Työterveyslaitos

Hyvinvointia työstä

Työterveyslaitos

Sairausdiagnoosit ja työkyvyttömyys

Kirsi Karvala

LT, yleislääketieteen ja työterveyshuollon erikoislääkäri

Sidonnaisuudet

- LT, yleislääketieteen ja työterveyshuollon erikoislääkäri, työlääketieteen lisäkoulutus, vakuutuslääketieteen erityispätevyys
- Päätoimi
  - Ylilääkäri, Työterveyslaitos (TTL)
- Sivutoimi
  - Asiantuntijalääkäri, Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma

KOETTUJEN HAITTOJEN JA OIREIDEN MERKITYS

- Sisäilmasto-ongelma voi ilmetä käyttäjien raportoimina haittoina ja oireina
  - yleisesti koetut haitat ja oireilu
  - yksittäisten työntekijöiden poikkeava ja voimakas oireilu
- Suhtautuminen sisäilmasto-ongelmien haittoihin vaihtelee: vähättelystä korostamiseen
  - Kuva sisäympäristöön liittyvästä oireilusta ja sairastelusta on tiedon lisääntyessä selkiytynyt



- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
- www.kaypahoito.fi

Tutkimusnäyttö rakennusten kosteusvaurioiden yhteydestä tauteihin ja oireisiin.

Tutkimusnäyttö	Eri taudit ja oireet
Vahva näyttö	-
Kohtalainen näyttö	Astmaa sairastavien hengitystieoireet Ylähengitystieoireet Yskä Hengityksen vinkuna Hengenahdistus Astman kehittyminen
Heikko näyttö	Hengitystieinfektiot Allerginen nuha Yleisoireet (väsymys, päänsärky, pahoinvointi) Atooppinen ihottuma
Ei näyttöä	Allerginen alveoliitti ODTS Syöpäsairaudet Reumasairaudet

Käypä hoito –suosituksen ydinviestit

- Kosteusvauriot tulee pyrkiä korjaamaan ja niiden synty ehkäisemään, koska siten voidaan vähentää hengitystieoireilua ja ylläpitää rakennuksen kuntoa
- Rakennuksen kosteusvaurio on yksi hengitystieoireilun ja astman riskitekijä. Ei ole olemassa määriteltyä ”hometalosairautta”.
- Syysuhdetta yhdenkään terveysvaikutuksen ja kosteus- ja homevaurion välillä ei ole voitu todeta
- Ei ole olemassa laboratorio- tai muita tutkimuksia, joilla kosteus- ja homevaurio voidaan yhdistää yksilön oireisiin ja sairauksiin

Sisäympäristöön liittyvät haitat ja terveysvaikutukset

1. Viihtyvyyshaitat

2. Sairaudet

3. Oireet: Lukuisten tekijöiden on todettu olevan yhteydessä oireiluun
    1. Sisäilman haittatekijät
    2. Psykososiaaliset tekijät
    3. Yksilölliset tekijät

Sisäympäristöön liittyvät oireet

Ryhmätasolla todettu lukuisia tekijöitä., jotka yhteydessä oireiluun. Rakennettu ympäristö: matala tai korkea lämpötila, matala ilmankosteus, riittämätön ilmanvaihto, rakennuksen kosteusvauriot, tupakansavu, pöly, haihtuvat orgaaniset yhdisteet eli VOCit Psykososiaalinen ympäristö: työstressi, tyytymättömyys työhön, huono työilmapiiri, korkeat työn vaatimukset, vähäinen työyhteisön tuki (erityisesti esimiehen taholta), vähäinen päätäntävalta ja hallinta työssä, julkisen sektorin rakennus, asuminen vuokralla Yksilölliset tekijät: naissukupuoli, korkea koulutustaso, persoonallisuuden piirteet, tunteiden säätelyn ja elämänhallinnan vaikeus, itseraportoitu allergia, atopia, astma, masentuneisuus, ahdistuneisuus	Tavallisesti potilas epäilee sisäilmatekijöitä oireidensa syyksi. Hän odottaa selitystä oireilleen. Oireiden varman aiheuttajan osoittamiseksi ei ole keinoja . Osalla potilaista oireet menevät ohi sisäympäristöön kohdistuvilla interventioilla. Osalla potilaista oireet pitkittyvät, vaikka selvää oireiden aiheuttajaa ei ole tunnistettu, tai huolimatta sisäympäristöön kohdistuneista interventioista Osalla potilaista oirekuvassa on ympäristöherkkyyden tunnusmerkit

Ympäristöherkkyys (idiopathic environmental intolerance, IEI)

- Henkilö saa erilaisia oireita ympäristötekijöistä matalilla altistumistasoilla, joilla ei ole tunnettuja terveysvaikutuksia ja jotka eivät aiheuta valtaosalle ihmisistä oireita
- Tyypillisiä oireita: huimaus, keskittymisvaikeudet ja uupumus, hengitysteiden, ihon oireet jne.
- Oireita laukaisevat hajut, kemikaalit ja sähkömagneettiset kentät
- Oireilijalle altistumisen välttäminen on luonnollisin keino helpottaa oireitaan, mikä johtaa rajoituksiin työssä ja vapaa-ajalla
- Ympäristöherkkyydessä reaktiivisuus kehittyy fysiologisena stressivasteena vaaralliseksi koetulle ympäristölle, jota myös sisäilma voi edustaa.
- Automaattinen reaktiotapa vaaravihjeille selittää oireiston pitkäaikaisuuden ja rajoittavuuden.

Sisäilmaan liittyvän ympäristöherkkyyden kehittyminen

Sisä-ympäristön haittatekijät



Viihtyvyys-haitat ja oireet



Ehdollis-tuminen

Ympäristön haitalliseksi koetut tekijät tai niiden vihjeet → Vastenmielisyys, välttämis- ja valpastumis-reaktiot aktivoituvat



Keskusher-moston säätelemät pelko-välttämis-järjestelmät aktivoitu-vat

Ympäristöteki-jöillä on uhkamerkitys: hermoston lisääntynyt reaktiivisuus, vaaran välttämisestä johtuva elämänpiirin kaventuminen (ympäristö-herkkyys)

TULKINTA

Oireisiin liitetään uhkaava merkitys

Oireisiin liittyy pelko, reaktiivisuus lisääntyy

Oireiden tarkkailu, välttäminen

Oireilun pitkittyminen, toimintakyvyn rajoittuneisuus, eristäytyneisyys



Ympäristön haitalliseksi koetut tekijät tai niiden vihjeet

Oireita edeltävien ja aiheuttavien tilanteiden tarkastelu, vaihtoehtoisten merkitysten ja toimintatapojen pohtiminen

Ympäristötekijöiden uhkamerkitys vähenee, stressijärjestelmät rauhoittuvat, oireet ja reaktiivisuus vähenevät

Toimintakyvyn palautuminen, tervehtyminen

Lopuksi

- Sisäilman terveysvaikutukset tunnetaan pääosin varsin hyvin
- Kosteusvauriot eivät selitä kaikkea sisäilmaan liittyvää oireilua
- Osa pitkäaikaisesta oireilusta täyttää ympäristöherkkyyden tunnusmerkit
- Ympäristötekijöiden haittojen perusteeton korostaminen lisää yleistä huolta ja mahdollistaa ympäristöherkkyyden kehittymisen
- Tieto ympäristöherkkyyden mekanismeista antaa hyvät mahdollisuudet ehkäistä ja lieventää ympäristöherkkyyttä vähentämällä ympäristötekijöihin kohdistuvaa huolestuneisuutta.
- Potilasta ei saa leimata pysyvästi sairaaksi eikä vahvistaa potilaan käsitystä ympäristötekijöiden vaarallisuudesta, jos sille ei ole perusteita, eikä tukea tarpeetonta välttämistä
- Potilaille oman reaktiivisuuden hyväksyminen osaksi selitystä vaatii aikaa mutta luo perustan tervehtymiselle
- Potilaita voidaan auttaa, kuntoutusmenetelmiä on kehitettävä
- Ei saa unohtaa, että huono sisäilma provosoi oireita ja haitalliset olosuhteet tulee saattaa kuntoon

Työterveyslaitos

Kiitos!

ttl.fi

@tyoterveys
@fioh

tyoterveyslaitos

tyoterveys

Tyoterveyslaitos