

Kesälomailua ja lääketiedettä

Kesälomalla on oiva tilaisuus irtautua työstä ja arkirutiineista, rentoutua ja toisaalta nauttia uusista elämyksistä. Aikakauskirja Duodecim tänävuotiseen kesänumeroon on valittu artikkeleita, joista saa ajankohtaista tietoa ennen kaikkea kesäiseen elinympäristöömme, luontoon ja ravitsemukseen liittyvistä aiheista – varsinaista lääketiedettäkin unohtamatta.

Työkuormituksesta palaudutaan parhaiten lomien aikana, ja jo lyhytkin onnistunut loma parantaa hyvinvointia ja toimintakykyä. Psykologiseen palautumiseen on useita mekanismeja. Työstä irrottautumalla ja rentoutumalla työkuormitus helpottaa. Uusia haasteita tarjoavat vapaa-ajan askareet ja työstä poikkeavien taitojen oppiminen omaan tahtiin puolestaan voivat auttaa työntekijää täydentämään kulutettuja voimavarojaan (Ahola, tässä numerossa). Monen kesälomaan liittyvät kiireetön ruoanlaitto ja erilaiset kesäherkut. Fogelholm ja Heinonen muistuttavat artikkelissaan kesäisen lihagrillauksen mahdollisista terveysturvallisuuskutuksista. Loppukesän marjasatoa ei myöskään kannata unohtaa. Suomalaisia marjoja voi käyttää monipuolisina polyfenolilähteinä ja korvaushoitona nopeille hiilihydraateille ja rasvoille (Erlund, tässä numerossa).

Viime kesänä julkaisimme Aikakauskirjan kautta aikojen ensimmäisen kesänumeron (13/2011), johon koottiin artikkeleita kesään liittyvistä terveysturvallisuudesta ja sairauksista. Aiheina olivat esimerkiksi ”kesäkorva”, suojaamaton seksi, veden juonti kesähelteellä,

likaisen haavan ja alkoholivieroitusoireiden hoidot, hukkuneen elvytys sekä hyönteisten levittämät taudit ja puremat Suomessa. Tämän vuoden kesänumerossa kuvataan mm. lävistykseen liittyviä komplikaatioita (Kluger ja Koljonen), lasten trampoliinitapaturmia (Sinikumpu ym.) ja lapamatojen (Meri) sekä muiden parasiittien bongauksista (Meri ja Lavikainen).

Heinäkuussa Suomi lomailee ja suuri osa asiantuntijoista on poissa työpaikoiltaan. Koko terveydenhuoltojärjestelmää ei kuitenkaan voida sulkea. Erilaiset päivystykselliset asiat eivät katso almanakkaa vaan tapahtuvat sattumanvaraisesti vuodenaajoista riippumatta. Uudessa mobiilipalvelussa Terveysportti ja sen tietokannat toimivat myös kännykän kautta (<http://terveysportti.mobi>), minkä ansiosta kesämökkinäapuriakin voi halutessaan auttaa nopeasti akuuteissa vaivoissa (Jousimaa, tässä numerossa).

Aikakauskirjan toimituskin suuntaa kesälomalle. Seuraava lehden numero ilmestyy 6.8.2012. Toivotamme kaikille lukijoille oikein hyvää ja rentouttavaa kesää. ■



PEKKA LAHDENNE, päätoimittaja
Aikakauskirja Duodecim