



PSYYKE JA SOMA

Traumakokemusten ja aikuisiän ärtyvän suolen oireyhtymän välillä on yhteys

Elämän aikana koetut psykologiset ja emotionaaliset traumat – läheisen kuolema, avioero, luonnonkatku – saattavat myötävaikuttaa ärtyvän suolen oireyhtymän (Irritable Bowel Syndrome, IBS) kehittymiseen aikuisiällä.

Ärtyvän suolen oireyhtymä on krooninen toiminnallinen ruuansulatusjärjestelmän häiriö, joka aiheuttaa vatsakipuja, turvotusta, ummetusta ja/tai ripulia. IBS luokitellaan esiintymistavan mukaan ummetus- tai ripulityyppiseksi tai sekamuotoiseksi. Hankalista oireistaan huolimatta itse häiriö ei ole vaarallinen.

Yhdysvalloissa tutkijat totesivat, että lapsuudessa ja aikuisiällä koetut traumat ovat yleisempiä

ärtyvän suolen oireyhtymää sairastavilla kuin heidän terveillä sukulaisillaan.

Gastroenterologien vuosikokouksessa Washingtonissa tutkimustuloksia esitellyt Yuri Saito-Loftus raportoi:

”Stressillä on katsottu olevan yhteys ärtyvän suolen oireyhtymän kehittymiseen, ja lapsuusajan hyväksikäyttöä on todettu jopa puolella oireyhtymää sairastavilla. Useimmat aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet seksuaaliseen hyväksikäyttöön, eivätkä ne ole olleet kovin yksityiskohtaisia. Niissä ei myöskään ole kiinnitetty huomiota muunlaisiin psykologisiin traumoihin.”

Tämä tutkimus on ensimmäinen, jossa tarkastellaan monenlaisia traumoja, niiden ajankohtaa ja yhteyttä perheeseen.”

Toistuvat traumakokemukset voivat herkistää sekä aivoja että sisäelimiä. Tutkimukset viittaavat siihen, että ärtyvän suolen oireyhtymän aiheuttavat muutokset niissä hermoissa ja lihaksissa, jotka säätelevät suoliston tuntemuksia ja liikkeitä. Naisilla IBS-häiriötä esiintyy puolitoista kertaa useammin kuin miehillä. Useimmiten oireyhtymä diagnosoidaan alle 50-vuotiailla henkilöillä. Yhdysvaltalaisen arvioiden mukaan 10 – 15 % maan aikuisväestöstä kärsii IBS-oireista (Suomessa 5 – 16 %),

kuitenkin vain 5 – 7 % aikuisista on saanut kyseisen diagnoosin. IBS on yleisimmin diagnosoitu vatsasairaus ja yksi tavallisimmista perusterveydenhuollossa tavattavista häiriöistä.

Oireyhtymä aiheuttaa merkittäviä kustannuksia ja ongelmia sekä terveydenhuollossa että siitä kärsivälle henkilölle ja hänen lähipiirilleen. IBS-potilaat käyttävät jatkuvasti lääkäripalveluja, käyvät useissa diagnostisissa testeissä, ja heille määrätään monia lääkkeitä. He ovat usein sairaslomalla, mistä seuraa työn tuottavuuden alentuminen. He joutuvat myös turvautumaan toistuvasti sairaalahoitoon. Oireyhtymää sairastavan elämänlaatu voi heikentyä siinä määrin, että itsetuhoisuuden vaara lisääntyy.

On tärkeää, että potilaat ja heitä hoitava henkilökunta on tietoinen IBS:n ja aikaisempien traumakokemusten mahdollisesta yhteydestä. Siitä saattaa löytyä selitys, miksi henkilö sairastui juuri tähän oireyhtymään ja miksi stressin taso vaikuttaa jatkuvasti oireiden voimakkuuteen.

American College of Gastroenterology (2011): Psychological traumas experienced over lifetime linked to adult irritable bowel syndrome.

Psykologinen interventio parantaa fibromyalgiaa sairastavien toimintakykyä

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan psykologisin menetelmin voidaan vähentää fibromyalgiaa sairastavien nuorten masennusoireita ja parantaa heidän toimintakyky-

ään. Tutkimustulokset ovat luetavissa *Arthritis & Rheumatism* -lehden marraskuun 2011 online-numerossa.

Lääkärien raporttien perusteella kouluikäisistä nuorista jopa 2 – 7 % saattaa sairastaa fibromyalgiaa. Tytöt sairastuvat poikia useammin. Oireet ovat samanlaisia kuin aikuisilla: laaja-alainen kipu tuki- ja liikuntaelimissä, väsymys sekä uni- ja mielialahäiriöt. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että sairaus haittaa merkittävästi nuorten fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia sekä häiritsee koulunkäyntiä. Nuorille suunnattuja fibromyalgian hoitomenetelmiä on kuitenkin tutkittu vain rajoitetusti.

Tutkimuksen mukaan psykologisia interventioita saaneiden kipuja ja masennusoireet olivat vähentyneet ja toimintakyky lisääntynyt huomattavasti tutkimuksen loppuun mennessä.

Perheväkivalta muuttaa lasten aivojen toimintaa

Uuden britannialaisen tutkimuksen mukaan fyysiselle pahoinpitelylle ja perheväkivallalle altistuneiden lasten aivoista löytyy samanlaisia muutoksia kuin taisteluihin osallistuneilla sotilailla. Aivojen toiminnallisessa magneettikuvantamisessa lontoolaisen yliopiston UCL:n (University College of London) ja Anna Freud -keskuksen tutkijat totesivat, että perheväkivallalle altistuminen näkyi lasten aivoissa kahdella alueella.

Lapset katselivat kuvantamisen aikana kuvia surullisista, tyynistä tai vihaisista kasvoista. Heidän piti ainoastaan päättää, oliko kuvassa

mies vai nainen, tunteen tunnistaminen oli sivuseikka. Vihaisten kasvojen näkeminen aiheutti perheväkivallalle altistuneiden lasten aivoissa lisääntynyttä toimintaa etummaisessa aivosaaressa (anterior insula) sekä manteliumakkeessa (amygdala).

Kyseiset aivojen alueet liittyvät uhkatilanteiden havaitsemiseen ja kivun ennakointiin. Tutkijoiden mukaan sekä väkivallalle altistuneet lapset että sotilaat ovat tottuneet olemaan erittäin tietoisia ympäristön vaaroista.

Etummainen aivosaaari ja manteliumake liittyvät myös ahdistuneisuushäiriöihin. Hermostollinen sopeutuminen näillä alueilla saattaa selittää, miksi perheväkivaltaa kokeneiden lasten riski saada ahdistuneisuusongelmia myöhemmin elämässä on suurentunut.

Tohtori Eamon McCrory UCL-yliopistosta sanoo: ”Alamme vasta nyt ymmärtää, miten kaltoinkohtelu vaikuttaa emotionaalisiin toimintoihin hallitseviin järjestelmiin lasten aivoissa. Tähän kohdistuva tutkimus on tärkeää ja antaa ensimmäisiä viitteitä siitä, miten lapsen aivot sopeutuvat varhaisiin perheväkivaltakokemuksiin.”

Altistuminen perheväkivallalle muuttaa aivojen toimintaa, vaikka psykiatrisia oireita ei esiintyisikään. Muutokset saattavat olla piilevä riskitekijä. Lapsi voi hetkellisesti sopeutua tilanteeseen niiden avulla, mutta pitemmällä aikavälillä ne voivat lisätä terveystriskejä.

Tutkimus julkaistiin *Current Biology* -lehdessä: Heightened neural reactivity to threat in child victims of family violence.