

Asiaa terveydestä ja hyvinvoinnista

Lääkärikeskus
MINERVA

HOITUU.

1

2021

ALEXANDER STUBB:

Kolme neuvoa elämänpolulle

Unesta ja
uniapneasta

Aitoa välittämistä
ja huolenpitoa

RMC:n ja
Minervan
yhteistyö
lujittui
entisestään



KEVÄT ON UUDISTUMISEN AIKAA

TOUKOKUU ON KOITTANUT, ja sen myötä tulevat ylioppilaat ja ammattiin vastavalmistuneet pohtivat, mihin suuntaan lähtisivät. Oli tie mikä tahansa, tulee se olemaan poukkoilevampi kuin edeltävien. Z-sukupolven nuoret aikuiset tulevat kohtaamaan entistä muuttuvamman työelämän, joka tuo mukanaan tuntemattomia haasteita, mutta uskoakseni myös aivan uudenlaisia vapauksia.

OMA URANI PERHEYHTIÖSSÄMME alkoi ikkunanpesijänä. Johtuiko se sitten siitä vai jostain muusta, että minun piti lähteä aina toiselle puolelle maailmaa huomatakseni kaipuuni takaisin omaleimaiseen synnyinkaupunkiini. Palattuani olen huomannut, että lajitovereita löytyy ilahduttavan paljon. Näistä yksi on lääkäri **Iiro Heino**, joka valmistuttuaan muutti perheineen Raumalle ja nappasi onneksemme opiskelukaverinsa **Jere Jaakkolankin** Minervaan (s. 7).

ALEXANDER STUBB KERTOO kolumnissaan tärkeiksi kokemiaan elämänohjeita, joista yhdessä korostuu huolenpito omasta kehosta ja mielestä (s. 4-5). Kuluneena vuotena on ollut ilo seurata ihmisten ulkoiluaktiivisuutta. On se sitten ollut alueen luontopolkujen kartoittamista, puutarhan laittoa tai pyöräilyharrastuksen aloittamista, tai upean talven tuomia hetkiä avantouinnin, hiihdon tai luistelun parissa. Ulkona liikkuminen on kokonaisvaltaista keuhonhuoltoa, koska vaikka kroppaa kuritettaisiinkin niin mieli lepää Hierkonpolkua kävellessä tai Lähdepellon latuja tai maastopyöräireittejä kiertäessä.

KEHOSTA JA MIELESTÄ PUHUTTAESSA ei voida unohtaa unta. ”Uni on yhtä välttämätöntä kuin vesi ja ravinto, mutta emme tiedä miksi”, toteaa professori **Emmanuel Mignot** Stanfordin yliopistosta USA:sta. Unispesialisti, erikoislääkäri **Miikka Peltomaa** kertoo unesta ja sen tutkimisesta (s. 3). Unen aikana palaudumme ja aivomme puhdistuvat, joten sen merkitystä ei voi väheksyä. Pienten lasten vanhempana olen kiitollinen kasvavasta valon määrästä, joka pitää mielen pirteänä huonomminkin nukuttujen öiden jälkeen.

ALEX KOROSTAA MYÖS empatian tärkeyttä, mikä lopulta erottaa meidät koneista. Ihmisten aito kohtaaminen ja kuunteleminen on taito, jota on hyvä aktiivisesti harjoittaa. On se sitten kuunteleva korva kävelylenkillä ystävän kanssa, vielä pieni hetki yhteistä aikaa lapselle iltasadun jälkeen tai tiedustelu työkaverilta, miten hänellä ihan oikeasti menee. Koettu myötätunto ja välittäminen auttavat meitä jaksamaan ja jatkamaan läpi haastavienkin aikojen, vaikkei tilanteeseen aina olisikaan ratkaisuja. **Honkaniemen** perheen (s. 10) sairauksiin löytyi hoito, mutta tärkeäksi asiaksi nousi myös tunne siitä, että joku ottaa tilanteesta kopin ja luo uskoa, että tästä selvitään, yhdessä.

”

MINUN PITI MATKATA TOISELLE
PUOLELLE MAAILMAA
HUOMATAKSENI KAIPUUNI
TAKAISIN OMALEIMAISEEN
SYNNYINKAUPUNKIINI.



YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA ja parhaassa tapauksessa kriisit lujittavat suhdetta. RMC:n **Timo Suistio** (s. 8-9) kertoo haastattelussaan toimista, joilla telakan toimintakyky on saatu turvattu ja tällä hetkellä tulevaisuus näyttää varsin valoisalta. Saumatonta yhteistyötä on vaatinut myös tämän lehden teko, ja haluankin kiittää jokaista kolumnistia ja haastateltavaa oman aikansa antamisesta.

Ikkunasta ulos katsoessani huomaan koivujen silmujen alkaneen jo vihertää. Maisemassa on kuin lupaus paremmasta huomispäivästä.

Mukavia lukuhetkiä Hoituu -lehden parissa toivottaen,

Kaisa Koskinen
Lääkärikeskus Minervan
toimitusjohtaja

Unesta ja uniapneasta

Uni on ihmeellinen asia. Se herättää suuria tunteita, se on suuri mysteeri, kaikki sitä tarvitsevat ja moni toivoisi sitä parempana tai enemmän. Jokainen meistä on nauttinut hyvästä unesta, ainakin joskus. Kaikki myös tietävät, miltä yksikin huonosti nukuttu yö seuraavana aamuna ja päivänä tuntuu.

KUN ME UNILÄÄKÄRIT TUTKIMME huonosti nukkuvia ihmisiä on edessämme aina suuri seikkailu, tutkimusmatka, salapoliisin työtä. Erilaisia unen häiriödiagnooseja on lähes sata. Tämän lisäksi monet muut sairaudet, erilaiset lääkkeet, nautintoaineet tai olosuhteet aiheuttavat huonoa nukkumista. Unipotilaan tutkiminen lähtee aina tarinasta, jonka meille parhaiten kertoo potilas itse. Tarinaa täydentää usein nukkujan vierestä nukkumista seuraava elämänkumppani ja lapsipotilaan kohdalla tietysti vanhemmat.

POTILAAN TARINA KULJETTAA lääkärin monesti jo lähelle päämäärää: diagnoosia ja hoitoa. Myös tutkimuksia voidaan joskus tarvita. Lääkäri ymmärtää potilaan nukkumista paremmin lukiessaan potilaan pitämää unipäiväkirjaa. Unta voidaan tutkia myös mittauksin. Maailman eniten tehty uni-tutkimus on yöpolygrafia, jolla selvitetään onko potilaalla uniapnea. Unipolygrafia on laajempi unen tutkimus, jossa selvitetään raajojen liikkeet, sydämen toiminta, hengityshäiriöt ja aivosähkökäyrästä nähdään unen rakenne.

UNIAPNEA ON YKSI KAIKKEIN tavallisimmista unihäiriöistä. Sen jäljille päästään usein kuorsauksen ja havaittujen hengityskatkosten perusteella. Uniapneapotilaan tavallisia oireita ovat levoton, heräilevä uni, yöllinen virtsaamisen tarve ja aamupäänsärky. Uniapneapotilas on usein väsynyt aamulla ja päivällä. Jopa kolmannes uniapneapotilaista ei kuitenkaan ole omasta mielestään väsynyt. Usein ajatellaan uniapneataudin olevan lihaviiden miesten ongelma. Tämäkin on totta, mutta kolmannes uniapneapotilaista on normaalipainoisia ja uniapneatauti on tavallinen myös naisilla. Suomessa arvioidaan olevan lähes miljoona uniapneapotilasta, joista noin 80% on ilman diagnoosia ja hoitoa.

UNIAPNEATAUTI DIAGNOSOIDAAN siis yöpolygrafiatutkimuksella. Siinä potilas saa kotiin mukaan helpokäyttöisen laitteen, joka puetaan

Miikka Peltomaa dosentti

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri
Vastuulääkäri, Coronaria
Uniklinikka



yöksi päälle ja nukutaan tutkimusyö omassa sängyssä nauttien parasta saatavilla olevaa unta. Yöpolygrafialaite tutkii nukkuessa veren happipitoisuuden, sydämen pulssin, hengityksen ilmanvirtauksen, hengitysliikkeet ja nukkumisasennon. Laite tallentaa tutkimuksesta syntyvän rekisteröinnin muistiinsa ja sieltä lääkäri pääsee arvioimaan tuloksen ja diagnosoimaan mahdollisen uniapneataudin. Uniapneapotilaalla on unen aikana hengityskatkoksia ja niihin liittyviä veren happipitoisuuden laskuja, jopa satoja yhden yön aikana.

ERITYISESTI NÄMÄ TOISTUVAT happipitoisuuden laskut ovat myrkyllisiä. Unen laadun heikkenemisen lisäksi ne mm. nostavat verenpainetta, lisäävät diabeteksen riskiä, aiheuttavat sydämen rytmihäiriöitä ja altistavat verenkiertohäiriöille. Unen laadun heikkeneminen huonontaa keskittymiskykyä ja aiheuttaa väsymystä, mikä altistaa potilaan tapaturmille ja autoa ajaessa onnettomuuksille. Uniapnea arvioidaan yhdeksi tärkeimmistä yksittäisistä syistä vakaville liikenneonnettomuuksille.

UNIAPNEATAUDIN HOITO on palkitsevaa. Lievissä taudissa hoidoksi saattaa riittää selinmakuun estäminen, jos tauti on asentoriippuvainen. Hyvä hoitotulos voidaan saada myös kuorsaus- eli uniapneakiskoilla. Hammaslääkärin räätälöimä kisko tukee alaleuan nukkuessa hieman eteenpäin siten, että kielen tyvi ei pääse leuan rentoutuessa painumaan alas nieluun ahtauttamaan hengitystä. Ylipainon vähentäminen on erinomainen keino hoitaa uniapneaa. Samalla se on paras keino estää uniapneaa vaikeutumasta.

VAIKEAMASSA UNIAPNEATAUDISSA kaikkien hoitojen äiti on CPAP-laite. Minulle, kokeneelle uniapnealääkärille, se on lähempänä nuoruuden lähdettä kuin mikään lääketieteen kehittämä hoitokeino. CPAP-laite on automaattinen ja hiljainen kompressori, joka antaa uniapneapotilaalle hengitettäväksi pienellä ylipaineella tavallista huoneilmaa kevyen maskin kautta. CPAP-laitteen tarjoama ylipaine tuottaa ahtautuvaan nieluun kevyen ilmatyynyn, joka kannattelee potilaan huomaamatta hengitystien turvallisesti auki koko yön ajan. Kokenut uniapneahoitaja opettaa potilaan CPAP-laitteen käyttäjäksi ja löytää kullekin potilaalle parhaiten sopivan maskin. Vaikeakin uniapneatauti paranee helposti ja potilaan nousu uniapneataudin kuluttavista syövereistä on hienoa seurattavaa meille potilasta hoitavillekin. Uniapneataudin hoito palkitsee potilaan virkeällä päivällä, paremmalla toimintakyvyllä ja koko loppuelämään heijastuvilla hyvillä terveysvaikutuksilla. ■

Kolme neuvoa elämänpolulle

MINULTA KYSYTÄÄN USEIN mitä nuoren pitäisi opiskella. ”Mistä minä sen tietäisin”, on aina ensimmäinen reaktioni. Ei ole yhtä oikeaa tapaa oppia tai opiskella. Kukaan ei tiedä mitä tulevaisuuden työ on vaikkapa vuonna 2050. Tai siitä tiedetään yhtä paljon kun me tiesimme Zoomista tai Teamsista viime vuoden alussa.

Voimme vain arvailla, ehkä tökkäistä nuorta ajattelemaan johonkin tiettyyn suuntaan. Siispä veikkaan, että tulevaisuuden työ on hyvin todennäköisesti huomattavasti poukkoilevampaa kuin oman sukupolveni usein aika suoraviivainen urapolku.

Itse olen anglosaksisen Liberal Arts-koulukunnan kasvatti. Aloitin yliopisto-opiskelut Yhdysvalloissa laajalta, yleissivistävältä pohjalta. Neljä vuotta, 32 kurssia, joista vain 12 pääainettani, eli kansainvälistä politiikkaa. Muilla kursseilla luettiin sitten filosofiaa, historiaa, fysiikkaa, musiikkia, matematiikkaa ja jopa terveystieteitä.

Opetettiin analysoimaan laajalla pensselillä. Tästä kaikesta on eittämättä ollut hyötyä omalla elämänpolullani. Ei vähintään siinä vaiheessa kun väittelin filosofian tohtoriksi muutaman virkamiesvuoden jälkeen. Monessa työpaikassani nopea omaksuminen eri aihepiireistä on ollut kaikki kaikessa.

Suomessa innostuttiin jossain vaiheessa erikoistumaan aikaisin – keskittymään yhteen tieteenalaan ja valitsemaan sitä kautta ammatti, joka kantaisi eläköitymiseen asti. Ja eihän siinä mitään jos vaikkapa valitsee lääkäriin, lentokapteenin tai juristin ammatin. Kukaan ei haluaisi pätevää kirurgia, lentäjää tai asianajajaa.

Pitihän minustakin tulla golfammattilainen taloustieteilijän tutkinnolla. No, tosinhan siinä kävi. Elämässä tapahtuu aina asioita silloin kuin niitä vähiten odottaa. Ihmisen urapolku on usein sattumien, onnen ja kovan työn summa. Ja joskus käy huono säkä vaikka kuinka yrittää.

Siksipä olen vuosien varrella kehittänyt tuolle aina niin tärkeälle kysymykselle siitä, mitä nuoren kannattaa opiskella. Jokaiselle meistä, myös itselleni, annan (tietenkin...) kolme neuvoa, jotka lähtevät liikkeelle siitä, että mielellä ja keholla on vahva yhteys. Molempia kannattaa vaalia.

ENSIKSI, OPI ANALYSOIMAAN, ÄLÄ OPETTELE ULKOA. Muistan vielä miten nuorena aina päntättiin milloin mitäkin: faunaa, flooraa, pääkaupunkeja, päivämääriä, jne. Ei siinä mitään vikaa sinällään ole, mutta kaikista tärkeintä on oppia yhdistämään ja analysoimaan oppimansa.

Alexander Stubb

on vuosien varrella työskennellyt akateemikkona, virkamiehenä, poliitikkona ja pankkiirina. Tällä hetkellä hän pyöriilee professorina Italian Firenzessä.



ELÄMÄSSÄ TAPAHTUU AINA ASIOITA SILLOIN KUIN NIITÄ VÄHITEN ODOTTAA.

Informaatioteknologian kehitys tuo meille kaiken tarvittavan faktatiedon alta aikayksikön. Ei tarvitse enää mennä vanhempien kirjahyllyn pohjalle kaivamaan pölyttyneitä tietosanakirjoja. Ei mutakuin Google laulamaan. Tämä taas mahdollistaa eri tieteenalojen yhdistämisen huomattavasti helpommin kuin aiemmin.

Vahvoilla on se, jolla on laaja kokonaisnäkemys ja kyky tiivistää, yhdistää ja ilmaista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö erikoistamisella tai yksittäisellä knoppitiedolla olisi merkitystä, vaan sitä että sitä tietoa kykenee käyttämään laajojen kokonaisuuksien ymmärtämiseen.

TOISEKSI, PIDÄ HUOLTA MIELESTÄSI JA KEHOSTASI. Jos ja kun tulevaisuuden työ on poukkoilevaa – eli nykykuorella on todennäköisesti monta työnantajaa elämänpolullaan ja usein hän työllistää itse itsensä monella samanaikaisella työllä – niin kannattaa pitää itsestään huolta.

Tämä on tietysti helpommin sanottu kuin tehty, eikä aina sovellu jokaiseen elämäntilanteeseen. Itse muistan hyvin ruuhkavuodet kun piti rakentaa uraa, kasvattaa perhettä ja leikkiä hyvää aviomiestä. Eihän se aina ihan putkeen mennyt.

Yhtäkaikki kehon hyvinvointiin pätee edelleen pyhä kolminaisuus, eli riittävä lepo, terveellinen ruokavalio ja liikunta. Itse yritän nukkua 8h yöunet, syödä ruokaa joka maistuu hyvältä ja antaa energiaa, sekä liik-



KUVAT: ALEXANDER STUBBIN ARKISTO, JUSSI RATILAINEN

”
YHTÄKAIKKI KEHON
HYVINVOINTIIN
PÄTEE EDELLEEN
PYHÄ KOLMINAISUUS,
ELI RIITTÄVÄ LEPO,
TERVEELLINEN
RUOKAVALIO JA LIIKUNTA.

kua päivittäin. Mottoni on, että tunti liikuntaa antaa kaksi tuntia lisää energiaa jokaiseen päivään.

Mielen kohdalla lähtökohtana on uteliaisuus ja avoimuus. Mieltä kannattaa treenata siinä missä kehoakin. Lukeminen, kirjoittaminen, kuunteleminen ja keskusteleminen ovat luovaa puuhaa. Aivosolut kiittävät kun oppii uutta, muuttaa jopa mieltään. Sehän vasta kehitystä onkin.

KOLMANNEKSI, OPI OLEMAAN EMPAATTINEN. Tulevaisuudessa – itse asiassa jo tänä päivänä – algoritmit ja robotisaatio tekevät paljon niistä tehtävistä, joihin me ihmiset olemme tottuneet energiamme pitämään, paremmin kuin me.

Minähän olen oikeastaan karusti määriteltynä pelkkä informaatiomanageri – istun siis päivät pitkät päätteen äärellä ja pistän numeroita ja kirjaimia järjestykseen. Sen jälkeen ilmaisen niitä joko kirjallisesti tai suullisesti. Joskus kun oikein innostun, niin jopa kuvan välityksellä sosiaalisessa mediassa.

Tämä tarkoittaa sitä, että meille ihmisille jää päivittäisessä kanssakäymisessä yksi asia ylitse muiden – empatia. Kyky ymmärtää toista, asettautuminen toisen asemaan, ei ole aina helppoa. Elämme nimittäin itsekeskeisessä maailmassa, jossa oikeassa olemisen tarve tuntuu olevan monelle enemmänkin hyve kuin pahe. Ehkä näin, mutta pidemmälle pääsee usein toista kuuntelemalla ja ymmärtämällä.

Ovatko nämä siis neuvoja pelkästään nuorille? No eipä tietenkään. Elämä on ikuista oppimista. Elämänpolku on pitkä. Sen aikana tapahtuu paljon. Itse tavoittelen aina onnellisuutta. Välillä onnistun, välillä en. Polulla auttaa, että pitää mielen ja kehon kunnossa. Ja ennen kaikkea se, että on itselleen armollinen. Eivät hommat aina mene niin kuin olettaa. ■

Ohjeita työkykyä tukevaan ravitsemukseen

Ravitsemusterapeutti **Heidi Hirsimäki** palvelee Minervassa yksityisasiakkaita ja toimii osana työterveyshuollon tiimiä. Hänellä on kokemusta erikoissairaanhoidosta, jossa potilaat ovat usein monisairaita. Minervassa Hirsimäki pääsee hyödyntämään osaamistaan enemmän myös ennaltaehkäisyssä.

– Ravinnon määrällä, laadulla ja ruokarytimillä on suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Haluan omalla osaamisellani ohjeistaa työterveyshuollon asiakkaita työkykyä tukevaan ravitsemukseen. Ruokavalio vaikuttaa merkittävästi niin viireystilaan, aivojen toimintaan kuin yleiseen jaksamiiseenkin, Hirsimäki kertoo.

Ennaltaehkäisevän työn lisäksi työterveyshuollossa pääsee auttamaan paljon potilaita, jotka tarvitsevat ravitsemusopastusta esimerkiksi diabeteksen, keliakian, korkean kolesterolin, toiminnallisten vatsavaivojen tai ylipainon takia. Lihavuus on yhä useamman henkilön ongelma, samoin tulehduksellisia suolistosairauksia esiintyy väestössä lisääntyvästi.

– Kun potilas saa lähetteen vastaanotol-

leni, aloitetaan käynti kartoittamalla ruokailutottumukset. Pyrin aina ottamaan huomioon myös muun muassa unen, liikunnan ja ihmissuhteiden vaikutukset syömiskäyttäytymiseen. Kartoituksen jälkeen potilasta opastetaan ja hänelle asetetaan tavoitteet, joita seurataan.

Minervan työterveyshuolto pystyy ravitsemusterapeutin myötä vastaamaan yritysten tarpeisiin entistäkin paremmin. Hirsimäellä on työterveyshuollon pätevöitymiskoulutus, joten yrityksillä on mahdollisuus saada Kela-korvausta hänen palveluistaan.

– Olemme hyvin iloisia saadessamme työterveyshuollon joukkueeseemme yhden tärkeän asiantuntijan lisää. Ravitsemusterapeutin asiantunteva ja kohdennettu terveystarkastus yhdistettynä perusteelliseen ravitsemusarvioon ja -ohjaukseen on tärkeä osa työterveyshuollon palveluita. Potilai-



ta tullaan ohjaamaan ravitsemusterapiaan sekä työterveyslääkärin että -hoitajan lähetteellä, työterveyshuollon erikoislääkäri **Marja Koskimäki** sanoo.

Heidin panosta tullaan työterveyshuollossa tarvitsemaan myös työkykyä ja elämäntapamuutoksia tukevissa ryhmäohjauksissa. Erityisen haasteen muodostavat esimerkiksi vuorotyöntekijät, joiden epäsäännölliset työajat aiheuttavat usein suolistovaivoja tai kuljetusalan ammattilaiset, joilla tiedetään usein olevan vaikeuksia terveellisen ruokailun järjestämisessä. ■

Ihotautien hoitoa ja ennaltaehkäisyä

Ihotautien sairaanhoitaja **Krista Uusi-Kartano** työskentelee Minervassa iltaisin kolmesti viikossa. Hän on alun perin koulutukseltaan sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja ja taustalla on pitkä työkokemus Rauman aluesairaalaista.

– Työskennellessäni kirurgian poliklinikalla sain työpariksi kaksi ihotautilääkärinä. Heidän kauttaan itsellenikin heräsi kiinnostus ihotauteja kohtaan ja noin viisi vuotta sitten kävin ihotauteihin syventävän koulutuksen, Uusi-Kartano kertoo.

Ihotautien sairaanhoitajan työhön kuuluvat muun muassa ihon perushoidon ja rasvojen käytön ohjaus, haavojen hoito, syylien jäädytys hoito, siedätyshoidot, ihotautien hoitoon käytettävien lääkkeiden ohjaus ja niihin liittyvien turvakokeiden seuranta sekä erilaiset laitteilla tehtävät hoidot.

Ihosairauksia hoidettiin Minervassa aiemmin SUP-hoidolla, mutta viime syksynä hoitomuoto sai väistyä UVB311-valohoidon tieltä. Hoitoa käytetään ihosairauksien kuten atopian, psoriasisin, urtikarian, punajäkälän ja muiden ihottumien hoitoon.

– Ensimmäisellä valohoitokäynnillä potilas menee seisomaan valokaappiin noin minuutiksi. Käyntikertojen edetessä aikaa

pikkuhiljaa pidennetään. Pisin aika valohoitokerralle voi olla yli viisi minuuttia, jota käytetään vain psoripotilailla.

Ihottumien hoito vaatii valohoitoa yleensä noin 15 kertaa. Laitetta hyödynnetään myös aurinkoihottumien ennaltaehkäisyssä. Hoidot aloitetaan usein alkukeväästä, koska käyntikertoja tarvitaan useita.

Uusina hoitomuotoina Ventipress ja iontoforeesi

Syksystä lähtien Minervassa on saanut apua myös alaraajaturvotuksen hoitoon sekä käsien ja jalkojen liikkahikoiluun. Ventipress eli painepuristushoito on tarkoitettu pääasiassa laskimoiden vajaatoiminnasta aiheutuvaan alaraajojen turvotuksen hoitoon. Ventipress-laitteen avulla pyritään ennaltaehkäisemään säärihaavojen syntyä.

– Potilaalle laitetaan reisiin asti yltävät ”sukat”, joihin pumpataan ilmaa ylhäältä alas. Hoidon kesto on 15 minuuttia, ja se tehdään kolmesti viikossa paineen tehoa hiljalleen nostaan. Käynnejä jatketaan kunnes turvotus saadaan laskeutumaan tai jo muodostumaan ehtineet säärihaavat sulkeutuvat, Krista Uusi-Kartano kertoo.

Uusista hoitomuodoista iontoforeesihoitoa taas käytetään kämmenten ja jalkapohjien liikkahikoiluun. Hoidossa kädet upotetaan laitteessa olevaan veteen, ja siihen johdetaan pieni sähkövirta.



– Vesi ja sähkövirta kuulostavat varmasti monelle yhdistelmänä vaaralliselta, mutta lupaan, että tässä siitä on vain hyötyä eikä hoito satu. Käsiiä pidetään vedessä 15 minuuttia sähkövirran hieman nipistellessä käsiä. Myös tässä hoitomuodossa tehoa eli sähkövirran määrää lisätään käyneillä pikkuhiljaa.

Hoito lamauttaa hikirauhasten toimintaa ja hikoilu vähenee.

– Joillakin 10–15 kerran hoitokäynnit saavat hikirauhaset rauhoittumaan pitkäksi aikaa, mutta toisilla hikoilu saattaa palata jo muutaman viikon jälkeen. Tällaisissa tapauksissa usein suosittelemme laitteen hankkimista kotiin.

Iontoforeesi-, Ventipress- ja valohoitoon tarvitaan kaikkiin lääkärin lähete kelakorvauksen saamiseksi. ■



Ystävykset kulkevat yhtä matkaa

Yleislääkärit Iiro Heino ja Jere Jaakkola työskentelevät päivisin Satasairaalassa ja iltaisin sekä viikonloppuisin Lääkärikeskus Minervassa. Nuorten miesten ystävyys alkoi opiskeluaikoina ja nyt he työskentelevät Kalliokadulla viereisissä vastaanottohuoneissa.

Valkoisten takkien hihat heilahtavat ja leikkimieliset vitsit lentävät molempiin suuntiin, kun ystävykset Iiro Heino ja Jere Jaakkola kohtaavat käytävällä. Nuoret miehet tapasivat toisensa ensimmäisen kerran vuonna 2013 Turun Kupittaalla yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan jalkapalloturnauksessa. Kurssikavereiden tuttavuudesta kasvoi ajan myötä tiivis ystävyys.

– Asuimme opiskeluaikoina samassa talossa, päällekkäisissä kerroksissa. Tutustuttuamme huomasimme viihtyvämme toistemme seurassa. Ystävyys on jatkunut tiiviinä ja Jere oli häissäni bestmanina, Heino kertoo.

Ensisysäyksen lääkärin ammattiin he saivat erilaisista tilanteista. Siinä missä Jaakkola seurasi 13-vuotiaana TET-harjoittelussa mielenkiinnolla lasten infektiolääkäreiden työskentelyä, sai Heino vinkin äidiltään.

– Lääkärin työssä kaikki päivät ovat erilaisia. Joskus puhutaan vakavammista ja

joskus vähemmän vakavista asioista. Potilaan ja lääkärin suhde on hyvin erityinen ja henkilökohtainen, vastaavaa ei muualta työelämästä löydy, Jaakkola pohtii.

”
MINERVASSA ON VAHVA YHTEISÖLLISYYS.
MOLEMMAT KERTOAVAT SAAVANSA TARVITTAESSA TUKEA KOKENEEMMILTA KOLLEGOILTA.

– Minulla on taustalla vahva auttamisen halu. Saan siitä parhaan motivaation ja se puskee eteenpäin. Erikoistun lastenlääkäriksi, sillä tulen lasten kanssa erittäin hyvin toimeen, Heino lisää.

Tietotaidon jatkuvaa ylläpitoa

Satasairaala oli jo opiskelua ajoilta tuttu molemmille. Paljasjalkaisena raumalaisena Heino tiesi hyvin myös Minervan, jonka hän kertoo kokeneensa paikaksi, jossa potilas tuntee itsensä tervetulleeksi.

– Julkisella ja yksityisellä työskentelyssä on omat hyvät puolensa. Sairaalatyöskentely usein hieman hektisempää. Yksityisellä työ usein monipuolisempaa ja aikataulutusta vapaata, Jaakkola kertoo.

Minervassa on vahva yhteisöllisyys. Molemmat kertovat saavansa tarvittaessa tukea kokeneemmilta kollegoilta.

– Yksityisellä puolella työskentely on hyvä mahdollisuus pitää yllä yleislääketieteen taitoja, joita on kuuden vuoden opintojen aikana saanut. Olisi hölmöyttä jättää niitä tietoja hyödyntämättä ja kehittämättä entisestään, Heino lisää.

Hän aloitti vastaanoton pitämisen Minervassa keväällä 2020. Jaakkola seurasi perässä aloittaen oman työnsä viereisessä huoneessa keväällä 2021.

– Työskentelin aiemmin TYKSin korva-, nenä- ja kurkkutaudeilla iltaisin ja öisin. Nykyään työskentelen Satasairaalan korva-, nenä- ja kurkkutaudeilla, missä vastaavaa päivystysvelvoitetta ei ole. Pohdin ääneen Iiron kuullen, että mitä tekisin vastaisuudessa iltaisin ja hän suosittelee Minervaa, Jaakkola kertoo.

– Sanoin, että ystävyysmeidän loppuu jos et tule Minervaan. Ei sentään, kyllähän me varmaan puheväleissä olisimme silti pysyneet, Heino naurahtaa ja saa myös Jaakkolan nauramaan.

– Jääkiekkjoukkueet ovat ainoa erottava tekijä, sillä minä olen TPS:n ja Iiro Lukon miehiä. Liikaa näitä erottavia tekijöitä ei voi olla, Jaakkola virnistää. ■

NOPEAA REAGOINTIA UUDEN ASIAN EDESSÄ

– RMC:n ja Minervan yhteistyö lujittui entisestään

Koronaviruspandemia iski Rauman telakka-alueella toimivaan Rauma Marine Constructionsiin laajalti kuluvan vuoden helmikuussa. Oireettomien henkilöiden aiheuttamat tartunnat pääsivät yllättämään, mutta oikeanlaisten toimenpiteiden ja yhdessä Minervan kanssa toteutettujen satunnaistestausten avulla on päästy jatkamaan alueelliselle elinvoimaisuudelle erittäin tärkeää laivanrakennustoimintaa.

RAUMA MARINE CONSTRUCTIONSILLA aloitettiin tarkat koronan torjuntatoimet vuoden 2020 maaliskuun alkupuolella, siis noin reilu vuosi sitten. Tuolloin virus oli kasvanut maailmanlaajuisesti pandemiaksi ja Raumallakin havaittiin ensimmäinen koronartartunta. Lääkärikeskus Minerva huolehtii kokonaisvastuullisena toimijana RMC:n työterveyshuollosta, joten poikkeukselliseen tilanteeseen reagoitiin nopeasti.

– Ehdoton edellytyksemme on ollut alusta alkaen, ettei oireellisia ihmisiä päästetä telakan alueelle, vaan virukseen liittyviä

oireita potevat henkilöt ohjataan lähiesimiehen toimesta työterveyshuoltoon. Käytimme jo viime keväänä ja syksynä jonkin verran Minervan näytteenottolinjaa tiettyihin välttämättömiin testauksiin, RMC:n varatoimitusjohtaja **Timo Suistio** taustoittaa.

– Suurin osa testauksista osoittautui muuksi kuin koronaksi, mutta joukosta löytyi muutamia positiivisen näytteen antaneita, jonka myötä positiivisen näytteen antaneet sairaanhoitopiiriin tartuntataudeista vastaavan lääkärin päätöksellä eristettiin

ja altistuneet asetettiin karanteeniin. Meillä oli käytössä THL:n määräyksiin perustuvat ohjeistukset, jotka toimivat hyvin aina kuluvan vuoden helmikuulle.

Tuolloin havaittiin, että telakka-alueelle oli päässyt iso joukko positiivisen tartunnan saaneita henkilöitä. Syynä tähän olivat ennen kaikkea oireettomat koronapositiiviset henkilöt, jotka kantoivat ja tartuttivat virus-ta tietämättä siitä itse mitään.

– Oireettomuus yllätti meidät täysin. Tämän jälkeen suoritimme Satakunnan sairaanhoitopiiriin kanssa massatestauksen

noin 200 oman henkilöstön työntekijälle ja noin 1000 alihankintaverkoston kautta alueella työskentelevälle. Testauksissa ilmeni reilut 250 positiivista näytettä ja heidät määrättiin eristyksiin sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaavan lääkärin toimesta. Kaikki loput sairaanhoitopiiri luokitteli altistuneiksi, joten aloitimme 14 vuorokauden karanteenin, Suistio kertoo.

– 13. karanteenipäivänä kaikilta otettiin uudet näytteet, jolloin ilmeni vielä noin 100 uutta tartuntaa. Muutamaa poikkeusta lukuunottamatta kaikki noin 360 positiivisen näytteen antaneista olivat oireettomia. Sairaalahoitoon ei joutunut kukaan, joten siinä mielessä olimme onnekkaita.

Satunnaistestaukset turvaavat toiminnan jatkuvuuden

Tartuntatauteihin liittyviä toimia ja jäljitystyötä johtaa viranomaistaholta Satakunnan sairaanhoitopiiri, jonka kanssa RMC on tehnyt tiivistä yhteistyötä. Kun massatestaukset ja altistuneiden karanteenit oli saatu päätökseen, ja varmistuttu siitä, että

toimintaa voidaan jatkaa, käynnistettiin telakalla satunnaiset testaukset yhteistyössä Minervan kanssa.

– Testaamme viikottain noin 120 ihmistä satunnaisotannalla. Minervan henkilöstö tekee testit sekä käsittelee ja analysoi tulokset nopeasti. Testauksen piirissä on noin 700 negatiivisen tuloksen saanutta henkilöä ja huhtikuun loppuun mennessä on tehty jo noin 600 satunnaistestiä. Kun huomioidaan, ettei positiivisen näytteen antaneita tarvitse testata kuuteen seuraavaan kuukauteen, ovat testausmäärämme varsin kattavat, Suistio painottaa.

– Viranomaisen näkökulmasta koronan torjuntaan liittyvä ehkäisytyö ja koordinointi on tärkeä hoitaa nimenomaan työterveyshuollosta vastuussa olevan instanssin suunnalta. Näin turvataan ennaltaehkäisevien toimien, ohjeistusten, sekä toimenpiteiden, kuten karanteenien ja eristämisten asianmukaisuus ja kattavuus.

Suistio kiittelee Minervan aktiivisuutta ja reagointinopeutta asioiden hoitamisessa. Kokenut paikallinen terveydenhuollon toimija tuntee RMC:n toiminnan ja alueen

jo entuudestaan.

– Sairaanhoitopiiri kohdentaa toimien valvontaa työterveyshuollolle ja edellyttää heiltä tiettyä johdonmukaista toimintaa. Minerva täyttää nämä arvot kirkkaasti. Torjumme koronaa Minervan ja viranomaistahojen saumattomana yhteistyönä, ja keskinäinen toimintamme on sujunut alusta lähtien hyvässä yhteisymmäryksessä ja -hengessä.

Satunnaistestauksissa aloitetaan lähiaina toinen testauskierron. Operatiivisesti RMC:llä ollaan saavutettu poikkeusolot huomioiden paras mahdollinen toiminnan taso.

– Testausten avulla olemme nyt pystyneet pitämään telakka-alueen koronavapaina, ja tässä Minervan rooli on ollut merkittävä. Poikkeuksellisissa olosuhteissa operointi on lujittanut keskinäistä tekemistämme entisestään. Yhteistyömme on ollut niin sanotussa stressitestissä ja selvinnyt siitä erinomaisesti. Olemme kiitollisia, että saamme nyt nauttia myös koronan suhteen turvallisesta työympäristöstä ja jatkuvuus telakalla on turvattu, Suistio sanoo. ■

TYÖTERVEYS

HENKILÖKOHTAINEN PALVELU, TIIVIS YHTEISTYÖ JA NOPEA REAGOINTI

Avaintekijät työterveyshuoltokumppanuudessa

Yksilöllisesti toimialaan, toimintaan ja yrityksen kokoon kohdennetut palvelukokonaisuudet ovat oleellinen osa onnistunutta työterveyshuoltoa. Ammattitaitoiset osaajat ovat yrityksen tärkein voimavara, ja heidän hyvinvointinsa ratkaisee usein myös yrityksen onnistumisen.

Lääkärikeskus Minervalla on vuosikymmenien kokemus työterveyspalveluiden toteuttajana. Laadukas kotimainen ja paikallinen asiantuntija tarjoaa kumppaneilleen läsnäolevaa ja aidosti välittävää monipuolista työterveys- ja työhyvinvointipalvelua.

– Olemme ketterä toimija, ja sitoudumme vahvasti kumppaneihimme ja yhdessä luotuihin toimintamalleihin. Työterveyshuollon ammattilaisemme ovat kokeneita asiantuntijoita, ja olemme työskennelleet pitkään yhdessä toistemme kanssa tiiminä, joka on ehdottomasti työterveysasiakkaidemme etu. Minervan vastaava työterveyshoitaja **Liisa Tolsa** kertoo.

– Meillä ihminen hoidetaan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti huomioiden tarkoin henkilön fyysinen ja psykososiaalinen puoli niin työn kuormittavuuden kuin työympäristönkin osalta. Ennakoivassa työter-

veyshuollossa on erityisen tärkeää, että kykenemme tunnistamaan työkykyriskissä olevat henkilöt ja tarttumaan asioihin varhaisessa vaiheessa.

Henkilökohtaista palvelua

Yksi tärkeä osa onnistuneen palvelukokonaisuuden muodostamista on yksilöllisyys. Minervassa jokainen yritys saa juuri heidän tarpeitaan parhaiten palvelevat ratkaisut. Asiantuntijatiimi rakennetaan aina sen mukaan, ketkä tuntevat kyseisen toimialan kaikkein parhaiten. Tämän jälkeen he integroituvat yritykseen ja ovat omalta osaltaan tärkeä palanen yrityksen työkykyjohtamisen strategiaa.

– Me emme ole vain lain vaatimien toimintojen toteuttajia, vaan pyrimme kestävään kumppanuuteen ja jatkuvaan, tiiviiseen yhteistyöhön. Vahvuksiamme ovat tavoitettavuus, saavutettavuus ja henkilökohtainen palvelu. Haluamme antaa työterveyshuollolle kasvot. Työterveyshoitajillamme on kaikilla omat suorat puhelinnumeronsa, joihin kaikki yrityksen edustajat ja työntekijät voivat olla suoraan yhteydessä.

– Kynnys ottaa yhteyttä on molemmin



puolin hyvin matala. Pitkän ja läheisen yhteistyön ja henkilökohtaisen palvelun kautta tapaamiset ovat usein odotettuja. Tunneimme yrityksen omistajat, johdon ja työntekijät, ja heistä haluaa pitää huolta. Sitä on työterveyshuollon hyvä kumppanuus.

Koronataistelun eturintamassa Raumalla

Viimeinen vuosi on ollut hyvin poikkeuksellinen. Koronan vaikutukset heijastuivat eri tavoin käytännössä kaikkien alojen toimijoihin. Luonnollisesti myös työterveyshuollossa tämä on ollut iso osa viimeisen vuoden toimintoja. ■

Lue laajempi artikkeli aiheesta nettisivuiltamme www.laakarikeskusminerva.fi



Aitoa välittämistä ja huolenpitoa

Pienten lasten vanhempien huoli jälkikasvustaan on aina valtavan suuri. Kun lapsi alkaa oireilla, on vanhempien tärkeää luottaa omaan vaistoonsa ja ottaa epäröimättä yhteyttä ammattilaiseen. Lääkärikeskus Minervassa kuunnellaan, huolet otetaan vakavasti ja ymmärretään, että jokainen ihminen on erilainen.

Anni Honkaniemi saapuu sairaanhoitaja **Sofia Kalasniemen** vastaanotolle kolmen lapsensa kanssa. Hän nostaa vauvuista kahdeksan kuukauden ikäisen **Matiaksen**. 6-vuotias **Helmi** ja 4-vuotias **Niklas** tervehtivät iloisesti Sofiaa. Minerva on perheelle tuttu paikka, sillä kaikki lapset ovat moniallergisia.

– Helmillä alkoi jo parin viikon ikäisenä iho- ja suolioireilu ja etenkin iho meni nopeasti huonoon kuntoon. Helmi oli itkuinen vauva eikä iho parantunut pelkällä rasvauksella. Neuvolan ohjeistuksesta haekuimme Minervaan lastentautien erikoislääkäri Niina Koiviston vastaanotolle, Honkaniemi kertoo.

Siitä alkoi tiivis yhteistyö, joka on jatkunut nyt reilun kuuden vuoden ajan. Myös Niklaksella ja Matiaksella havaittiin hyvin

varhaisessa vaiheessa samankaltaista oireilua. Honkaniemi tiesi kokemuksesta ottaa molempien kohdalla yhteyttä suoraan Koivistoon.

– Täällä ymmärretään se, että kaikki lapset ovat yksilöitä. Hoidon tavoitteet määritellään lapsen ja perheen tilanteen mukaan. Matiaksella atopia liittyy vahvasti äidinmaidon mukana tulevien ruoka-aineiden allergiaoireiluun, joten mietimme tarkkaan, mitä minä syön. Ihonhoito vaatii meiltä jatkuvaa rasvausta.

”
**ANNI ON TÄYDELLINEN
JA ESIMERKILLINEN
ALLERGISTEN LASTEN ÄITI.
LÖYTYY USKALLUSTA JA
ROHKEUTTA, JOTA VOI
VAIN IHAILLA.**

– Niina Koivisto ja Sofia Kalasniemi –

Huolet otettiin vihdoin vakavasti

Honkaniemi herkistyy muistellessaan hänen ja Helmin ensimmäistä käyntiä **Niina Koiviston** vastaanotolla. Vastasyntyneen lapsen vanhemmat olivat olleet henkisesti kovilla ja kokeneet jääneensä tietyllä tapaa yksin. Kohtaaminen Minervassa auttoi mo-

neen asiaan.

– Olin valvonut paljon ja luonnollisesti erittäin väsynyt, joten oli suunnaton helpotus, kun Niina lupasi auttaa. Koin sen todella tärkeäksi, että joku vihdoin kuunteli ja otti meidän huolestumme vakavasti. Hän kertoi, ettei lapsen oireilu ole normaalia, Honkaniemi muistelee.

Helmin iho oli pahasti infektoitunut ja hänen kasvunsa oli hidastunut jatkuvan oksentelun vuoksi.

– Niina kertoi meille, että kyseessä saattaisi olla ruoka-aineallergia. Hän ryhtyi tutkimaan asiaa. Muistan itkeneeni helpotuksesta, kun joku lupasi auttaa eikä vähättele epäilyksiäni. Olin kiitollinen, kun Niina otti ison osan meidän huolettamme, emmekä olleet enää yksin asioiden kanssa.

Ihopisto- ja verikokeissa sekä välttö- ja allergeenitesteissä paljastui laajat allergiat. Näiden tietojen pohjalta löydettiin sopiva eliminaatiodieetti. Oikeanlaisella ruokavaliolla, lääkityksellä ja lääkerasvoilla saatiin oireilu hallintaan. Nykyään isompien lasten ruokavaliota on saatu laajennettua ruokavaliotorotaatiolla erinomaisin tuloksin eikä vältettäviä ruoka-aineita ole kovin paljon.

– Niina ja Sofia ovat molemmat helposti lähestyttäviä. Pidämme yhteyttä toisinaan päivittäin, heiltä löytyy aina tarvittaessa aikaa. Olemme saaneet oikeanlaista ja oikea-aikaista hoitoa lapsille, mutta myös tukitoimia ja voimavaroja vanhempien jaksamiseen, Honkaniemi kiittelee. ■

Maailman ensimmäinen syöpärokote

HARALD ZUR HAUSEN sai vuonna 2008 Nobelin lääketieteen palkinnon löydettyään 1980-luvulla papilloomavirusten ja syöpien välisen yhteyden. Erilaisia papilloomaviruksia (HPV eli human papilloma virus) tunnetaan noin 200, ja ne aiheuttavat väestötasolla 2 prosenttia ja naisilla jopa 8 prosenttia kaikista syövästä. HPV-syöpiä todetaan yleisemmin kohdunkaulassa ja muualla sukuelimissä, mutta myös pään ja kaulan alueella. HPV voi myös aiheuttaa visvasyyliä, mutta syöpää aiheuttavat HPV-tulehdukset ovat täysin oireettomia. Noin yhdellä henkilöllä kymmenestä tällainen infektiio pitkittyy ja voi johtaa syövän esiasteen kautta varsinaiseksi syöväksi.

HPV VOIDAAN TODETAA kohdunkaulalta otetulla pumpulitikkunäytteellä, josta pystytään etsimään HP-viruksen perimää eli DNA:ta. Tartunnan seurauksena myöhemmin syntyneitä kohdunkaulan solumuutoksia voidaan todeta perinteisellä irtosolututkimuksella eli papapokeella. Lieviä muutoksia voidaan seurata uusintänäytteillä, mutta vakavammat esiasteet joudutaan hoitamaan kirurgisesti. Syöväksi edennyttä tautia hoidetaan leikkauksella, solusalpaajilla, sädehoidolla tai näiden yhdistelmillä. Ennen HPV-rokotteen käyttöönottoa noin kahdeksan ihmistä kymmenestä sai syöväälle altistavan HPV-tulehduksen jossakin vaiheessa elämänsä.

HPV-ROKOTTEET SISÄLTÄVÄT DNA-vapaita viruksen kaltaisia kappaleita, mutta eivät eläviä taudinaiheuttajia. Suomessa käytettävää rokotetta valmistetaan monistamalla HPV-geenejä hyönteissoluissa (Cervarix®). Suomessa HPV-rokotusohjelma alkoi tytöille vuonna 2013 ja se on kohdistettu 11-12-vuotiaille tytöille. Ohjelma sai jatkoa, kun poikien HPV-rokote tuli kansalliseen ohjelmaan syksyllä 2020. Poikien rokote suojaa heitä HPV-syövilä ja laumaimmunitetin kautta tuo suojaa myös tytöille, joilla HPV-syövät ovat kohdunkaulansyövästä johtuen yleisempiä. Sama laumasuojamekanismi toimii esimerkiksi sikotaudissa, jossa tyttöjen rokote suojaa poikia ikävältä, lapsettomuutta aiheuttavalta kivistulehdukselta.

HPV-virus on erittäin yleinen ja sen välttäminen on erittäin vaikeaa. Virus tarttuu myös ihokontaktin välityksellä ja tartuntoja voidaan todeta vastasyntyneilläkin. Tärkein tarttumisreitti on kuitenkin seksuaalisissa kontakteissa, jonka vuoksi rokotukset pyritään antamaan ennen kuin seksuaalielämä tulee ajankohtaiseksi. THL:n tilastojen mukaan Suomessa noin 70 prosenttia 2006 syntyneistä tytöistä on saanut vähintään yhden rokoteannokset. Poikien rokotekattavuudesta ei vielä ole tilastotietoa käytettävissä.

ROKOTETTA ON TUTKITTU hieman yli kaksikymmentä vuotta ja ensimmäisiä pitkäaikaistuloksia sen tehosta on julkaistu viime vuosina, sekä kansainvälisesti että Suomesta. Tulokset ovat lähestulkoon mykistäviä. Vakavien kohdunkaulamuutosten määrät ovat romahtaneet jopa 95% eikä osassa tutkimuksista ole nähty rokotetuilla ainuttakaan tai vain yksittäisiä syöpätapauksia [1; 2; 3]. Näyttää vahvasti siltä, että rokotukset tulevat kitkemään HPV-syövät lähes kokonaan väestöstä, mikäli saavutetaan riittävä rokotuskattavuus ja ohjelmaan

Pekka Ylitalo Vastaava lääkäri

Lääketieteen tohtori,
naistentautien ja synnytysten
erikoislääkäri,
Lääkärikeskus Minerva Oy



sitoudutaan pitkälle tulevaisuuteen. Kenties kohdunkaulan syöpä, papa-testit ja HPV-seuranta ovat kohta vain lääketieteen historiaa.

SUOMEN KANSALLISEEN ROKOTEOHJELMAAN pääsy edellyttää kattavaa ja vakuuttavaa näyttöä tehosta ja turvallisuudesta. Rokote on nykyään kymmenien maiden rokoteohjelmissa ja sitä on annettu n. 300 miljoonaa annosta. Kuten kaikki lääkevalmisteet, myös HPV-rokote voi aiheuttaa äkillisen vaikean allergisen reaktion eli anafylaksian. Siihen tulee aina varautua rokotustilanteessa. Yleisempinä haittoina ilmenee paikallisia ihoreaktioita, kuumetta ja esimerkiksi päänsärkyä.

ROKOTTEEN YMPÄRILLÄ on käyty paljon keskustelua ja on syntynyt huolta rokotteen yhteydestä kroonisen paikalliseen kipuoireyhtymään, krooniseen väsymysoireyhtymään sekä asentoriippuvuuteen sydämen tiheälyöntisyys-oireyhtymään. Syntyneiden huolien taustalla on yleinen virhepäätelmä, jossa kahden ajallisesti toisiaan seuraavan tapahtuman välille kuvitellaan syy-yhteys. Monet autoimmuunisairaudet puhkeavat nuoruusiällä, jolloin väestötasolla löytyy lukuisia tapauksia, joissa sairastumista on juuri edeltänyt rokotus. Jokainen nuoren vaikea sairastuminen on otettava vakavasti, mutta niistä ei kuitenkaan voida päätellä, että sairastuminen olisi johtunut rokotteesta. Tällaisen päättelyn oikeuttamiseksi tarvitaan tutkimuksia, joissa suuria joukkoja rokotettuja verrataan rokottamattomien ryhmään.

HERÄNNEIDEN HUOLIJEN JA EPÄILYJEN vuoksi aiheesta on tehty laajoja kansainvälisiä tutkimuksia muun muassa Pohjoismaissa, USA:ssa, Australiassa ja Japanissa. Missään näistä tutkimuksista ei ole voitu osoittaa HPV-rokotteen ja näiden autoimmuunitautien yhteyttä. HPV-rokotteen vaarattomuuden puolesta puhuvan tutkimusnäytön voidaankin todeta olevan tavanomaista vakuuttavampaa. Tehtyihin rokotetutkimuksiin on osallistunut useita miljoonia ihmisiä ja seuranta-tutkimuksissa on voitu tarkastella kymmenien miljoonien rokotettujen terveyttä [4,5,6].

HPV-rokote on maailman ensimmäinen syöpärokote. Kohdunkaulansyöpä ja muut HPV-syövät aiheuttavat valtavasti kärsimystä ja voivat nuortenkin ihmisten kohdalla johtaa kuolemaan. Rokotusten myötä ne päätyvät toivottavasti historian kurioisiteeteiksi. Se jos mikä, olisi lääketieteen riemuvoitto! ■

VIITTEET

- Kavanagh K et al; Lancet inf Dis 2017
- Luostarinen T et al; Int J Cancer. 2018
- Jiayao L et al; N Engl J Med 2020
- Krogsgaard L et al; Vaccine 2019
- Lehtinen et al; Human Vaccines Immunotherap 2016
- Frisch M et al; Int. J. Epidemiol 2018



Sanna-Mari Nenonen
bioanalytikko

Sanna-Mari Nenonen arvostaa Minervan paikallisuutta ja yhteenkuuluvuutta: työntekijät tuntevat kaikki esimiehensä ja johtajansa ja päinvastoin. Hänen työnsä koostuu pääasiassa laboratoriotutkimusten tekemisestä ja näytteenotoista sekä näytteiden analysoinnista.

Nenosta motivoi työn monipuolisuuden lisäksi se, että Minervan laboratoriohoitajat pystyvät palvelemaan talon lääkäreitä nopeasti. Kaikki, mitä Nenonen kollegoineen tekee, ohjaa lääkäreiden hoitopäätöksiä. Siksi näytteiden huolellinen analysointi ja viiveetön raportointi on välttämätöntä parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.



Marika Moglia
sairaanhoitaja

Sekä Rauman että Euran toimipisteiden vastaanotolla työskentelevä Marika Moglialle Minerva on kuin toinen koti. Työyhteisössä kaikki ovat tasavertaisia keskenään ja hyvissä väleissä toistensa kanssa. Hyvä yhteishenki välittyy myös asiakkaille.

Palveluattitus ja joustavuus ovat kaksi tärkeää arvoa Minervassa. Moglia pääseekin päivittäin työssään todistamaan niiden konkretisoitumista: vaikka kaikilla olisikin kiire, jokainen on valmis joustamaan, jotta hoitoa tarvitsevalle asiakkaalle saadaan järjestettyä vastaanottoaika. Asiakas on aina keskiössä Moglian työssä.



Kaisa Neovius
naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri

Mukavat potilaat ja innostava työilmapiiri tekevät Kaisa Neoviuksen pitkistäkin työpäivistä antoisia. Neovius saa energiaa asiakkaiden kohtaamisesta, eikä hänen lämmin hymynsä hyödy päivän viimeistenkään työtuntien aikana. Paras palkinto työstä on tyytyväinen asiakas.

Gynekologin vastaanotolla käsitellään usein henkilökohtaisia ja arkojakin aiheita, joten hyvällä keskusteluyhteydellä, luottamuksella ja empatialla on suuri merkitys. Neoviukselle on ehtinyt muodostua useita pitkäaikaisia asiakkasuhteita. Tapaamiset näiden asiakkaiden kanssa ovatkin yleensä se työpäivien suola.



Marja-Leena Alho
yleislääkäri

Marja-Leena Alho pitää tärkeänä sitä, että häneen saa helposti yhteyden – turhaan ei kukaan lääkärille halua soitella. Puhelimen välityksellä Alho voikin hoitaa ja sopia monia asioita myös silloinkin, kun ei ole fyysisesti vastaanotolla.

Reagoinnin nopeus onkin hänen mielestään Minervan iso etu. Kun asioita aletaan selvittämään nopeasti, asiat eivät mutkistu. Kokenut lääkäri arvostaa mutkatonta tiedonkulkua Minervan työntekijöiden välillä: asianmukaisen hoidon ja onnistuneen asiakaskokemuksen luominen on aina tiimityötä eri ammattiryhmien kesken.



Mona Toivonen
työterveyslääkäri,
yleislääketieteen erikoislääkäri

Lääkärien ja hoitajien välinen tiivis yhteistyö on Mona Toivosen mukaan ensisijaisen tärkeää työterveyshuollon arjessa. Hän on ylpeä pitkään yhdessä työskennelleen tiimin hyvästä työilmapiiristä ja ammattitaitoisista ihmisistä, joihin on helppo luottaa vaikeissakin tilanteissa.

Toivonen kokee Minervan työterveyshuollon vahvuutena asiakaslähtöisyyden, joustavuuden ja aktiivisen yhteydenpidon yritysten kanssa. Lääkärit ja hoitajat tekevät tiivistä yhteistyötä kaikella ammattitaidolla, jotta asiakkaita pystytään palvelemaan monipuolisesti niin yritys- kuin työntekijätasolla.



Juho Nummi
yleislääkäri

Juho Nummi nauttii, kun saa tehdä työtä, jonka hän kokee hallitsevansa hyvin. Hän antaakin suurta arvoa sille, että Minervassa saa keskittyä tekemään täysillä lääkärin töitä, kun aikaa ei juurikaan tarvitse käyttää paperitöihin.

Nummelle paras tunne ei välttämättä tule monimutkaisen vaivan ratkaisemisesta vaan yksinkertaisimmista tapauksista, joissa potilas on silminnähden kiitollinen tai huojentunut kuulemastaan. Toisinaan hänen työhönsä tulee lisähaasteita, kun vastaanottoaikana ilmenee jotain yllättävää tai kiireellistä ratkaisua vaativaa, joka vie suunniteltua enemmän aikaa. Mitään akuuttia jätetä kesken, vaan asiat hoidetaan aina loppuun asti.



Ihohuolien kanssa ei kannata jäädä yksin

Ihotautilääkäri kohtaa työssään kaiken ikäisiä potilaita. Anna Laine on Minervan tuorein vahvistus tällä tärkeällä osa-alueella. Avoimella ja luottamuksellisella keskustelulla asioihin saadaan selvyys ja löydetään oikeat hoitomuodot.

Lääkärikeskus Minervan Rauman toimipisteessä huhtikuun alkupuolella aloittanut ihotautilääkäri Anna Laine pitää vastaanottoa Kalliokadulla jokaisen viikon perjantaina.

– Minuun oltiin Minervasta jo vuosi sitten yhteydessä, sillä heille oli tullut tietoon, että valmistuisin ihotautilääkäriksi. Sain vastaavia yhteydenottoja myös muualta, mutta olen kuullut Minervasta niin paljon hyvää, että kiinnostuin heti tästä mahdollisuudesta, Laine kertoo

– Tiesin, että täällä kohdellaan työntekijöitä ja potilaita hyvin. Ilmapiiriä on kehuttu paljon ja vaikka olen vasta aloittanut, olen saanut huomata itsekin tämän asian. Osa täällä työskentelevistä lääkäreistä oli entuudestaan tuttuja.

Laine on alkujaan kotoisin Tampereelta,

josta tie vei Turkuun lääketieteellisen opintoihin. Vuonna 2011 lääketieteen lisensiaattiksi valmistunut Laine suuntasi Raumalle ja työskenteli vuosien aikana sekä Satasairaalassa että TYKSissä. Hän erikoistui ihotauteihin alkuvuodesta 2021.

– Lääkärin työssä saan auttaa ihmisiä ja ratkaista heidän ongelmiaan. Onnistumisten kautta saa itsekin lisää virtaa. Opiskeluiden aikana huomasin ihotautien kiinnostavan minua monipuolisuutensa vuoksi. Ihotaudit ovat vaivoja, jotka ovat nähtävillä. Ehkä visuaalinen puolikin veti minua tämän erikoistumisen suuntaan.

Fyysinen ongelma voi kasvaa myös henkiseksi

Iho- ja sukupuolitautien erikoislääkärin alaa ovat ihon, kynsien ja hiusten sairauksien sekä sukupuolitautien hoito. Laineen lisäksi Minervassa ihotautilääkäreinä työskentelevät erikoislääkärit **Leena Laurikainen** ja **Laura Raiko**.

– Hoidamme erilaisia ihottumia, ihosyöpiä, allergioita ja sukupuolitauteja. Tyypillisimpiä syitä ovat aknesta, atooppisesta ihottumasta ja psoriaksesta johtuvat ongelmat. Kaikki ihoon liittyvät haasteet ovat nä-



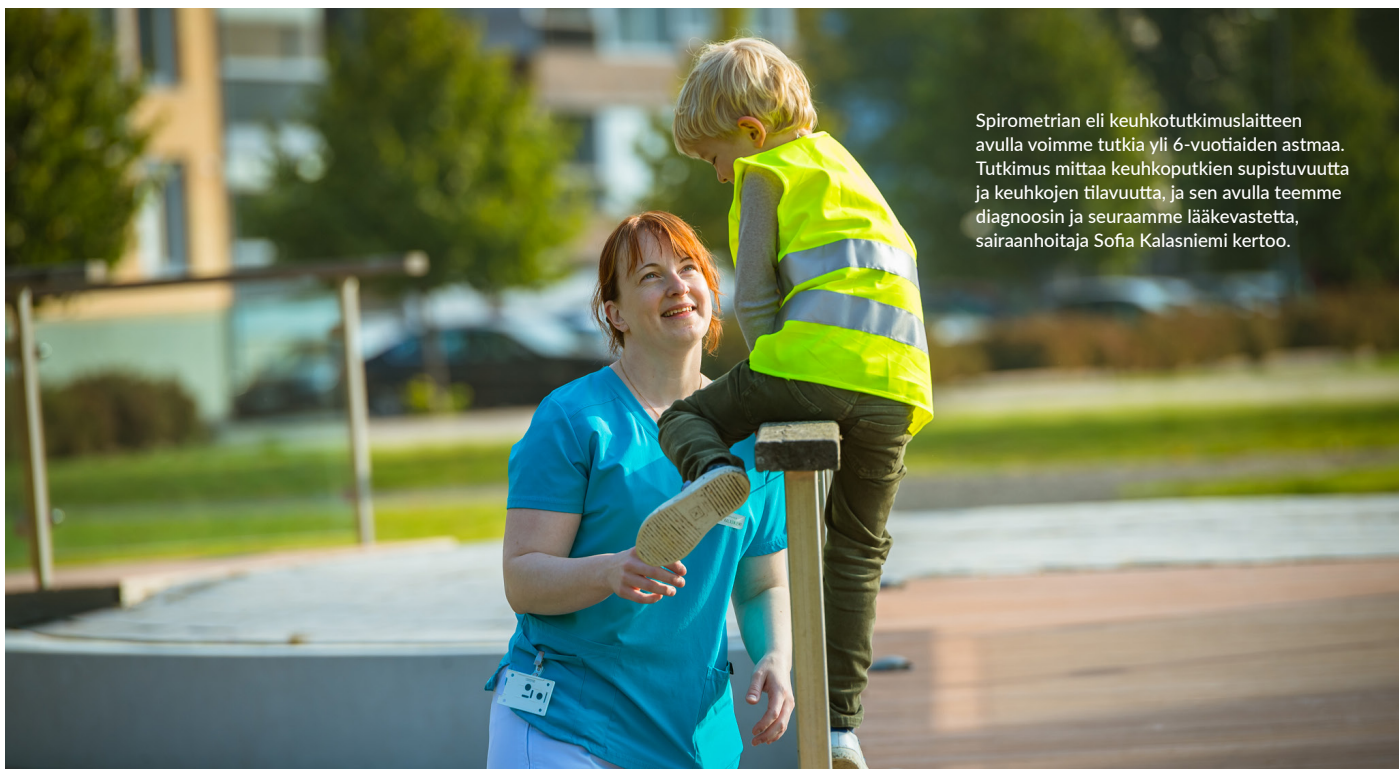
KAIKKI IHOON LIITTYVÄT HAASTEET OVAT NÄKYVISSÄ, MIKÄ TEKEE NIISTÄ HELPOSTI AJAN MYÖTÄ MYÖS HENKISEN, ITSETUNTOON VAIKUTTAVAN ONGELMAN.

kyvissä, mikä tekee niistä helposti ajan myötä myös henkisen, itsetuntoon vaikuttavan ongelman, Laine muistuttaa.

– Usein potilailla on jo valmiina erilaisia ajatuksia, mistä asiat voisivat johtua, mutta niitä ei uskalleta sanoa ääneen. Kannustan ottamaan rohkeasti yhteyttä ja kertomaan omista huolistaan. Avoimella ja luottamuksellisella keskustelulla asiat eivät jää käsittelemättä ja kasva patoutuessaan isommaksi ongelmaksi.

Vaikeusasteesta riippuen aknen hoitomuotoja voivat olla erilaiset voiteet, antibiootit ja vahvimpana vain ihotautilääkärin määräyksellä käytettävä retinoidi-lääkitys. Tutkimuksiin kannattaa hakeutua myös mikäli iholle ilmaantuu poikkeavia luomia, kroonisia haavoja tai ihottumia.

– Osa ihosairauksista on periytyviä, mutta ihottumaan voivat vaikuttaa myös auringonvalo sekä erilaiset allergiat, kuten siitepölyallergia. Ihon ja luomien muutoksia tulee seurata. Jos jotain epäilee, kannattaa ottaa rohkeasti mahdollisimman aikaisessa vaiheessa meihin yhteyttä, Laine painottaa. ■



Spirometrian eli keuhkotutkimuslaitteen avulla voimme tutkia yli 6-vuotiaiden astmaa. Tutkimus mittaa keuhkoputkien supistuvuutta ja keuhkojen tilavuutta, ja sen avulla teemme diagnoosin ja seuraamme lääkevastetta, sairaanhoitaja Sofia Kalasniemi kertoo.

Meillä tutkitaan

Uniapneatutkimus

Uniapneaa voidaan tutkia ja selvittää uniapneatutkimuksella eli yöpolygrafialla. Tutkimus on perusteltua suorittaa, jos esitiedot ja oireet viittaavat uniapneaan. Tutkimusten ja mittausten tarpeen ja laajuuden arvioi lääkäri.

Tutkimuksen avulla voidaan päätellä hengityskatkoksien määrä ja pituus, missä nukkumisasennossa katkokset esiintyvät ja miten tutkittava liikkuu unissaan. Uniapneatutkimuksessa potilas nukkuu yöpolygrafialaitteet yllään yhden yön kotonaan.

Tutkimustulosten ja muiden oireiden perusteella voidaan uniapnea joko todeta tai poissulkea.

Juoksurasitus

Lääkärikeskus Minervan astma- ja allergiaklinikalla on elokuun 2020 alusta lähtien tutkittu ja diagnosoitu entistä pitkäjänteisemmin lasten ja nuorten allergioita ja astmoja.

Spirometrian eli keuhkotutkimuslaitteen avulla voimme tutkia yli 6-vuotiaiden astmaa. Tutkimus mittaa keuhkoputkien supistuvuutta ja keuhkojen tilavuutta, joiden avulla voidaan tehdä diagnoosi ja seurata lääkevastetta. Mikäli epäillään rasisusastmaa, tehdään juoksurasitustestit.

Testissä lapsi juoksee puhalluksen jälkeen sairaanhoitajan valvonnassa tietyn ajan. Suorituksen päätteeksi tehdään uusi puhallus-

testi. Näiden tietojen pohjalta voidaan arvioida rasisuksen vaikutus keuhkoihin.

Minervan juoksurasitustestit toteuttaa lastensairaanhoitaja **Sofia Kalasniemi**.

Valohoito

UVB311- valohoitoa käytetään ihosairauksien kuten atopian, psoriasisin, urtikarian, punajäkälän ja muiden ihottumien hoitoon.

Ensimmäisellä valohoitokäynnillä potilas menee seisomaan valokaappiin noin minuutiksi. Käyntikertojen edetessä aikaa pikkuhiljaa pidennetään. Pisin aika valohoitokerralle voi olla yli viisi minuuttia, jota käytetään vain psoripotilailla. Ihottumien hoito vaatii yleensä noin 15 hoitokertaa.

Laitetta hyödynnetään myös aurinkoihottumien ennaltaehkäisyssä. Hoidot aloitetaan usein alkukeväästä, koska käyntikertoja tarvitaan useita.

Ihotautien sairaanhoitaja **Krista Uusi-Kartano** antaa Minervassa valohoitoja.

Oire-sydänfilmi

Rytmihäiriö-oireiden selvittämiseksi tehdään usein sydänfilmin pitkäaikaisrekisteröinti. Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä myös oireperusteinen rekisteröinti, jossa potilas tallentaa oirepainikkeella 1-8 oiretta enintään viikon ajalta. Tutkimus mahdollista pitkän rekisteröintiajan, koska kardiologin ei välttämättä tarvitse ottaa kantaa kuin

oireiden ympärillä rekisteröityneeseen sydänfilmiin. Tämä soveltuu erityisen hyvin harvemmin esiintyvien rytmioireiden diagnosointiin.

Varhaisraskauden ultraääni

Tyypillisimmät syyt varhaisraskauden tutkimukseen hakeutumiselle ovat alkuraskauden verenvuoto ja epäselvä raskauden kesto.

Ultraäänitutkimukseen voi myös hakeutua, jotta voidaan varmistaa raskauden normaalit löydökset kuten sikiön elonmerkit hyvissä ajoin ennen 11-13 viikon kunnallista seulontatutkimusta. Tällöin paras hetki hakeutua tutkimukseen on kuukautisten oltua noin neljä viikkoa myöhässä. Sikiön ensimmäiset elonmerkit eli sydämen syke voidaan havaita jo noin kaksi viikkoa kuukautisten poisjäännin jälkeen (raskausviikko 6). Parhaan tutkimustuloksen saamiseksi otollisin hetki on muutama viikko tämän jälkeen (raskausviikot 7-8).

Ultraäänellä varmistetaan sikiön elonmerkit, raskauden sijainti, varmistetaan raskauden kesto sekä todetaan mahdolliset kaksos- ja muut monikkoraskaudet. Osa raskauden poikkeavuuksista ja kehityshäiriöistä on myös mahdollista todeta jo tässä vaiheessa. Alkuraskauden ultraääni usein poistaakin ylimääräistä huolta raskauteen liittyvissä asioissa.

Kaikki Minervan gynekologit tekevät alkuraskauden ultraäänitutkimuksia. ■

MEILTÄ HOITUU.

GYNEKOLOGIA

Annika Auranen
Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

Leila Lind
Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

Lasarus Mitrofanoff
Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

Kaisa Neovius
Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

Pekka Ylitalo
Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

IHOTAUDIT

Anna Laine
Iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri

Leena Laurikainen
Iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri

Laura Raiko
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri

Krista Uusi-Kartano
Ihotautien sairaanhoitaja

KEUHKOTAUDIT

Eija Nieminen
Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri

KIROPRAKTIikka

Pasi Varjo
Kiropraktikko

KORVA-, NENÄ JA KURKKUTAUDIT

Esa Laurikainen
Korva-, nenä- ja kurkkusairauksien erikoislääkäri

Kari Sumiala
Korva-, nenä- ja kurkkusairauksien erikoislääkäri

Maija Ylivuori
Korva-, nenä- ja kurkkusairauksien erikoislääkäri

LASTENKIRURGIA

Sari Malmi
Lastenkirurgian erikoislääkäri

LASTENTAUDIT

Iiro Heino
Yleislääkäri, lastentauteihin erikoistuva

Hannu Hirsimäki
Lastentautien erikoislääkäri

Urpo Hyödynmaa
Lastentautien erikoislääkäri, yleislääkäri, työterveyslääkäri

Sofia Kalasniemi
Lastensairaanhoitaja

Niina Koivisto
Lastentautien erikoislääkäri

NEUROLOGIA

Olli Oksaranta
Neurologian erikoislääkäri

ORTOPEDIA

Ilmo Helttula
Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

Juha Kalliokoski
Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

Katja Virta
Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

PSYKIATRIA

Anna-Maria Alho
Psykiatrian erikoislääkäri

Heimo Valkama
Psykiatrian erikoislääkäri

RADIOLOGIA

Leo Korsoff
Radiologian erikoislääkäri

RAVITSEMUSTERAPIA

Heidi Hirsimäki
Ravitsemusterapeutti

SISÄTAUDIT

Jukka Koffert
Sisätautilien ja gastroenterologian erikoislääkäri

Pirkko Korsoff
Sisätautilien ja endokrinologian erikoislääkäri

Juha Liikala
Sisätautilien ja gastroenterologian erikoislääkäri

UROLOGIA

Pekka Kinnala
Kirurgian ja urologian erikoislääkäri

YLEISLÄÄKETIEDE

Marja-Leena Alho
Yleislääkäri

Reijo Haulisto
Yleislääkäri

Terhi Hiltunen
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Jere Jaakkola
Yleislääkäri

Jonni Knaapi
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Juho Nummi
Yleislääkäri

Matti Raunio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Juha Tukia
Yleislääkäri

Mika Virtala
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Heimo Ylitalo
Yleislääketieteen erikoislääkäri

TYÖTERVEYSLÄÄKÄRIT

Pari Gorski
Työterveyslääkäri, yleislääkäri

Juha Isotupa
Yleislääketieteen erikoislääkäri, työterveyslääkäri

Marja Koskimäki
Työterveyshuollon ja yleislääketieteen erikoislääkäri

Mona Toivonen
Yleislääketieteen erikoislääkäri, työterveyslääkäri

TYÖTERVEYS-PSYKOLOGI

Johanna Vänskä
Työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi, työterveyspsykologi

TYÖFYSIOTERAPEUTIT

Petri Kannisto
Ilkka Kukkonen

TYÖTERVEYSHOITAJAT

Katja Aroheinä
Nina Hohtari
Else-Maj Myrsky
Merja Rauvola
Annu Salonen
Sarianna Teinilä
Liisa Tolsa
Heli Uusi-Kerttula

TERVEYDEN- JA SAIRAANHOITAJAT

Minna Junnila
Sofia Kalasniemi
Marika Moglia
Sari Ollaranta
Susan Saarela
Eine Sainio
Kirsi Tani
Anne Torikka

LABORATORIO-HOITAJAT

Satu Julin
Johanna Kaitila
Sanna-Mari Nenonen
Kirsi Santala
Anna Varho

HALLINTO

Kaisa Koskinen
Toimitusjohtaja

Tiina Nummi
Työterveyshuollon sihteeri

Sanna Rantamäki
Sihteeri, potilasasiamies

Pekka Ylitalo
Vastaava lääkäri

JULKAISIJA
LÄÄKÄRIKESKUS MINERVA OY
RAUMA | EURA
Kalliokatu 4, 26100 Rauma
Satakunnankatu 12, 27510 Eura
laakarikeskusminerva.fi

PÄÄTOIMITTAJA
Kaisa Koskinen

TUOTTAJA
Marko Östman, Bonde

KUVAT JA TEKSTIT
Elmeri Elo, Bonde
Sanna Peräntie, Bonde
Timo Similä, Bonde
Marko Östman, Bonde

ULKOASU JA TAITTO
Mikko Ollikainen, Bonde

PAINO
Sata-Seri



TULLAAN TARVITTAESSA IHOLLE

HOITUU.

Lääkärikeskus
MINERVA