

Pertti Mustajoki

Käytä vaakaa verenpainemittarin sijasta

Seija Eskelinen ihmetteli alkuvuodesta (5/2015) tällä palstalla, miksi lääkärin vastaanotolla mitataan niin usein verenpainetta. Käytäntöön ei tosiaan löydy järkevää perustetta. Minä puolestani ihmettelen, miksi lääkärin vastaanotoilla mitataan niin harvoin potilaan paino.

Kun opiskelin lääkäriksi, sairauskertomukseen merkittiin paino ja pituus. Apulaislääkärinä toimiessani käytäntö jatkui.

Näin tehtiin siis aikana, jolloin lihavuus ei vielä ollut yleistynyt epidemiaksi. Jossain vaiheessa potilaiden rutiininomainen punnitseminen lopetettiin. Ihmeellinen paradoksi on, että vaakaa käytettiin pois käytöstä samoihin aikoihin, kun lihavuus alkoi Suomessa huomattavasti yleistyä.

Vaakaa tarvitaan vastaanotolla muun muassa siksi, että huomattava osa ylipainoisista potilaista luulee olevansa normaalipainoisia. Eräissä Yhdysvalloissa tehdyssä väestötutkimuksessa selvitettiin runsaalta viideltä tuhannelta ylipainoiselta, oliko lääkäri jossain vaiheessa maininnut heillä olevan liikaa painoa. Lievästi lihavista lääkäri oli kertonut 45 %:lle, reilummin lihavista 66 %:lle.

Lääkärin sanoilla on merkitystä. Jos lääkäri ei ollut kertonut ylipainosta, lievästi lihavista yli kolmasosa piti itseään normaalipainoisena. Reilusti lihavista, joilla sentään oli vähintään 15 kiloa ylipainoa, joka viides arvioi itsensä normaalipainoiseksi. Jos lääkäri oli kertonut painosta, molemmissa ryhmissä vain muutama prosentti piti painoaan sopivana.

Potilailla tietoisuus painosta näyttää olevan vielä huonompi. Yhdysvaltalaisen yleissisätautien poliklinikan 500 potilaasta kolmasosa oli reilusti lihavia (BMI yli 30), mutta heistä vain joka viides piti itseään ylipainoisena.

Ennen kuin ajattelet, että luvut pätevät vain tyhmien yhdysvaltalaisien keskuudessa, on

hyvä vilkaista kotimaisia tuloksia. Nina Vuorelan väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin vanhempien käsityksiä lastensa painosta. Lasten vanhemmista suuri enemmistö arvioi ylipainoisen 5-vuotiaan pienokaisensa normaalipainoiseksi. Ylipainoista 11-vuotiasta 40 % vanhemmista piti sopivan painoisena.

Lapsitutkimuksessa pyydettiin myös vanhempia arvioimaan omaa painoaan. Ylipainoisista isistä puolet ja äideistä 16 % piti itseään normaalipainoisena. Miesten suurempi tietämättömyys on havaittu myös yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa.

Potilaan punnitseminen on monta kertaa nopeampaa kuin verenpaineen mittaaminen. Ei viiden minuutin odottelua, ei verenpainemittarin hidasta työskentelyä, ei tuplamittausta. Se on myös paljon tarkempaa, sillä paino ei seilaa samalla tavalla edestakaisin kuin verenpainelukema. Kiireiselläkin vastaanotolla on mahdollista käyttää vielä 15 sekuntia pituuden mittaamiseen, ja näin painoindeksi saadaan tarkemmaksi.

Hoidossa olevan tyypin 2 diabeetikon tai muuta lihavuustautia sairastavan potilaan kanssa painosta on toivottavasti keskusteltu jo diagnoosihetkellä. Mutta tapaamishetkellä läheskään kaikilla ylipainoisilla ei ole vielä nähtävissä lihavuuden aiheuttamaa sairautta. Heidän kohdallaan on mahdollisuus aitoon ehkäisyyn. Tästä loistava esimerkki on suomalainen diabeteksen ehkäisy tutkimus, johon osallistui esidiabetesvaiheessa olevia ylipainoisia. Neljän kilon painon pudotus vähensi diabeteksen ilmaantuvuuden alle puoleen verrokkeihin verrattuna.

Lääkärin olisi luontevaa puhua painosta, jos potilaita ryhdyttäisiin jälleen rutiininomaisesti punnitsemaan. Sitä aikaa odotellessa lääkärit voisivat aiempaa herkemmin puuttua potilaan lihavuuteen.

Ylipainoisista isistä puolet ja äideistä 16 % piti itseään normaalipainoisena.



Verenpaineen mittaukseen ei liity suuria tunteita, mutta punnitseminen saattaa olla arempi paikka. Ympäristön aiemmista huomauteluista herkistynyt lihava potilas saattaa vetää herneen nenäänsä, jos lääkäri töksäyttää hänen olevan lihava. Jos potilas ei tiedä olevansa ylipainoinen, tilanne voi olla vielä arkaluontoisempi. Lihavuuden toteamisen sijasta turvallisempaa on esittää potilaille avoin kysymys ”Mitä ajattelette painostanne?”, johon vastatessaan hän ilmaisee oman kantansa asiaan.

Jos potilas avauskysymykseen vastatessaan toteaa painoa olevan liikaa, on mahdollista toteuttaa Käypä hoito -suosituksen mukainen ”lyhyt interventio”. Sen yhteyteen sopii hyvin potilaan punnitsemisen, jonka aikana on luontevaa jatkaa keskustelua painosta. Vielä muutama minuutti kannustavaa jutustelua, ja potilas lähtee kotiin miettimään painonhallintaansa.

Entä jos avauskysymyksen jälkeen ylipainoinen potilas toteaa, että paino on ihan sopiva? Tässäkin avoimet kysymykset, nuo lääkärin verrattomat työkalut, antavat mahdollisuuden sopivan pehmeään kommunikaatioon: ”Milloin teidät on viimeksi punnittu?”, ”Mitä tuumitte, jos katsottais se paino, kun tässä sattuu vaaka olemaan vieressä?”

Punnitsemisen jälkeen on aika kertoa tilanne: ”Kyllä sitä painoa taitaa olla kymmenkunta kiloa liikaa.” Tässä vaiheessa potilas ei todennäköisesti ole vastaanottavainen laihdutusneuvoille, mutta tietoa ylipainon vaikutuksista terveyteen on mahdollista antaa. Mukaan voi tulostaa Terveyskirjaston artikkelin *Ylipaino ja lihavuus lyhyesti*.

Potilaan tietoisuus ylipainostaan on ensimmäinen askel painonhallintaan. Siemen on kylvetty. Kukaties se nousee idulle, jos potilas taitavan lääkärin johdatteluna ryhtyy miettimään painoaan. ■



PERTTI MUSTAJOKI, sisätautilääkäri, eläkkeellä