

Kysymyksiä ja vastauksia ympäristöherkkyydestä

1. Mitä tarkoitetaan ympäristöherkkyydellä?

Ympäristöherkkyydellä tarkoitetaan tilaa, jossa henkilö saa merkittävää toiminnallista haittaa tai elämäntavan rajoittumista aiheuttavia oireita tietyssä työ- tai elinympäristössä, vaikka sama ympäristö ei suurimmalle osalle ihmisiä aiheuta oireita. Ympäristöherkkyys voi liittyä mihin tahansa ympäristön tekijään, kuten hajuihin, kemikaaleihin, sähköön ja sisäilmaan. Tyypillisesti oireita on useista elinjärjestelmistä, ja ne voivat ilmetä esimerkiksi keskittymisvaikeutena, hengenahdistuksena tai vatsakipuna. Ympäristöherkkyys ei tarkoita ympäristötekijöiden aiheuttamia suoria elinvaikutuksia, kuten allergiaa tai ilman epäpuhtauksien ärsytysvaikutuksia limakalvoilla.

2. Mitä eroa on sähköön, kemikaaleihin, hajusteisiin tai homeisiin liittyvällä ympäristöherkkyydellä?

Ympäristöherkkyys voi liittyä mihin tahansa ympäristön tekijään kuten tuoksuun, kemikaaliin, sähköön ja sisäilmaan. Niissä oireet ovat samanlaisia, eikä niitä yleensä pysty erottamaan oireiden perusteella. Yhteen tekijään liittyvä ympäristöherkkyys voi laajeta ajan myötä koskemaan useita erilaisia ympäristötekijöitä. Kansainväliset ympäristöherkkyyden määritelmät eivät enää erottele oireita laukaisevan tekijän mukaan vaan niitä kaikkia kutsutaan ympäristöherkkyyksiksi (engl. idiopathic environmental intolerance, IEI) erillisten herkkyyksien kuten monikemikaali- (MCS) ja sähköherkkyyksien sijaan.

3. Miten yleistä ympäristöherkkyys on?

Kyselytutkimuksissa yleisyys vaihtelee riippuen siitä, miten herkkyys ympäristötekijöille on määritelty. Lähes puolet ihmisistä kokee esimerkiksi jonkin hajun epämiellyttävänä ja noin neljäsosa kertoo saavansa niistä oireita. Oireiden vuoksi muutama prosentti joutuu tekemään muutoksia arki- tai työelämäänsä. Merkittävää elämänpiirin kaventumista on alle prosentilla. Pääosa ympäristöherkistä on naisia.

4. Miten ympäristöherkkyys syntyy?

Ympäristöherkkyyden oireiden ei ole voitu osoittaa syntyvän altisteiden suorilla fysikaalisilla, kemiallisilla, tai biologisilla elinvaikutuksilla. Sähköön liittyvässä ympäristöherkkyydessä koehenkilöt eivät ole kyenneet erottamaan, milloin he altistuvat altisteelle. Altistuskokeissa sähkölle ja kemikaaleille on osoitettu, että tietoisuus altistumisesta ja arvio sen haitallisuudesta on ollut ratkaisevaa oireiden syntymiselle. Ympäristöherkkyydessä keskeistä on vaaramerkitys, joka liittyy ympäristötekijöihin. Ympäristöherkkyyden kehittymiseen vaikuttavat myös useat muut yksilöön liittyvät (fysiologiset ja psykologiset) ja yhteisölliset tekijät.

5. Mitä ympäristöherkkyys on lääketieteellisestä näkökulmasta?

Ympäristöherkkyys tunnustetaan potilaan kertoman oireiston ja sen haittaavuuden perusteella, ja oireet ovat potilaalle todellisia. Ympäristöherkkyyttä ei pidetä lääketieteellisenä sairautena, vaan

se lukeutuu lähinnä toiminnallisiin häiriöihin. Oireisto selittyy elimistön puolustusjärjestelmien vasteilla keskushermostossa, tahdosta riippumattomassa hermostossa ja immunologisessa järjestelmässä. Vastaavia oireita esiintyy monissa muissakin tiloissa, joissa elimistön hälytysjärjestelmät aktivoituvat. Ympäristöherkkyyden erottamiseksi muista toiminnallisista häiriöistä ei ole tutkimusmenetelmiä. Samanlaisia oireita voi olla sairauksissakin, joten oikean hoidon määrittämiseksi oireita täytyy tutkia lääketieteen menetelmin. Vaikka tulokset sairauden osoittamiseksi kehitetyillä tutkimuksilla ovat normaaleja, potilas tarvitsee silti tukea ympäristöherkkyydestä toipumiseen. Ympäristöherkkyyden kanssa voi esiintyä lääketieteellisiä sairauksia, joista astma ja mielenterveyden häiriöt ovat tavallisimpia.

6. Miten ympäristöherkkyyttä hoidetaan ja mistä siihen saa apua?

Toimintakykyä rajoittavien oireiden vuoksi kannattaa hakeutua lääkärille, joka selvittää oirekuvan ja poissulkee mahdolliset sairaudet. Ympäristöherkkyydessä osan oireista voi selittää jokin sairaus, kuten astma, joka pitää hoitaa asianmukaisesti. Vaikka vaikean ympäristöherkkyyden parantavista hoidoista ei ole toistaiseksi saatu vakuuttavaa näyttöä, lupaavia hoitokäytäntöjä ympäristöherkkien auttamiseksi on olemassa. Vaikuttamalla käyttäytymiseen ja tulkintaan ympäristötekijöiden haitallisuudesta tai omasta sietokyvystä, pyritään estämään tilan luonnollinen haitallinen kulku, kuten lisääntyvä ympäristötekijöiden välttäminen ja reaktiivisuus. Kaikki keinot, jotka vähentävät elimistön stressireaktioita, helpottavat oireita ja vähentävät reaktioherkkyyttä. Huolestuneisuutta lisäävä tieto pahentaa oireita. Kaikessa hoidossa tavoitteena on, että henkilö pystyy elämään normaalia elämää.

7. Milloin välttää ympäristötekijöitä ja milloin ei?

On luonnollista välttää epämiellyttäviä, saati sitten vaaralliseksi koettuja tekijöitä. Oireita aiheuttavien ympäristötekijöiden välttäminen ja niiltä suojautuminen rajoittaa ympäristöherkän toimintakykyä ja elämänpiiriä. Mikäli ympäristössä on terveydelle haitalliseksi todettuja tekijöitä, olosuhteet tulee saattaa kuntoon. Pelkän ympäristöherkkyysoireiston vuoksi välttämiskäyttäytyminen ei ole perusteltua, koska altisteiden suora vaikutus ei selitä oireita. Välttäminen vahvistaa altistumisen vaaramerkitystä. Ympäristöherkkyydessä vaaramerkityksen väheneminen ja ympäristön sietokyvyn lisääntyminen tapahtuu vähitellen.

8. Mitä ympäristöherkkyyden nimike tarkoittaa käytännössä ja miten se vaikuttaa potilaan asemaan?

Vuoden 2015 alusta ympäristöherkkyys lisättiin suomalaiseen ICD-10-tautiluokitukseen nimikkeellä R 68.81: Jatkuva tai toistuva poikkeuksellinen herkkyys ympäristön tavanomaisille tekijöille. Nimikettä voi käyttää minkä tahansa ympäristötekijän yhteydessä, esim. tuoksut, kemikaalit, sähkö ja sisäilma. Tautinimikkeen käyttö selkeyttää ympäristöherkkyyden määrittelyä ja edistää ympäristöherkkyyden esiintyvyyden seuranta ja tutkimusta. Sen käyttö mahdollistaa terveydenhuollon ohjeistamisen sairastuneiden tunnistamiseksi, kohtaamiseksi ja tukemiseksi. Nimike ei estä muiden oirekuvaan vaikuttavien sairauksien, vammojen tai koodien käyttöä.

9. Voiko ympäristöherkkä saada sosiaalivakuutusetuuksia?

Ympäristöherkkyyks-nimike ei oikeuta potilasta saamaan sairauksien perusteella myönnettäviä sosiaalivakuutusjärjestelmän etuuksia, kuten sairauspäiväraha ja työkyvyttömyyseläke. Lainsäädännössä määritellään kyseisten etuuksien perusteeksi sairaus, vika tai vamma. Jos ympäristöherkkyyden lisäksi on jokin sairaus, josta johtuva työkyvyn heikentyminen voidaan objektiivisesti todeta, henkilöllä saattaa olla oikeus työkyvyttömyysetuuteen. Ensisijaisia ovat kuntouttavat toimet, joilla tuetaan ympäristöherkän mahdollisuuksia jatkaa työntekoa ympäristöherkkyydestä huolimatta.

10. Miten työnantajan tulisi suhtautua ympäristöherkkään työntekijään?

Työnantajan velvollisuus on huolehtia työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Se tarkoittaa haittatekijöiden tunnistamista ja niihin puuttumista. Kun ympäristöherkkyydessä oireet jatkuvat puutteiden korjaamisesta huolimatta, tarvitaan työterveyshuollon arviota tilanteesta ja tukitoimien suunnittelua yhdessä työpaikan kanssa.

11. Miten terveydensuojeluviranomainen tai työsuojeluviranomainen voi auttaa ympäristöherkkää?

Ympäristön terveellisyyttä asunnoissa ja muualla ihmisen elinympäristössä valvoo terveydensuojeluviranomainen, ja työsuojelua koskevien säännösten toteutumista työpaikoilla valvoo työsuojeluviranomainen. Viranomaiset voivat viime kädessä arvioida, onko ympäristöolosuhteita selvitetty säädösten vaatimalla tavalla ja estetty terveydelle haitalliset olosuhteet. Pelkästään koettujen oireiden perusteella ei voi todeta ympäristöolosuhteita vaarallisiksi.

12. Miten sosiaali- ja terveysministeriössä suhtaudutaan?

Sosiaali- ja terveysministeriössä toimiva ympäristöherkkyyksverkosto kokoaa tietoa oireistosta, sen vaikutuksista yksilöön ja yhteiskuntaan sekä toimintavaihtoehtoista. Verkostossa on edustettuna sosiaali- ja terveysministeriön osastot ja hallinnonalan asiantuntijalaitokset (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos ja Säteilyturvakeskus). Verkoston asiantuntijat seuraavat aktiivisesti sekä muiden maiden käytäntöjä että kansainvälisiä tutkimuksia ja katsauksia ympäristöherkkyydestä, joista on olemassa paljon tietoa. Verkosto on kuullut vertaistukijärjestöjen edustajia kokouksissaan. Verkosto myös tukee ympäristöherkkyyttä koskevaa tutkimusta ja vastaa lehdistöltä, kansalaisilta ja vertaistukijärjestöiltä tuleviin kysymyksiin.

Lisätietoa ympäristöherkkyydestä suomeksi:

http://www.sely.fi/images/lehti/EL2015/EL32015_90.pdf

http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=t101233

<https://www.thl.fi/fi/-/ymparistoyliherkkyyden-nimike-on-lisatty-icd-10-tautiluokitukseen>