

Pitkittyneet oireet ja oireiluherkkyys

Tällä sivulla perehdytään oireisiin ja oireiluherkkyteen, joita sisäilmatekijät eivät selitä.

Sisällysluettelo

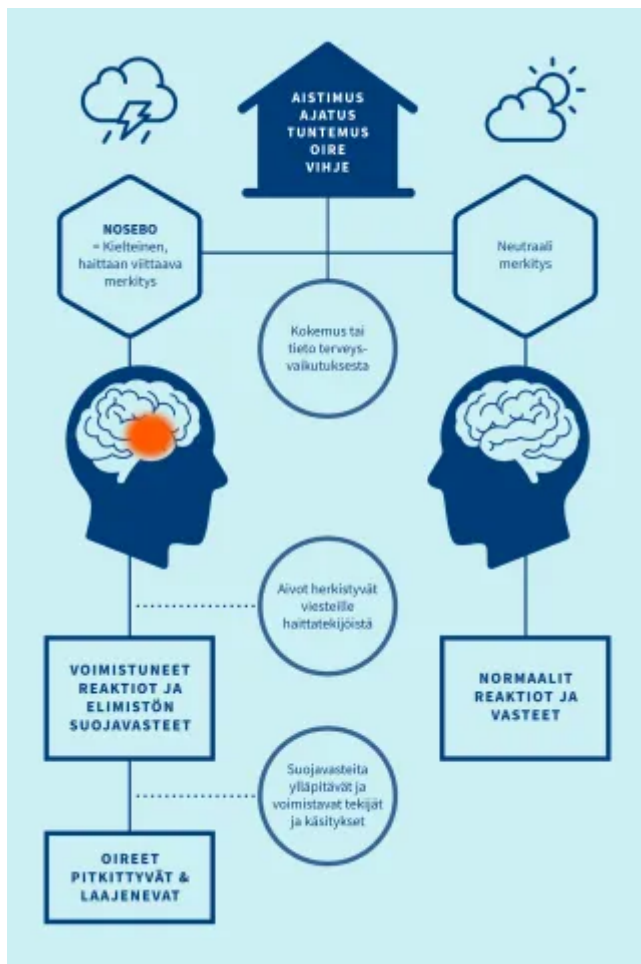
Oireet saattavat jatkua, vaikka rakennus on korjattu onnistuneesti tai ihminen on siirtynyt kokonaan uuteen rakennukseen. Tällöin oirekuva on laajempi ja usein haittaavampi kuin ohimenevässä oireilussa. Sisäilmaoireilua on hyvin erilaista, mikä havainnollistuu alla olevassa kuvassa.



Kuva 1. Sisäilmaan liittyvä oirekirjo.

Kun oirekuva on laajentunut, keho on alkanut reagoida asioihin, jotka ihminen kokee haittaavina tai vaarallisina. Silloin ihmisen oireet ovat seurausta elimistön fysiologisista stressivasteista. Reaktiot syntyvät pääosin tiedostamattomasti (Katso Kuva 2 alla).

Asiaa on tutkittu muun muassa altistamalla kahta ihmisryhmää samalle hajulle. Toiselle ryhmälle sanottiin aineen olevan heille hyödyksi, toiselle haitaksi. Kummankin ryhmän jäsenet reagoivat odotustensa mukaisesti. Ne, joille oli kerrottu aineen olevan hyödyllistä, kokivat vointinsa paranevan (plasebovaikutus). Kun ihminen uskoi aineen olevan haitallista, hänen vointinsa huononi (nosebovaikutus).



Kuva 2. Ympäristöherkkydessä oireilu syntyy nosebo-mekanismeilla. Haitalliseksi koettu ja opittu saa aikaan elimistövasteita (oireita), joita ohjataan aivoista.

Oireilun syy on häiriö hermoston säätelyjärjestelmissä

Aivomme tekevät jatkuvaa automaattista aistimusten, tuntemusten ja oletusten hyvä-paha tai hyödyllinen-haitallinen-luokittelua, joka tuottaa luokittelun mukaisia fysiologisia reaktioita, tuntemuksia ja oireita. Kun aivojen ensisijainen tavoite on varautua haitalta ja vaaralta, aiheutuu jatkuvasti myös vääriä hälytyksiä. Toistuessaan ne muuttuvat automaattisiksi. Hälytykset voivat olla epätarkoituksenmukaisia, haitallisia ja aiheuttaa erittäin voimakkaitakin oireita. Tämä tieto on hyvin lohdullista, koska silloin oireiden taustalla ei ole elimistön sairautta, vauriota tai myrkkyyvaikutusta, vaan häiriö on säätelyjärjestelmissä. Silloin puhutaan toiminnallisista oireista ja toiminnallisista mekanismeista.

- Kun ihminen alkaa saada toiminnallisia tuntemuksia ja oireita ympäristötekijöistä, joiden pitoisuudet ovat vähäisiä ja joilla ei ole vaikutusta suurimpaan osaan ihmisiä, puhutaan ympäristöherkkyydestä.
- Kun oireiluerkkyys kohdistuu sisäilmaan, joutuu ihminen välttämään tiettyjä tiloja arjessa ja työssä. Ympäristöherkkyydellä ei tarkoiteta sitä, että ympäristön epäpuhtaudet aiheuttavat elimistövaikutuksia, kuten allergiaa, ärsytystä tai tulehdusta.

Lue lisää ympäristöherkkyydestä

[Potilaan lääkärilehti \(Suomen Lääkärilehti 13/2017\): Sisäilma ja ympäristöherkkyys \(pdf\)](#)

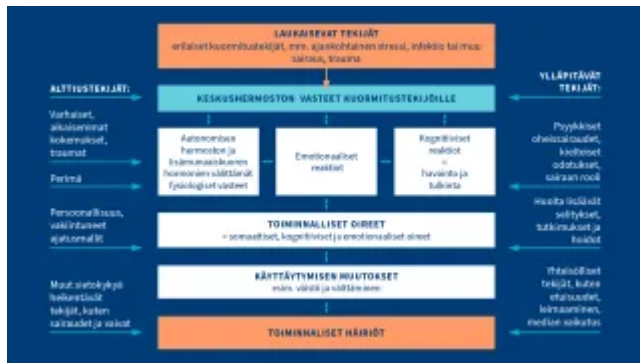
[Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 15, 2017 Miten tunnistan ympäristöherkkyyden?](#)

Ympäristöherkkyyden kehittyminen

- Mihin tahansa ympäristön tekijään, kuten sisäilmaan, kemikaaleihin, sähköön, ääniin ja tuulivoimoihin voi kehittyä ympäristöherkkyys.
- Ympäristöherkkyydessä oireilu syntyy altisteisiin liittyvistä kielteisistä nosebo-mekanismeista eli elimistövasteita ohjataan aivoista. Puhutaan aivojen herkistymisestä ja suojausmekanismien aktivoitumisesta. Vasteen ja myös oireilun voimakkuus on suhteessa henkilön tiedostamattomaan (intuitio) tai tietoiseen arvioon siitä, kuinka haitallinen ympäristötekijä on.
- Ympäristötekijöiden nosebo-vaikutusta lisäävät myös yleiset käsitykset tietyn ympäristötekijän haitallisuudesta.
- Aivojen ohjaus ulottuu kaikkialle elimistöön. Siksi oireissa on vaihtelua ja oireita voi olla joko yhdessä elinjärjestelmässä, kuten hengitysteissä tai useissa elimissä, jolloin oirekuva on laaja. Oirekuvaan voi kuulua esimerkiksi äänen käheys, hengenahdistus, iho-oireet, aivosumu, keskittymisvaikeudet ja vatsakivut.

Mitkä tekijät vaikuttavat oireiluerkkyiden ja toiminnallisen oirekuvan syntyyn?

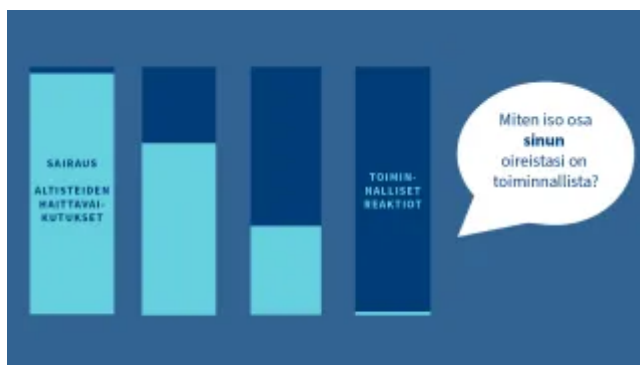
Keskushermoston suojausmekanismien herkistymiseen vaikuttavat lukuisat seikat on esitetty kuvassa 3. Aistimukset, oireet, kokemukset ja ajatukset, joilla on negatiivinen tai uhkamerkitys, synnyttävät aivojen ohjauksessa vasteita. Vasteiden avulla pyrimme selviytymään haitalliseksi koetuista tilanteista. Kun keskushermosto herkistyy, oireet pitkittyvät ja ne laukeavat epätarkoituksenmukaisesti. Toiminnalliset oireet ovat naisilla tavallisempia, ehkä siksi, että evoluutiossa on ollut hyötyä herkemmistä suojausmekanismeista.



Kuva 3. Keskushermoston suojausmekanismien herkistymiseen vaikuttavat lukuisat seikat.

Onko sinulla toiminnallisia oireita?

Pelkän oireen perusteella ei voi tietää, onko se toiminnallinen vai ei. Oireet ovat fysiologisia reaktioita kehossamme, jotka syntyvät sekä paikallisesti että hermoston ohjaamana. Oireet valmistavat meitä kohtaamaan kuormitustekijöitä, jotka voivat olla fyysisiä, henkisiä tai vaikka sairaudesta johtuvia.



Kuva 4. Toiminnalliset oireet lisääntyvät asteittain. Miten iso osa sinun oireistasi on toiminnallisia?

[Lue lisää toiminnallisista oireistoista](#)

- Toiminnallisia oireita on kaikilla päivittäin.
- Reaktioitamme ohjataan, synnytetään, vaimennetaan tai vahvistetaan aivoissa pääosin tiedostamatta. Viestit välittyvät keskushermostosta kaikkialle elimistöön autonomisen, tahdosta riippumattoman, hermoston välityksellä.
- Toistuessaan reaktiot muuttuvat automaattisiksi ja laukeavat refleksinomaisen herkästi.
- Toiminnalliset oireet ilmaantuvat, kun koemme aistimuksen, tuntemuksen, oireen tai olosuhteen, joka viittaa haittatekijään – todelliseen tai oletettuun. Toiminnalliset oireet ilmaantuvat herkemmin ja voimakkaammin kuin muut oireet, eivätkä ne selity kuin osin tai ei lainkaan sisäympäristön tai rakennuksen olosuhteilla.
- Toiminnallisen herkkyyden edetessä tuntuu siltä kuin olisi muuttunut yliherkäksi. Tällöin oireet laukeavat tavanomaista herkemmin, ovat pitkäaikaisia ja toistuvia. Tästä esimerkkinä on hajuherkkyys.
- Vähitellen aivojen herkistymisen edetessä oireilu- ja reaktioherkkyys voimistuu ja oireita esiintyy useammassa elinjärjestelmässä sekä useissa eri ympäristöissä, joissa ei ole todettu oireita selittäviä puutteita sisäilman laadussa. Oireita alkaa saada esimerkiksi aiemmin hyvänä pitämistään tuoksuista, sähkölaitteista ja ruoka-aineista.
- Pitkäaikainen oireiluerkkyys ympäristötekijöille kehittyy yleensä hitaasti ja portaittain lievästä sietokyvyn heikentymisestä invalidisoivaan toimintakykyä heikentävään oireistoon sekä tarpeeseen välttää tavanomaisiakin ympäristöjä.
- Toimintakyvyn heiketessä puhutaan ympäristöherkyydestä, jolla on suomalaisessa tautiluokituksessa oma oirekoodi. Tunnistus perustuu oireilevan kertomaan, eikä tutkimusmenetelmiä ympäristöherkyyden osoittamiseksi ole. Koska oireet ovat samanlaisia kuin sairauksissa, on oireiden syiden selvittely tehtävä lääkärin kanssa.
- Eri ympäristöherkkyysissä on taustalla samat mekanismit. Sähköherkkien tutkimukset ovat osoittaneet, että oireita ei selitä sähkö, vaan oletus haitalliselle tekijälle altistumisesta.
- Sähköherkillä todettiin kolme tapaa, miten ympäristöherkkyys kehittyy
 1. aikaisemmin selittämättömät oireet saivat selityksen altisteiden haittavaikutuksista
 2. itse hankittu tieto altisteista
 3. läheisen reagointi tai uskomukset altisteiden haitallisuudesta synnyttivät ympäristöherkyyden.

Nämä lujittavat aivojen tulkintaa altisteiden haitallisuudesta ja reagoitiherkkyiden hyödyllisyydestä vaaratekijän tunnistamisessa.

Miten voit päästä eroon toiminnallisista oireista ja ympäristö- ja oireiluerkkyydestä?

- **Oivallus ja harjoittelu.** Keskushermoston epäherkistäminen ja automatisoituneiden reaktiotapojen tunnistaminen ja sammuttaminen vaatii aktiivisuutta, oivallusta ja sinnikästä harjoittelua. Lisäksi tarvitset ymmärrystä oireiden mekanismeista: miten ne syntyvät, miten ja miksi niihin vaikutetaan.
- **Vaikuttaminen.** Vaikuta oireistoa ajankohtaisesti pahentaviin ja ylläpitäviin tekijöihin.
- **Pois nosebo-kierteestä.** Voit ajatella olevasi nosebo-kierteessä, jonka yrität kääntää. Kun reaktiot ympäristölle vähenevät, oireiden ja altisteiden haittamerkitys vähenee. Lisäksi tieto siitä, että oireet ja ympäristötekijät eivät merkitse vaaraa, vähentää oireita ja edesauttaa toipumista.
- **Palautuminen.** Osalla toipuminen ja työkyvyn palautuminen voi kestää pitkään, mutta lohdullista on, että reaktio- ja ympäristöherkkyydestä voi palautua täysin.
- **Vähennä välttämiskäyttäytymistä.** Altisteiden ja oireita aiheuttavien ympäristöjen välttäminen on luonnollista ja sitä vahvistaa oireiden väistyminen välttämällä. Tällöin aivot olettavat olevansa turvassa. Vähennä välttämiskäyttäytymistä, koska se ylläpitää ja voimistaa automatisoituneita reaktioita, sekä estää epätarkoituksenmukaisten reaktioiden sammumisen ja täydellisen toipumisen.
- **Ota yhteys terveydenhuoltoon.** Kun oireet ovat muuttuneet haittaaviksi ja niiden kanssa on vaikea selvitä, ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Siellä tunnistus- ja tukitoimet ovat kehittyneet viime vuosina. Oireilusta toipumisen tueksi on kehitetty muun muassa nettiterapia "Pitkäaikaisten ja haittaavien kehollisten oireiden kuntoutusohjelma" (PITKO). Jos olet töissä, varaa aika työterveyshuollosta. Siellä tunnetaan työolosuhteet sekä toimitaan yhteistyössä työpaikkasi kanssa terveyden ja työkyvyn edistämiseksi työuran kaikissa vaiheissa.
- **Tutustu stressimekanismeihin.** Toipuaksesi ja onnistuaksesi vaikuttamaan hermostosi toimintaan lue lisää siitä, [miten stressimekanismit toimivat](#) ja [miten aivot ja elimistö toimivat yhteistyössä](#).

[Lue lisää työterveyshuollosta ja työkyvyn tuesta](#)

[Tutustu ohjeeseen Sisäilmaan liittyvät pitkittyneet oireet – tie kohti toimintakyvyn palautumista](#)

Avainsanat

[sisäilma](#)