

Tietoa oireilusta sisä- ympäristössä terveyden- huollon ammattilaisille



Sisäilmaan liitetyt oireet ovat yleisiä, ja niiden taustalla voi olla monia eri syitä. Oireet ovat epäspesifisiä, kuten silmien, ihon ja hengitysteiden oireita sekä yleisoireita kuten päänsärkyä ja uupuneisuutta. Oireiden perusteella ei voi tehdä johtopäätöksiä rakennuksen kunnosta. Oireita ja haittakokemuksia esiintyy normaalisti myös niissä rakennuksissa, joissa ei ole todettu sisäilman laatuun vaikuttavia puutteita. Tietokortissa keskitytään kotona ja toimisto- tai vastaavissa tiloissa, kuten kouluissa, ilmenevään oireiluun.



Kuva: Sisäympäristössä ilmenevän oireilun ja haittakokemusten taustalla voi olla monia tekijöitä. Yksilön tilanteen ratkaisemiseksi on oleellista tunnistaa kaikki ne tekijät, joihin voidaan vaikuttaa.

Sisäympäristötekijät

Kun sisäympäristössä oireillaan, on luonnollista karotoittaa rakennukseen liittyviä tekijöitä. Sisäympäristö on laaja kokonaisuus, johon vaikuttaa sisäilman laadun lisäksi mm. lämpöolosuhteet, ääniympäristö, valaistusolosuhteet, ergonomiset tekijät ja tilojen käytettävyyt. Sisäympäristössä esiintyy normaalistikin pölyä, haihtuvia orgaanisia yhdisteitä, kuituja, bakteereita ja homeita.

Myös sisäilmaongelmatilanteessa mitattavat pitoisuudet edellä mainituille tekijöille ovat tyypillisesti matalia ja huomattavasti pienempiä kuin teollisuudessa. Näillä matalilla pitoisuuksilla ei ole todettu merkittävää terveysvaaraa. Raja-arvot sisäilman pitoisuuksille on laadittu sisäilman laadun arviointiin ja haittojen ehkäisyyn, ja ne ovat yleensä matalampia kuin tasot, jotka aiheuttavat terveysvaikutuksia.

Sisäilman epäpuhtauksista aiheutuvat oireet ovat yleensä ohimeneviä ja vähenevät, kun olosuhteita kohennetaan ja huolehditaan rakennuksen säännöllisestä huollosta ja kunnossapidosta. Pitkäaikainen altistuminen rakennuksissa, joissa on merkittävä kosteus- ja mikrobivaurio, voi hieman lisätä astmaan sairastumisen riskiä. Astman ilmaantumiseen vaikuttavat monet eri tekijät, eikä yksittäisten tekijöiden erottelu ole yleensä mahdollista.

Rakennuksissa voi olla asbestia, maaperästä tulevaa radonia, ulkoa kulkeutuvia pienhiukkasia ja liikenteen päästöjä tai tupakansavua, jotka voivat lisätä tiettyjen sairauksien riskiä. Rakennusten asbesti voi puolestaan aiheuttaa haittoja lähinnä silloin, jos rakennuksen korjauksia tehdään ilman asianmukaisia suojauksia. Muilla toimistoympäristön sisäilmatekijöillä on vähäisempi merkitys sairauksien riskitekijänä.

Yksilölliset tekijät

Oireilu on aina yksilöllistä, ja samoissa olosuhteissa kaikki eivät oireile. Oireilun ilmenemiseen ja vaikeusasteeseen

vaikuttavat terveydentila, yksilölliset reagoitavat sekä pitkäaikaiset ja ajankohtaiset kuormittavat tekijät. Oireita voi pahentaa sisäilmatekijöihin liittyvä huoli terveyden menettämisestä. Monet yksilölliset tekijät, kuten astma ja allergiat saattavat lisätä herkkyyttä oireilla.

Fyysinen ja psyykkinen kuormitus sekä riittämätön palautuminen vaikuttavat elimistöömme autonomisen hermoston ja stressihormonien välityksellä. Tämä voi johtaa oireiden voimistumiseen ja toimintakyvyn pitkäaikaiseen heikentymiseen. Oireiden hallinnan kannalta eri kuormitustekijöiden tunnistaminen on keskeistä.

Psykososiaaliset kuormitustekijät

Kokemus siitä, että sisäilmaongelmaa ei hoideta, oireita vähätellään ja ihmisiä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti voi vaikuttaa haittojen kokemiseen. Oireiden raportointia työpaikalla lisäävät mm. vähäinen tuki työyhteisöltä ja esimieheltä, korkeat työn vaatimukset, vähäinen työn hallinnan tunne, tyytymättömyys työhön ja huono työilmapiiri.

Sisäympäristössä oireileva potilas vastaanotolla:

- Kuuntele ja paneudu kokonaisvaltaisesti tilanteeseen ja huomioi oireiluun vaikuttavat monet tekijät. Hyvä vuorovaikutus ja kunnioittava kohtaaminen ovat tärkeitä luottamuksen aikaansaamiseksi.
- Jos rakennuksessa epäillään sisäilmaongelmaa, kehoita selvittämään rakennuksen tilannetta ja anna lisätietoa aiheesta (ks. lisätietoja). Hoidon kannalta sisäilman tarkan merkityksen arviointi oireilussa on kuitenkin harvoin tarpeellista ja yleensä se ei ole mahdollistakaan.
- Tutki ja hoida hyvän lääketieteellisen käytännön mukaisesti, kuten tekisit muutoinkin kyseisten oireiden kohdalla. Pyri ratkaisuihisi vaikuttamaan kaikkiin oireisiin vaikuttaviin tekijöihin.
- Vältä turhia tutkimuksia. Oireiden yhteyttä sisäilmaan ei voida osoittaa lääketieteellisillä tutkimusmenetelmillä, kuten vasta-ainemäärityksillä.
- Vältä vastakkainasettelua tai ristiriitaista viestintää (myös hoitotiimissä) ja selitä, miksi tietyt tutkimukset tehdään tai niitä ei tehdä.
- Vähennä liiallisia altistumiseen liittyviä huolia ja pyri antamaan tietoa oireiden syistä ja siitä, miten niihin voi vaikuttaa. Jos et tunne rakennuksen olosuhteita, vältä liittämästä sairautta tai oireita sisäilmatekijään, koska rakennukseen liittyvä kielteinen merkitys voi pahentaa oireita.
- Muista oireilun toiminnalliset mekanismit erityisesti, kun potilaalla on pitkittynyt oirekuva, oireiluherkkyttä tai oireita useasta elinjärjestelmästä ja silloin, kun välttämistarve rajoittaa toimintakykyä, oireiden ja tutkimuslöydösten välillä on epäsuhta tai altisteet eivät sovi selittämään oireita.
- Tiettyjen tilojen välttämiseen ei pidä oireiden perusteella kannustaa. Työ- ja toimintakyvyn palautumisen tueksi voidaan joskus tarvita tilapäisiä tila- tai työjärjestelyitä osana kuntoutumisen suunnitelmaa. Tunnista ja tue potilaan voimavaroja ja luo positiivisia odotuksia voiminnan paranemisesta.

LISÄTIETOA

Tämä ohje on tehty osana Kansallista sisäilma ja terveys -ohjelmaa ja Terveet tilat 2028 -ohjelmaa.

- Työterveyslaitoksen ja THL:n sisäilmasivut, joissa tietoa mm. sisäilmaongelman ratkaisemisen vastuista ja tehtävistä www.ttl.fi/sisailma ja www.thl.fi/sisailma
- Latvala J., Karvala K., Sainio M. ym. [Ohje työterveyshuollon toimintaan ja potilasvastaanotolle kun työpaikalla on sisäilmasto-ongelma](#). Työterveyslaitos 2017. www.julkari.fi
- Lampi J. ja Pekkanen J. [Terve ihminen terveissä tiloissa: Kansallinen sisäilma ja terveys -ohjelma 2018–2028. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos -raportti 8/2018](#). www.julkari.fi
- Kosteus- ja homevaurioista oireileva potilas. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen

- Lääkäriseuran Duodecim asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 25.1.2017. www.kaypahoito.fi
- Lappalainen S., Reijula K., Tähtinen K. ym. [Ohje työpaikkojen sisäilmasto-ongelmien selvittämiseen](#). Työterveyslaitos 2017. www.julkari.fi