

## MITÄ TERVEYS ON?

Maailman terveystajon määritelmän mukaan **terveys** on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen **hyvinvoinnin** tila. Tätä määritelmää on arvosteltu voimakkaasti siksi, että tällaista tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa. Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa.

Jokainen ihminen määrittää terveystensä omalla tavallaan, ja tämä määritelmä on lopulta se tärkein. Oma koettu terveys saattaa poiketa paljonkin lääkärin arvioista ja muiden ihmisten käsityksestä. Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä on vaikeitakin vammoja tai sairauksia, joihin hän saa hoitoa. Omakohtaiseen arvioon vaikuttavat voimakkaasti hänen tavoitteensa ja se, millaisessa **ympäristössä** hän elää.

Esimerkkejä terveyden suhteellisuudesta on helppo löytää. Vähäinen sormivamma ei suurestikaan vaikuta historianopettajan elämään, mutta on katastrofi konserttiviulistille. Vaikeasti liikuntavammaisen ihmisen koettu terveys voi olla hyvä, jos hän elää ympäristössä, joka helpottaa hänen liikkumistaan ja jos hänen läheisensä tukevat ja auttavat häntä. Tärkeä koetun terveyden osa onkin riippumattomuus, **autonomia**, kyky ja mahdollisuus itse päättää teoistaan ja toimistaan ja itse huolehtia itsestään. Mitä paremmin ihminen on oman elämänsä ohjaksissa, sen paremmaksi hän kokee terveystensä ja päinvastoin.

**Sairaus** kuvataan usein poikkeavuudeksi normaalista, tunnistettavaksi häiriöksi elimistön toiminnassa, mutta yksiselitteinen ei tämäkään määritelmä ole. Mitä tarkoittaa normaali? Milloin veren kolesteroli- tai verensokeripitoisuus on normaali ja milloin kohonnut arvo on poikkeava ja viittaa sairauteen? Onko lihavuus sairautta ja jos on, niin milloin? Onko koko ajan liikkeessä olevalla ja pikku kepposia tekevällä pojalla lääkehoitoa vaativa tarkkaavaisuushäiriö vai onko kyseessä vain reipas pojanviikari, josta aikanaan tulee ministeri tai vuorineuvos?

”Normaalin” ja ”epänormaalin” erottaminen toisistaan on yksi lääketieteen suurista haasteista. Ihmisten ominaisuudet eivät ole samanlaisia. Esimerkiksi laboratoriotutkimusten tulokset ovat toisilla hieman korkeampia ja toisilla matalampia,

vaikka kaikki ovat terveitä. Joskus on puoliksi leikillään ja puoliksi vakavasti sanottu, että terveitä ovat vain ne, jota ei ole riittävästi tutkittu.

Lääketiede tuottaa jatkuvasti uutta tietoa sairauksista ja niiden syistä. Arkisille ilmiöille löytyy koko ajan "lääketieteellisiä" selityksiä. Myönteisellä kehityksellä on kääntöpuolensa. Ihmiset odottavat tänään lääketieteeltä apua kaikkiin elämän ongelmiin. Menetyksen aiheuttamaa surua hoidetaan masennuslääkkeellä, ja liikunta ja terveellinen ruokavalio korvataan kolesteroli- ja verenpainelääkkeellä. Yhä vähäisempiä poikkeamia keskiarvosta pidetään sairautena ja hoidetaan lääkkeillä ja muilla huippulääketieteen menetelmillä.

Terveyttä on usein sanottu elämän **voimavaraksi**, jota voidaan sekä kasvattaa että kuluttaa. Terveyspääomaa kerätään ja menetetään äidin kohdusta hamaan vanhuuteen. Ikääntymisen jälkeen sitä kuluu enemmän kuin kertyy. Tämän päivän terveys perustuu kaikkeen siihen, mitä ennen tätä on tapahtunut, ja tämän päivän päätöksillä ja teoilla vaikututamme tulevaan terveyteen. Mitä enemmän terveyspääomaa on, sen pitemmälle myös lykkääntyy se hetki, jolloin emme enää ole itse elämämme ohjaksissa, vaan toisten ihmisten armoilla.

Teksti on suoraa lainausta artikkelista "Mitä terveys on?" (Lääkärikirja Duodecim 28.10.2010)