

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tuomi, J. (2019) Hyvä seksuaali- ja lisääntymisterveys suojaa sukupolvien yli. Neuvola ja kouluterveys. 2019:4, s. 7 - 8.

URL: https://issuu.com/lapsi2000ry/docs/nek1904_issuu



Hyvä seksuaali- ja lisääntymisterveys suojaa sukupolvien yli

Jouni Tuomi

Virkaanastujaispuheessaan vuonna 2005 professori Jorma Toppari totesi, että suomalaisen miehen sperman laatu on heikentynyt viimeisen 20 vuoden aikana hälyttävästi. Jos meno jatkuu, kriittinen raja tulee vastaan noin 30 vuodessa. Nyt ollaan ennusteen puolessa välissä ja alamäki jatkuu.

Keski-ikäisen miehen siittiöstö on pudonnut 20 miljoonaan millilitrassa, joka alkaa olla hedelmällisyyden rajoilla. Topparin ennustejasta on kulunut nyt puolet, ja kaikki vuoteen 2035 isäksi haluavat ovat jo kutakuinkin syntyneet. Vuosi 2035 ei tarkoita, että sen jälkeen siittiöstön laatu jotenkin automaattisesti paranisi, vaan alamäki jatkuu senkin jälkeen laajentuen yhä suurempaan miespopulaatioon.

Naisen munasolut syntyvät kohdussa sikiöaikana. Täten tytöllä on kaikki munasolut valmiina jo syntymässä. Yksinkertaistaan voidaan sanoa, että munasolut käytetään paremmuusjärjestyksessä: Parhaimmat käytetään ensin. Siinä vaiheessa, kun suomalainen nainen keskimäärin synnyttää ensimmäisen lapsensa noin 29-vuotiaana, on jo ehditty pitkälti toistakymmentä vuotta "tuhlata" parhaita munasoluja.

Kun nämä kaksi tilannetta kohtaavat – sperman laadun heikentyminen ja ensisynnyttäjien iän kohoaminen – hedelmöityminen tulee yhä hankalammaksi

luomukeinoin. Erilaiset keinoalkuiset hedelmöitysmenetelmät ovatkin tällä vuosikymmenellä lisääntyneet. Lapsia siis halutaan, vaikka keinotekoisesti.

Ihan selvyden vuoksi on syytä tehdä selkeä ero hedelmättömyyden ja lapsettomuuden välille. Hedelmättömyys on biologinen tila, jonka lääketieteelliset diagnoosin kriteerit ovat sopimuksen varaisia. Lapsettomuus on sosiaalinen tila, joka voi olla joko harkittua tai tahatonta. Tänä päivänä yhä useammin lapsettomuus on harkittua, jota terveydenhuollossa on syytä kunnioittaa. Tahaton lapsettomuus on kompleksinen tilanne, jonka syyt ovat monimuotoisia ja yksilöllisiä. Syyt saattavat olla toisen tai molempien hedelmättömyydessä, monissa sosiaalisissa syissä, kuten esimerkiksi, että sopivaa paria ei ole löytynyt hedelmällisessä iässä, tai tietämättömyydessä; miksi kukaan ei kertonut?

Voidaanko tehdä jotain?

Matti Rimpelä totesi jo vuonna 1995, että "tuntuisi luonnolliselta, että hedelmättömyyden ehkäisy ja hedelmällisyyden edistäminen olisi terveydenhuollossa yhtä tärkeässä asemassa tehtävälueella kuin raskauden ehkäisy ja keskeyttäminen". Varsinkin, kun lisääntyminen on elämän välttämätön ehto, vaikka ne lapset ovatkin "suurempi hilijalanjälki kuin lemmikkikoira tai -kissa" pidemmän todennäköisen elinikän vuoksi.

Totta, että siittiökadon syyt ovat suurelta osin hämärän peitossa. Heteropariskunnan hedelmättömyyden syy löytyy joka kolmannessa tapauksessa miehestä, joka kolmannessa naisesta ja lopussa kolmanneksessa syyt jäävät

epäselviksi. Tosin eräissä lähteissä viitataan, että jopa puolet heteropariskuntien hedelmättömyydestä johtuisi miehestä.

Tiedetään, että ympäristömyrkyt, muovit ja niihin liittyvät hormonihäiriköt vaikuttavat hedelmällisyyteen, mutta vaikutusmekanismit ovat vielä suhteellisen tuntemattomia tai kiistanalaisia. Yksilö ei voine paljoakaan näihin vaikuttaa, mutta se, mihin yksilö

” Luomutuotteet ovat hintavia, vain lasten hankinnassa luomu on edullista ”

voi vaikuttaa, ovat elintavat, esimerkiksi tupakointi. Äidin raskauden aikaista tupakointia pidetään täällä hetkellä varteen otettavana tekijänä miesten siittiökatoon, mutta Suomessa äitien raskauden aikainen tupakointi on suhteellisesti vähäisempää kuin muualla Euroopassa. Vaikka tupakointi voitaisiin esittää siittiökadon syyksi, ikä on lahjomaton palikka hedelmättömyydessä. Tuskin monikaan 50-vuotias nainen tulee raskaaksi omilla munasolullaan: Raskaus muiden munasolulla tuossa iässä on todellisuutta, vaikka kukaan julkis ei sitä lehtien palstoilla kerro. Hedelmällisyyden näkökulmasta trendi hankkia lapsia yhä iäkkäämpinä on haasteellinen. Mitä myöhäisemmäksi ensimmäisen lapsen hankkiminen lykääntyy, sitä epätodennäköisempää on luomuraskaus. Toinen kysymys on, onko luomuraskaus ihanne, ja tuleeko (ja haluammeko) keino-alkuisista raskauksista tulevaisuudessa normaalkäytäntö?

ViVa-hanke on seksuaali- ja lisääntymisterveyden asialla

Tampereen ammattikorkeakoulussa (TAMK) on vuodesta 2015 alkaen toteutettu STEM:n määrärahalta kahta seksuaali- ja lisääntymisterveyden, seli-terveyden, edistämiseen liittyvää hanketta. Hankkeiden taustalla on terveys ja elämäntapa -ajattelu (Life Course Health Development), jossa uskotaan paitsi yksilön valintojen vaikutukseen omaan terveyteensä, myös sukupolvien ylittävään terveyden muotoutumiseen. Yksinkertaisten voidaan sanoa, että keskustelu kouluaterioiden merkityksestä ei liity vain tämän päivän koululaisen terveyteen, vaan hänen mahdollisesti tulevien lastensa ja lastenlastensa terveyteen. Tässä mielessä puhumme hankkeessa terveyden vahvistamisesta toisaalta yksilön ja yhteisön aktuaalisessa tilanteessa, ja toisaalta ylisukupolvisena kompleksisena prosessina. Terveys muotoutuu monien tekijöiden yksilön, yhteisön (ympäristön) ja biologisen suvun vuorovaikutuksessa.

Ensimmäisessä hankkeessa, kavereiden kesken ViVa1:ssä (Viisaat Valinnat 1; 2015-2017), painopiste oli hyvässä raskaudessa ja hyvässä synnytyksessä. Ajatuksena oli, että hyvä synnytys ei "synny" synnytyksosaston ovelta, vaan pitkäjänteisillä terveyttä edistävillä valinnoilla, jotka olisi viisasta omaksua jo murrosiässä. Hankkeen aikana huomattiin, että nuorten tietämys ja asenteet seli-terveydestä olivat osin hyvät, osin suhteellisen hatarat. Erot korostuivat lukiolaisten ja ammattikouluisten välillä, ja vielä enemmän tyttöjen ja poikien kesken. Kukaan ei taida tietää peruskoulun jälkeen koulunsa lopettavien nuorten seli-terveysasenteista. Muun muassa näiden huomioiden myötä toisessa hankkeessa, ns. ViVa2:ssa (2018-2020), painopiste on nuorten ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden suojelussa ja vahvistamisessa.

ViVa1:ssa tehtiin www-sivut seksuaali- ja lisääntymisterveystietopankki (viva.tamk.fi), joka on tarkoitettu sekä kaikelle kansalle että terveysalan ammattilaisille apuvälineeksi. Sivuston pääasiallinen sanoma liittyy hyvään raskauden ja hyvään synnytykseen. Omasta hedelmällisyysterveydestä huolehtiminen on askel tähän suuntaan. Sivuston animaatioita ja videoita voidaan käyttää

esimerkiksi tukena äitiysneuvolassa ja osana perhevalmennusta. Lisäksi sivustolla kerrotaan lisääntymisterveyteen, erityisesti hedelmällisyyteen, liittyvistä tekijöistä, ja siitä, miten hedelmällisyyttä voidaan ylläpitää ja suojella esimerkiksi ruokavalinnoilla. Sivustoilta löytyy myös mm. MatchMaker-peli, jossa voi erilaisen hahmojen avulla tutustua hedelmällisyyteen vaikuttaviin tekijöihin ja niiden merkitykseen. Peli luotiin alun perin nuorille, mutta kiinnostus sitä kohtaan on ollut yllättävän suurta yli 25-vuotiaiden naisten keskuudessa.

ViVa2:n myötä seksuaali- ja lisääntymisterveystietopankista muodostui ikään kuin ViVa-perheen "äiti", kun alkuperäisen idean ympärille alkoi muodostua omia itsenäisiä, seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä sivustoja. Osa on suunnattu nuorille, osa nuorille aikuisille ja osa molemmille. Kaikki www-sivut on myös tarkoitettu välineiksi kaikille nuorten ja nuorten aikuisten parissa työskentelevien henkilöiden seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvässä työssä.

Seli-terveys on hyvää terveyttä

ViVa1 ja ViVa2:n aikana olemme käyneet puhumassa seli-terveydestä, erityisesti hedelmällisyyden vahvistamisesta, mm. terveystiedon opettajille ja eri sektoreiden terveydenhoitajille. Useimmiten he sanovat, että asia on lärkeä, mutta heillä ei ole aikaa tähän. Näkemyssemme

mukaan tähän ei tarvita mitään erillistä aikaa, sillä hyvä lisääntymisterveys on hyvää terveyttä ja toisinpäin. Kysymys on näkemyksestä. Jos hyvää terveyttä katsoo sukusolujen näkökulmasta, kaikki se, mitä puhutaan hyvästä terveydestä ja terveyden edistämisestä osuu juuri kohdalleen – terveelliset elämäntavat: Terveellinen ja ravitseva ruokavalio, kohtuullinen liikunta, riittävä nukkuminen, tupakoinnin välttäminen, alkoholin kohtuukäyttö, seksitaudelta suojautuminen ym. Tämä kokonaisuus on hyvin kompleksinen ympäristövaikutuksineen, eikä siihen ole olemassa yhtä taattua "taikasanaa". Voisiko kuitenkin olla niin, että nuoriin voisi vaikuttaa selkeämmin tietoisuus oman hedelmällisyyden heikentymisestä kuin mahdollinen keuhkosyöpä keskellä tuolla puolella?

Tiedämme, että terveillä elämäntavoilla ei voi taata hedelmällisyyttä, mutta epäterveillä sitä voi heikentää, jopa tuhota.

Kirjoittaja on FT, yliopettaja, terveyden edistäminen, ViVa-hankkeen pääliikö Tampereen ammattikorkeakoulu



Aineistoa:

- Nuts/neggs (seksuaali- ja lisääntymisterveyspankki nuorille; nutsneggs.tamk.fi) sisältää tietoa, animaatioita, videoita ym. seksuaali- ja lisääntymisterveydestä.
- Hedelmällisyysterveys -testi ja hedelmällisyysterveys -visa löytyvät osoitteesta repro.tamk.fi. Hedelmällisyysterveystesti on tarkoitettu nuorille aikuisille, ja visa kaiken ikäisille.
- Blogista (blogs.tuni.fi/viisaatvalinnat) löytyy ajankohtaisia tekstejä ja kommentteja seksuaali- ja lisääntymisterveyskeskusteluun.
- YouTube-kanavassa (YouTube viva – viisaat valinnat) on yli 50 animaatioita ja videoita.
- Facebook (@viisaat_valinnat), Instagram -tili avataan marras-joulukuun vaihteessa.