

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mäenpää, A. & Nikkola, I. (2020) Miten voit edistää nuoren hedelmällisyyden suojelua?  
Nuorisotyö, 2020:1, s. 12 - 13.

# Miten voit edistää nuoren hedelmällisyyden suojelua?

TEKSTI ANNE MÄENPÄÄ JA IDA NIKKOLA KUVAT KASIMIR HAAPALA

*Tässä artikkelissa tarkastellaan, mitä nuoren hedelmällisyyden suojelulla tarkoitetaan, ja miten nuorisotyöntekijänä voit sitä edistää.*

**N**uoren elämäntavoilla ja jokapäiväisillä valinnoilla on vaikutusta hänen lisääntymiserveytensä ja hedelmällisyyteensä. Nuori voi pienillä ja vähäpätöisiltä tuntuville valinnoilla suojella ja ylläpitää hedelmällisyyttään sitä päivää varten, kun hän mahdollisesti haluaa saada omia lapsia. Nuorisotyöntekijänä sinä voit vaikuttaa tähän antamalla nuorelle tietoa ja ohjaamalla häntä kohti terveellisiä elämäntapoja ja -valintoja. Hyvä terveys on hyvää lisääntymiserveyttä!

## Lisääntymiserveys ja nuoren hedelmällisyyden suojelu

Nuorelle lisääntymiserveys voi olla käsitteenä vaikea, eivätkä he koe aihetta vielä itselle ajankohtaiseksi. Nuoren on kuitenkin tärkeä tietää seksuaali- ja lisääntymiserveytteen vaikuttavista asioista, jotta hän voi toimia tiedostavasti, vastuullisesti ja aktiivisesti.

Lisääntymiserveydellä tarkoitetaan mahdollisuutta vastuulliseen, tyydyttävään ja turvalliseen seksielämään sekä mahdollisuutta ja vapautta lisääntyä halutessaan. Hedelmällisyydellä tarkoitetaan puolestaan ihmisen kykyä hedelmöittyä ja hedelmöittää. Eli hyvä hedelmällisyys tarkoittaa terveitä munasoluja ja terveitä siittiöitä. Sukusolujen hy-

vinvointiin vaikuttavat nuorten arjessa ja elämässä tekemät valinnat. Sillä, mitä sinä puhut nuorelle ja miten ohjaat häntä hänen valinnoissaan, voi olla vaikutusta nuoren lisääntymiserveytteen pitkälle aikuisuuteen.

## Mitkä tekijät vaikuttavat nuoren hedelmällisyyteen?

Kun puhut nuorten kanssa esimerkiksi *tupakoinnista ja muista nikotiinituotteista*, kannattaa tuoda esille niiden vaikutukset sukusoluihin ja sukuelinten toimintaan. Nikotiinin käyttö vähentää siittiöiden tuotantoa, liikkuvuutta ja lisää siittiöiden epämuodostumia. Se voi myös aiheuttaa mutaatioita siittiöiden geeneissä. Tyttöjen munasolut eivät myöskään pidä kylpemisestä nikotiinilla vahvistetussa nesteessä. Erektio-ongelmat ovat tyypillisempiä tupakoivilla miehillä kuin tupakoimattomilla. Tämä, jos mikä kannustaa nuoria miehiä päihteettömyyteen!

Runsas *alkoholinkäyttö* aiheuttaa hedelmällisyyden laskua ja vaikuttaa lapsettomuuteen. Naisilla runsas alkoholinkäyttö saa aikaan häiriöitä kuukautiskierrossa ja aiheuttaa hormonitasapainon muutoksia johtaen munasolujen kypsymis- ja irtoamishäiriöihin. Miehellä puolestaan runsas alkoholinkäyttö heikentää kives-ten testosteronin tuotantoa ja sitä kaut-

ta saa aikaan heikentyneen siittiötuotannon. Alkoholilla voi aiheuttaa erektiohäiriötäkin. Myös kohtuullisella alkoholinkulutuksella, heikentyneellä hedelmällisyydellä ja raskaaksi tulemisen vaikeudella on yhteys.

*Huumeiden käyttö* voi myös lisätä hedelmättömyyttä. Esimerkiksi kannabis vähentää naisilla hedelmöitymiseen vaikuttavien hormonien tuotantoa ja vaikeuttaa munasarjojen toimintaa. Kannabis vähentää myös testosteronin muodostusta, mikä vähentää miehisyttä ja siittiöiden liikkuvuutta. Voi olla, ettei kannabista käyttäneen miehen siittiöt palaudu koskaan ennalleen, vaan siemennesteen laatu kärsii käytöstä koko loppuiän. Myös *anabolisten steroidien* käyttö vaikuttaa suoraan hedelmällisyyteen. Ne alentavat miehellä testosteronin määrää ja sitä kautta siittiöiden määrää ja liikkuvuutta sekä saavat aikaan erektiohäiriöitä. Naisilla tyypillisiä vaikutuksia ovat kuukautiskierron häiriöt.

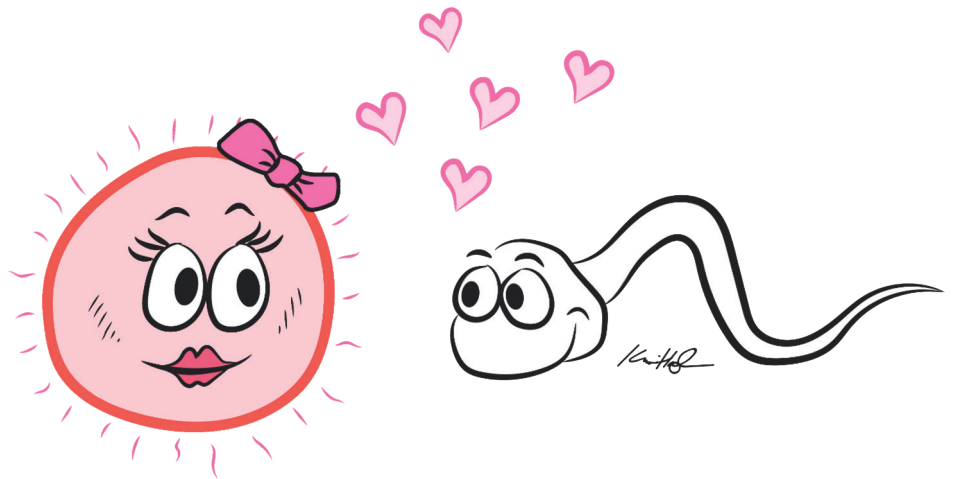
Sillä, mitä nuori laittaa suuhunsa, on myös vaikutuksia hedelmällisyyteen. *Monipuolinen ruokavalio* pitää hormonitoiminnan normaalina. Esimerkiksi sinkin puutos voi heikentää siemennesteen määrää ja laatua. Vastaavasti omega-3-rasvahapot, seleeni sekä arginiini voivat parantaa siittiöiden liikkuvuutta ja ulkomuotoa: niistä tulee vikkeliä ja komeita!

Normaalissa painossa pysyminen on tärkeää nuoren lisääntymisterveydelle. Sekä *yli-* että *alipaino* ovat riskitekijöitä, koska kehon liian vähäinen tai runsas rasvamäärä vaikuttaa haitallisesti hormoneihin. Liian vähäinen rasvan määrä tytön kehossa voi estää tai hidastaa murrosiän muutoksia, kuukautiskierto voi häiriintyä ja kuukautiset voivat jäädä pois. Miehellä rasvakudoksen kertyminen nivusiin voi nostaa lämpötilaa siittiöille haitalliseksi. Ylipaino voi lisätä myös erektiohäiriöitä ja alentaa siemennesteen laatua.

*Hormonien tavoin elimistössä toimivat kemikaalit*, esimerkiksi muovien pehmentämisessä käytettävä BPA, voivat aiheuttavaa ongelmia hedelmällisyydelle. Näitä ”hormonihäiriköitä” voi olla muoveissa, lannoitteissa, kosmetiikassa, säilyketölkeissä, puhdistusaineissa, leluissa ja uusissa vaatteissa. Nämä ”hormonihäiriköt” saattavat vaikuttaa siittiöiden laatuun ja sotkea säännöllistä kuukautiskiertoa ja sitä kautta heikentää hedelmällisyyttä. Nuorille olisikin tärkeä puhua, että muovin käyttöä kannattaa välttää, erityisesti lämmitettävissä tuotteissa, ruokaluastioissa, pulloissa ja erilaisissa pakkaus- ja säilytysmateriaaleissa. Kosmetiikkaa kannattaa käyttää kohtuudella, koska ne imeytyvät kehoon ihon kautta. Uudet vaatteetkin kannattaa aina pestä ennen käyttöönottoa.

Hedelmällisyyden suojelemiseksi on tärkeää pitää yllä hyvää kokonaisterveyttä, joihin *pitkittynyt stressi*, *ahdistus* ja *unenpuute* vaikuttavat. Nuori voi kokea monesta eri suunnasta paineita ja vaatimuksia, jotka voivat sekoittaa hormoni-toimintaa näkyen esimerkiksi kuukautishäiriöinä heikentäen munasolujen laatua ja siittiöiden tuotantoa. Tasapaino levon ja sopivasti kuormittavan ja riittävän liikunnan välillä pitää hormonit tasapainossa ja parantaa lisääntymisterveyttä. Hedelmällisyyteen liittyvät mies- ja naihormonit ovat hyvässä tasapainossa silloin, kun vuorokausirytmii on kunnossa ja yönunen määrä riittävä.

Tärkeää hedelmällisyyden suojelun kannalta on *seksitautien ehkäisy* ja *hyvä*



Hyvä hedelmällisyys tarkoittaa terveitä munasoluja ja terveitä siittiöitä.

*hoito*. Nuorille on hyvä korostaa, että seksitaudit voivat olla oireettomia, mutta silti tartuttavia. Hoitamattomina ne voivat vaikuttaa niin naisen kuin miehenkin hedelmällisyyteen.

*Ikä* on merkittävin ja lahjomaton hedelmällisyyteen vaikuttava tekijä. Hedelmällisyys on kuin hullut päivät: parhaat sukusolut käytetään ensin. Naisen munasolutuotanto on parhaimmillaan 20–30-vuotiaana. Siemennesteen laatu alkaa merkittävästi heikentyä 35-vuotiailla.

### Suojaako hyvinvoiva seksuaalisuus myös hedelmällisyyttä?

Nuoren pohdinnat omasta identiteetistä ja seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä voivat aiheuttaa nuorella voimakasta ahdistusta ja riittämättömyyden tunnetta. Nuorten kanssa on tärkeää ottaa seksuaalisuuteen liittyvät asiat rohkeasti puheeksi. Sitä nuoret myös odottavat aikuisilta.

Nuori, joka on tullut kuulluksi ja kohdatuksi, välttyy todennäköisemmin riskikäyttäytymiseltä. Erityisesti nuoret, joilla on varhainen murrosikä, kaipaavat hyväksyntää ja vahvistusta omalle itselleen aikuisilta. Omien rajojen tunnistaminen ja niiden sisällä levollisesti eläminen on tärkeää nuoren kokonaishyvinvoinnin kannalta. Myös nuoren oma riittävä tieto hedelmällis-

syyteen vaikuttavista asioista antaa nuorelle hyvät valmiudet tehdä viisaita valintoja.

Ota rohkeasti puheeksi nuoren kanssa seksuaalisuuteenkin liittyviä asioita. Se, että otat asioita esille omassa puheessasi, viestittää nuorelle asioista puhumisen olevan juuri sinun kanssasi ok.

### Ammattilaisille oma tietopankki

Lisätietoa ja vinkkejä nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvistä asioista löydät Viva-hankkeesta tehdyiltä nettisivuilta! Nuorille aikuisille ja ammattilaisille löytyy tietoa ja materiaalia osoitteesta [viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi) ja nuorille [nutsneggs.tamk.fi](http://nutsneggs.tamk.fi). Oletko jo tutustunut sivuihin? ■

#### MIKÄ ON VIVA-HANKE?

Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoiman Viisaat Valinnat -hankkeen tavoitteena on vahvistaa nuorten ja nuorten aikuisten, erityisesti nuorten miesten, oikeaan tietoon perustuvaa kykyä arvioida, vahvistaa ja suojella omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttään. Tavoitteena on, että nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on kyky ja välineet tukea ja ohjata nuoria selviytymisessä. Viva-hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriön Terveiden edistämisen määräraha-asto vuosina 2018–2020.