

**ANNI SAUKKOLA**

Lääkäri Anni

**Tabut,**

myytit

*ja*  
terveys

**WSOY**

**ANNI SAUKKOLA**

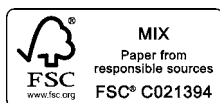
**Lääkäri Anni  
Tabut,  
myytit  
ja  
terveys**

**WSOY  
HELSINKI**

© Anni Saukkola ja WSOY 2022  
Werner Söderström Osakeyhtiö

ISBN 978-951-0-46919-4

Painettu EU:ssa



”Ihailimme muissa sen haavoittuvuuden näyttämistä,  
jonka piilotamme itsessämme.”

BRENE BROWN

# Sisällys

Johdanto .....	9
<b>Terveys</b> .....	15
Self care.....	22
<i>Terveys ei ole valinta</i> .....	23
Syylittävä terveyspuhe .....	29
Somen verrokki vääristävät.....	32
Terveyden tasapaino .....	36
<i>Medikalisaatio</i> .....	42
<b>Luotettava tieto</b> .....	47
”Tutkimusten mukaan...” .....	53
<i>RCT – satunnaistettu kokeellinen tutkimus</i> .....	56
<i>Tieteellinen tieto kumuloituu</i> .....	58
Tahallista ja tahatonta väärää tietoa.....	61
<i>Selviytymiskeinot tiedon tulvassa</i> .....	63
Rokotteet .....	70
Häpeä .....	77
Terveys ja tabut .....	82
<b>Mieli</b> .....	87
Mieltä kannattaa hoitaa.....	97
Mielenterveys ja toimintakyky.....	100
<i>Ahdistus on pelkoa ilman syytä</i> .....	102
<i>Neurokirjo</i> .....	109
<i>OCD eli pakko-oireet</i> .....	113
<i>Masennustila</i> .....	115
<i>Vakavat mielenterveyden häiriöt</i> .....	119
<i>Itsetuhoisuus</i> .....	121

Hoitona lääkettä vai terapiaa? .....	123
Stressi .....	127
Palautuminen ja uni .....	132
<b>Elintavat ja lihavuus</b> .....	137
<i>Läskiviha terveydenhuollossa</i> .....	145
<i>Dieetikulttuuri</i> .....	149
<i>Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen</i> .....	153
<i>Laihduttelu ja ruokavalion rajoittaminen</i> .....	155
<i>Paastoaminen ja detox</i> .....	156
<i>Hiilihydraattikammo</i> .....	157
<i>Kun syömisestä tulee sairasta – syömishäiriö</i> .....	163
<i>Ravintolisät</i> .....	166
Riippuvuudet .....	172
<i>Alkoholi</i> .....	176
<i>Huumeiden käyttö</i> .....	181
<i>Pilvi</i> .....	185
<i>Pelit</i> .....	188
<i>Sokeri</i> .....	189
<i>Some</i> .....	190
<b>Seksuaaliterveys</b> .....	191
<i>Masturbointi ja porno</i> .....	198
<i>Seksitaudit</i> .....	199
<i>Intiimialueen vaivat</i> .....	202
<i>Erektio-ongelmat ja eturauhanen</i> .....	206
<i>Kuukautiset</i> .....	207
<i>Hormonaalinen ehkäisy</i> .....	209
<i>Keskenmeno</i> .....	211
Loppusanat .....	213
Lähteet .....	217

# Johdanto

Vuonna 2019 istuin huhtikuun aurinkoisena iltapäivänä auton takapenkillä matkalla töistä kotiin. Lumisula tippui kimmeltävänä katon reunalta ja kevät oli läsnä. Olin pyöritelty mielessäni lääkäritilin perustamista Instagramiin muutaman viikon. Halusin tuoda lääketieteellistä näkökulmaa somen terveystalkuun ja samalla valottaa ihmisille, että lääkärit ovat ihan tavallisia ihmisiä, erehtyväisiä ja inhimillisiä. Mietin, mikä sopisi tilille nimeksi ja päädyin nimeen, joka kuvasti minua itseäni ja tilin tarkoitusta: Lääkäri Anni.

Melkein kaikki tietävät, että antiikin aikana Kreikassa eli parantaja nimeltä Hippokrates, ja hänen sanotaan olleen historian ensimmäinen lääkäri. Parantajia on ollut kuitenkin niin kauan kuin on ollut ihmisiä. Inhimillisuus on synnyttänyt tarvetta päästä yhteyteen toisten ihmisten kanssa ja jakaa myös inhimilliset ongelmat. Parantajat alkoivat ratkoa ihmisten terveysongelmia jo vuosituhansia ennen kuin tiedettiin, mikä on solu tai mistä flunssa johtuu. Parantamisen luonne ei siis ole ollut pitkään lääketieteellinen. Terveystemme ei ole rajoittunut lääketieteellisiin ongelmiin.

Lääketieteen ja muiden terveyshoitojen välinen keskustelu ei myöskään ole vain meidän ajallemme ominainen. Moderni lääke-

tiede sai alkunsa renessanssin ja luonnontieteellisen vallankumouksen jälkeen. Lääketiede ja lääketieteen ulkopuoliset hoidot ovat eläneet rinnakkain vuosisatoja, muovautuen ja eläen. Aikanaan lääketieteellisistä hoidoista, kuten vaikka insuliinishokkihoidoista, on tullut lääketieteen ulkopuolisia, ja joskus perinehoidoiksi ajatellut hoitomuodot, kuten akupunktio, ovat saaneet lääketieteellisistä tutkimusta taustakseen ja hyväksytytty lääketieteen piiriin.

Nykyinen keskustelu terveystieteistä, salaliittoteorioista ja uskomuksista kulminoituu vahvasti somen maailmaan, jossa kuka tahansa voi esittäytyä asiantuntijana ja väittää tietävänsä aiheesta enemmän kuin muut. Somen hienoin puoli, jokaisen oikeus osallistua keskusteluun, on samalla terveyden näkökulmasta sen vaarallisin puoli. Tuona keväisenä huhtikuun aamuna en vielä tiennyt, että edessäni olivat vuodet, jolloin minua nimitettäisiin terveys-somen suomalaiseksi pioneeriksi. Koronaviruksen laitetua maailman polvilleen lääkärit alkoivat näkyä lähes päivittäin päivälehdissä ja suomalaiset terästäytyivät virheellisen tiedon etsimisessä ja tunnistamisessa. Alettiin puhua disinformaatiosta, sometrolleista ja salaliittoteorioista ilmiönä ja kansalliseen terveyteen kohdistuvana uhkana. Todistin ilolla, kun lääketieteen asiantuntijat pääsivät ääneen mediassa ja someenkin alkoi pulpahdella uusia lääkäreitä.

Melko pian sometyön kautta huomasin, että aiheet, joista minä halusin lääkärinä puhua, eivät olleet lainkaan samoja kuin ne, joista ihmiset halusivat kuulla. Kirjoitin mielestäni hyvistä ja ajankohtaisista aiheista – siitepölyallergiasta, kipulääkkeistä – mutta ihmisten kysymykset yksityisviestien puolella kertoivat minulle toisenlaista tarinaa. Kysymykset mielenterveyshäiriöistä, intiimi-vaivoista, pitkäaikaissairauksien häpeällisyydestä ja ehkäisystä osoittivat minulle, että oli olemassa vaiettuja aiheita, joista ihmiset



janosivat kuulla. Kun samaan aikaan sain toiveita ottaa kantaa erilaisiin päivänpolttaviin myytteihin, huomasin pian, että ihmisten virheelliset uskomukset syntyvät tiiviisti tiettyjen aiheiden ympärille. Häpeä kerää myyttejä magneetin lailla.

Kun puhuin rintasyövän oireista, sain kerran viestin, että potilas uskalsi postauksensa vuoksi mennä lääkärille näyttämään rinnassa tuntuva pattiaan ja sai rintasyöpädiagnoosin ajoissa, jolloin syöpä oli hoidettavissa kokonaan. Kun avasin masennuslääkkeiden käyttöä, sain viestejä, joissa ihmiset olivat saaneet helpotuksen siitä, että eivät ole yksin aiheen kanssa. HPV-rokote myyttejä murtavan videon jälkeen nuori äiti kertoi, että pääsi vihdoin eroon poikansa rokottamiseen liittyvästä syyllisyydestä tajutessaan, että rokote todella on turvallinen.

Olen myös ymmärtänyt, miten etäisinä ja kylminä lääkäreitä usein pidetään. Tämä voi osaltaan hankaloittaa luottamuksen syntymistä potilaan ja lääkärin välillä. Olen halunnut tuoda esiin, että lääkäritkin sairastavat, kärsivät päihde- ja mielenterveysongelmista ja ihan samoista inhimillisen elämän haasteista kuin kaikki muutkin ihmiset.

Ihmiset ovat toisinaan hukassa terveysinformaatiotulvan edessä. Enkä ihmettele sitä lainkaan, minäkin olen. Ketä uskoa, mihin luottaa, mikä uutinen tai tutkimus milloinkin pitää lukea? Mitä ajatella kahvista, kun se edellisenä päivänä otsikoissa lyhentää elinikää ja seuraavalla viikolla uutisoidaan sen muistisairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta? HPV-rokotteesta tietoisikua tehdessäni luin taustatyönä tutkimuksia noin viikon työtuntien edestä. Ei kenelläkään ole arjen keskellä mahdollisuutta kaikenkattavasti selvittää puolueetonta tietoa ristiriitaisista aiheista itsenäisesti. On luonnollista, että ihminen etsii yksinkertaistettuja ja selkeitä paketteja tietoa viihdyttävästi esitettynä.

Nyt työni luotettavan terveystiedon puolesta jatkuu. Tämä kirja on omistettu jokaiselle, joka on joskus hävennyt jotain terveyteensä liittyvää tai epäröinyt mennä lääkäriin. Jos muistamme, että emme ole hankalilta tuntuvien vaivojemme kanssa yksin, ja ammattilainen on toinen inhimillinen ihminen, jonka työ on kuunnella häpeällisimmätkin huolestamme, saatamme saada keinoja oireiden ja sairauksien kanssa elämiseen. Yksin kärsimisen kokemus on toipumisen vihollinen.

Tämä kirja on myös oma matkani kohti häpeää ja oman osaamiseni laajentamista. En todellakaan ole itse vapaa häpeästä tai tabuista. Tässä kirjassa kerron siksi myös tilanteista oman elämäni varrelta, jolloin häpeä on estänyt minua toimimasta terveydelteni edullisella tavalla.

Kiitän koko sydämeistäni WSOY:tä tämän kirjan kustantamisesta ja ennen kaikkea kustannustoimittajaani Kaisa Kauppilaa lämpimästä ja inspiroivasta yhteistyöstä. Pitkäjänteisyys ei ole vahvuuteni, mutta sinä vedit minua eteenpäin, kun epäilin, tuleeko julkaisupäivää tai kirjaa koskaan tapahtumaan. Kiitokset myös Ilona Räihälle alkumetreillä mahdollisuuksien näkemisestä.

Kiitos Jesper, joka aina näet ratkaisun ja huomisen, vaikka minä en. Kiitos äiti, iskä, Kerttu, Touko ja Sampo, sekä Pirjo ja Joppe kannustuksesta ja innostuksesta. Kiitos Mörri, joka olet auttanut näkemään työn merkityksen. Kiitän Inaria, joka uskoi tekemääni ensi päivästä lähtien. Lopuksi kiitos Riikka, joka olet kulkenut kanssani uteliaasti läpi pimeän, kohti valoa.

## **Lääkärinvala**

*Vakuutan kunniani ja omantuntoni kautta pyrkiväni lääkärintoimessani palvelemaan lähimmäisiäni ihmisyyttä ja elämää kunnioittaen. Päämääränäni on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä sairaiden parantaminen ja heidän kärsimystensä lievittäminen.*

*Työssäni noudatan lääkärin etiikkaa ja käytän vain lääketieteellisen tutkimustiedon tai kokemuksen hyödyllisiksi osoittamia menetelmiä. Tutkimuksia ja hoitoja suositellessani otan tasapuolisesti huomioon niistä potilaalle koituvan hyödyn ja mahdolliset haitat.*

*Pidän jatkuvasti yllä korkeaa ammattitaitoani ja arvioin työni laatua.*

*Suhtaudun kollegoihini kunnioittavasti ja annan heille apuani, kun he potilaita hoitaessaan sitä pyytävät. Rohkaisen potilaitani kysymään tarvittaessa myös toisen lääkärin mielipidettä.*

*Kunnioitan potilaani tahtoa. Pidän salassa luottamukselliset tiedot, jotka minulle on potilaita hoitaessani uskottu. Täytän lääkärin velvollisuuteni jokaista kohtaan ketään syrjimättä enkä uhkauksestakaan käytä lääkärintaitoani ammattietikkani vastaisesti.*

**Terveys**

**”Oma mielenterveyteni  
on saanut paljon voimaa  
monelta somevaikuttajalta,  
jotka ottavat kantaa  
tieteeseen. Haluan  
kiittää heitä satatuhatta  
kertaa, koska yhtä monta  
kertaa olen kokenut  
turvallisudentunnetta,  
hyvää oloa ja toivoa.”**

**Seuraaja Instagramissa**

**O**ire oli alkanut festareilla, joten ajattelin että kyse ei voinut olla mistään vakavasta. Olin varmasti vain nukkunut huonosti teltassa tai polttanut liikaa tupakkaa. Päivystyksen lääkäri kysyi, onko minulla hengenahdistusta, mutta en tiennyt mitä hengenahdistus on. Ei kai? Minua vain sattui hengittäessä todella paljon enkä pystynyt makaamaan. Sain särky-lääkettä ja kotiuduin.

Myöhemmin minulla todettiin keuhkoveritulppa ja olin kolme viikkoa sairaalahoidossa. Sain vahvoja kipulääkkeitä ja antibiootteja. Keuhkopussistani imettiin litroittain nestettä useita kertoja ja yskin verta. Minulle kerrottiin, että keuhkoveritulppa oli kehittänyt hoitamattomana keuhkotulehduksen ja nestettä oli kerääntynyt keuhkopussiin. Pystyin hädin tuskin käymään vessassa kivuiltani. Jäin kipulääkkeisiin koukkuun ja kärsin hoidon aikana voimakkaista vieroitusoireista opioidipohjaisia lääkkeitä vähentäessäni.

Muistan vieläkin, miltä minua osastolla hoitanut lääkäri näytti. Hänen nimensä oli Mari ja hän kertoi minulle, että joutuisin ehkä käyttämään verenohennuslääkitystä loppuikäni. Selvä, ajattelin, hyvä jos homma hoituisi lääkityksellä. Määrättävä lääke olisi sellainen, että joutuisin syömään hyvin tasaisesti samantyyppisiä ruokia, jotta se toimisi oikealla tavalla. Jos söisin vaikka litran mansikoita kerralla, lääkitys menee epätasapainoon.

Aamut alkoivat labrakokeilla puoli kahdeksalta. Aamupäivällä Mari kiersi potilaat läpi, seisoi muiden minua hoitavien lääkäreiden ja hoitajien kanssa sänkyä ympärillä ja kysyi, miten voin. Usein itkin kipuja ja pelkoa maaten vain vapisevana sängyssäni. Mukana kierroilla oli myös lääketieteen opiskelija, jolla oli musta, laineikas ja pitkä tukka. En muista hänen sanoneen koskaan mitään. Muistan pohtineeni, säälikö hän minua.

Uskon, että sairastumisellani, hoidollani ja myös Marilla oli vaikutus siihen, että näin, mitä lääkäri voi tehdä. Nuoruuteen kuuluu usein kuolemattomuuden ajatus, kokemus siitä, että pahat asiat, kuten sairaudet, eivät kosketa juuri minua ja että ne tapahtuvat joskus myöhemmin elämässä.

Olen väistämättä joutunut pohtimaan suhdettani terveyteen hyvin nuorena. Toisaalta ammattini kannalta on ollut tärkeää, että olen saanut olla potilas. Meille kaikille tekee hyvää harjoitella avun vastaanottamista. En sano, että minusta on tullut parempi lääkäri sairauteni vuoksi, mutta ammatinvalintaan sairastuminen ainakin vaikutti.

Lapsuuteni lääkärimuistot liittyvät hampaisiin. Purentani oli virheellinen ja kävin hammaslääkärissä oikomishoidoissa. Muistot niistä ovat turhauttavia – öisin piti pitää nöyryyttävältä tuntuvia kojeita, mutta siitä ei saanut kunnollista sääliä, kuten kiinteistä raudoista. Hammaslääkärissä käydessä sain kuitenkin kiiltokuvia vastaanoton ystävälliseltä tädiltä.

Lapsena haaveilin tyyppillisistä lasten haaveammateista. Ensin minusta piti tulla eläintenhoitaja. Seuraavalla viikolla tapasin kauniin kampaajan ja halusin kampaajaksi. Sitten luin hyvän salapoliisikirjan ja halusin salapoliisiksi. Leikittelin rooleilla ja esikuvilla ja salapoliisi minusta tulikin, tavallaan.

Lukiassa biologian luokassa löysin itseni tuijottamasta oppikirjan sivua, johon oli piirretty anatominen kuva aivoista. Jostain syystä aivot piirretään aina vaaleanpunaisiksi, vaikka ne ovat tosielämässä harmaankirjavat. Katsoin tuota piirroskuvaa aivoista ja ajattelin: ”Miten tämä on mahdollista? Miten yksi elin voi säädellä kaikkea elimistössä?” Halusin oppia aivoista tarkemmin. Halusin tietää, miten osat toimivat yhdessä. Halusin tietää, miten tunteet, ajatukset ja niiden taustalla olevat hormonit ja hermoimpulsit toimivat. Minulle ei riittänyt, että luin aivojen osan ”säätelvän” jotain. Halusin tietää, mitä säätely tarkoittaa ja miksi. Halusin oppia lisää luonnontieteistä ja siitä, miten biologinen maailma oikein toimii. Halusin laskea, näyttää toteen, perustella ja tarkastella. 16-vuotiaana maailma oli mustavalkoinen. Oli olemassa tosi ja epätosi, ja paloin halusta selvittää niiden välisen rajan. Kiinnostuin siis lääketieteestä aluksi terveyden luonnontieteenä, en potilaiden hoitamisen vuoksi.

23. toukokuuta vuonna 2012 Tampereen yliopiston Biokemian rakennuksessa. Ikäiseni nainen vieressäni käänteli vihkonsa sivuja hermostuneesti. Hänen hermostuksensa herätti samaa tunnetta minussakin. Päätin lähteä pakoon häntä, ulos kävelemään. Pääsykokeen alkuun oli vielä puoli tuntia.

Hetket, joissa olemme kokeneet voimakkaita tunteita, varoituvat muistiimme kuin ne olisi kirjoitettu permanenttiusalla. Tämä johtuu aivojen oppimiskeskus hippokampuksen sekä tunteitamme säätelvän limbisen järjestelmän tiivistä yhteistyöstä. Oma limbinen järjestelmäni surisi pääsykoepäivänä todella kovilla ylikierroksilla, mutta kehossani virtaava stressihormoni adrenaliini teki näkökentästäni tarkan ja sai minut keskittymään siihen, mikä on tärkeää. Pysy rauhallisena, Anni, se viestitti.



Mieleeni syöpyivät siksi yksityiskohdat. Koepaperin kannen punertavan homeen värinen sävy ja kylmän asiallinen fontti. Vieressä istuva tyttö, joka oli plärännyt vihkoaan lukematta saanaakaan, istui vieressäni ja niiskutti taukoamatta raivostuttavasti. En tuolloin vielä tiennyt, että hänestä tulisi kesän jälkeen kurssikaverini.

En tiennyt, miten paljon tuosta päivästä oli kiinni. En ollut haaveillut lääkärin ammatista koko ikääni. En ollut tietoinen siitä, miten mullistavalla tavalla opinnot tulisivat muokkaamaan minua, ihmissuhteitani ja arvojani. En tiennyt, että kasvaisin ammattiin, joka tulisi olemaan ainoa itselleni oikea ja miten tulisin seuraavina vuosina aikuistumaan näiden ihmisten seurassa. Saisin tutustua ihmiselämän loputtomaan ihmeellisyyteen. Ei vain kehon sisällä oleviin elimiin, vaan elämän väreihin. Näkisin syöpää sairastavia lapsia, nimensä unohtaneita vanhuksia, syntymän ihmeen ja sairauden vihlovan epäoikeudenmukaisuuden.

Ensimmäinen tapaamani potilas ensimmäisellä opiskeluviikollani oli iäkäs rouva, jolla oli säären aitiopaineoireyhtymä. Se on harvinainen oire, jossa säären lihaskalvojen sisäänsä sulkeman lihasaition sisäinen paine syystä tai toisesta kasvaa liikaa ja kohonnut paine uhkaa jalan verenkiertoa ja hermotusta. Yksi hoito aitiopaineoireyhtymään on faskiotomia eli lihaskalvojen avaus, jossa sääreen leikataan erittäin syvä ja leveä haava, jotta lihasaition paine pääsee purkautumaan. Toipuessaan haava jättää sääreen syvän onkalon.

Kohtaamisessa tiivistyi se, mikä oli minulle odottamatonta lääkärin ammattiin valmistautuessa. Ihmisten terveysongelmat eivät välttämättä liittyneet lainkaan elintapoihin, vaan perimään, sattumaan ja tuntemattomiin tekijöihin. He eivät mitenkään voineet tietää, että he tulisivat sairastumaan aitiopaineoireyhtymään

ja saamaan loppuiäkseen kahden nyrkin kokoiset kraatterit sääriinsä.



Arkipäiväisyys, jolla sairauksia sairaalassa kohdattiin, oli aluksi hämmentävää, pelottavaakin. Sairaalassa on yhtäaikaaisesti tuhansia potilaita, jokaisella oma, erityinen, yksilöllinen elämäntilanteensa. Ja siellä ammattilaiset kohtaavat potilaan toisensa jälkeen, kyselevät, diagnosoivat, hoitavat ja pyrkivät asiantuntemuksellaan auttamaan potilasta. Arkisuus, joka sairauksiin sairaalassa liittyy, on erilaista kuin sairaalan ulkopuolella, missä sairaus on poikkeama, erityinen virhe, joka saa myös poikkeuksellisen huomion ja tunnereaktion aikaan ympäröivissä ihmisissä. Sairaalassa sairaus ja vaiva ovat työtä, normaalia. Potilas sulkee oven perässään ja seuraava kutsutaan sisään. Ovesta astuu jälleen uuden ihmisen koko elämä ja inhimillinen todellisuus.

Kaikki lääkärin työssä palaa lopulta potilaan auttamiseen. Oli lääkäri sitten pitkän linjan tutkija, joka etsii uusia keinoja parantaa syöpäsairauksia, neuvolalääkäri, joka tarkastaa päivittäin kymmeniä vauvoja, anestesia­lääkäri, joka hoitaa tajuttomia potilaita aivoleikkauksen jälkeen tai urologi, jolle eturauhasvaivoista kärsivät miehet ovat kaikista kiinnostavin potilasryhmä, hän työskentelee lenkinä ammattilaisten ketjussa, joka tähtää potilaan auttamiseen ja hänen terveytensä ja elämänlaatunsa parantamiseen.

# Häpeä kerää myyttejä magneetin lailla.

Median ja varsinkin sosiaalisen median terveyspuhe on täynnä vääriä väittämiä, valheellisia uskomuksia ja vaiettuja aiheita. Anni Saukkola pureutuu tässä kirjassaan terveyden tabuihin. Hän nostaa esiin monia häpeällisiksi koettuja aiheita ja antaa konkreettisia vinkkejä ongelmatilanteisiin. Saukkola johdattaa lukijansa tieteellisen tiedon mekanismeihin ja kertoo omista kokemuksistaan niin lääketieteen opiskelijana kuin lääkärinäkin.

**Anni Saukkola** tunnetaan erityisesti Instagramissa Lääkäri Annina, lempeän ja tieteeseen perustuvan terveyspuheen lähettiläänä. Hän on psykiatria-erikoistuva lääkäri ja Tiedenaiset-someyhteisön perustajajäsen. Saukkola sai tiedonjulkistamisen valtionpalkinnon vuonna 2021 työstään terveyttä koskevan tiedon julkaisijana erityisesti nuorille sopivin tavoin.

	 9 789510 469194
<a href="http://www.wsoy.fi">www.wsoy.fi</a>	KL 59.3 ISBN 978-951-0-46919-4