



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

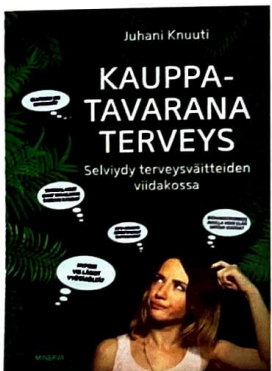
Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Linja-aho, V. (2020). Täsmäase terveyshuuhaukseen. *Skeptikko*, 3, s. 32-33.

TÄSMÄASE TERVEYSHUUHAASEEN

Juhani Knuuti: Kauppatavarana terveys. Selviydy terveysväitteiden viidakossa. Minerva, 2020.



PIENI KIELIALUE ja asiantuntijoiden kiireellisyys jarruttavat suomenkielisten skeptisten tietokirjojen tuotantoa, kuten myös se sekka, että populaaritietokirjan kirjoittaminen ei meritoi akateemisesti. Yliopistotutkijan kannattaa keskittyä vertaisarvioitujen tiedejulkaisujen tuottamiseen, ei kansanvalistukseen eikä someväitteilyihin. Vai kannattaako? Aktiivisesti tutkitun ter-

veystiedon puolesta niin toimitetussa kuin sosiaalisessakin mediassa puhuva professori Juhani Knuuti on sitä mieltä, että jos asiantuntijat keskusteleval vain omassa kuplassaan, tyhjiö sosiaalisessa mediassa täytryy huuhaalla. Tutkitun tiedon puolustamiseen tarvitaan joukkovoimaa.

Turun yliopistollisen keskussairaalan ylilääkärinä ja valtakunnallisen PET-keskuksen johtajana työskentelevän Knuutin nimissä on liki kuusisataa vertaisarvioitua alkuperäisjulkaisua ja katsausta, joten kansanvalistuspainostus ei ole johtanut ainakaan tutkimustynön laiminlyöntiin. Eikä päinvastoin: vyön alta löytyy Duodecimin tiedottajapalkinto (2016), Mediuutisten vuoden terveysvaikuttaja -palkinto (2018) ja Terveystoimittajien Hyvän tiedon omena -palkinto (2020). Suuri yleisö tuntee Knuutin parhaiten Turun Sanomien blogistaan, jossa hän käsittelee erilaisia terveysväitteitä tutkimustiedon valossa.

Tuorein Knuutin aikaansaannos on elokuussa ilmestynyt "Kauppatavarana terveys". Teos kiskaisee heti lukijan mukaansa dramaattisella, mutta paisuttelemattomalla kuvauksella noseoilmiön voimasta: masennuslääketutkimukseen osallistunut potilas oli syönyt jäljellä olevat 29 lääkekapseliaan kerralla ja saanut vakavia oireita, vaikka lääkettä oli lumelääkettä. Lumevaikutusta käsitellään kirjassa useasti, koska monen humpuukihoidon "toimivuus" ja ennen kaikkea kokemus toimivuudesta perustuu siihen.

Kirjassa puresskellut terveysväitteet käsitellään anonyymeinä, koska Knuuti kertoo tavoitteekseen analysoida terveysväitteitä eikä ihmisiä. Tämä vaikuttaa toimivalta ratkaisulta: perättömien väitteiden levittäjien marttyyriesteiden kerääminen vaikeutuu kertaheittolla, kun omaa nimeä ei löydy kirjasta. Kuten kirjoitin Skeptikossa 2/2020, tarpeettomasta henkilöönmenevyydestä on lähinnä häitää, jos tavoitteena on edistää tutkittua tietoa eikä kerätä pisteitä turhasta sometuknuottotussilla olemisesta.

PALJON ASIAA PIENESSÄ PAKETISSA

SUJUVAN KERRONNAN TAKIA kirja tekisi mieli lukea yhdeltä istumalta läpi, mutta varsinkin jos terveyshuuhaa ei ole itselle omina aluetta, kirjasta saa paljon enemmän irti, kun sen lukee hitaasti läppäri vierellään, ja tuntuu myös lähdeviitteisiin, joita kirjassa ei ole säästely.

Johdannossa Knuuti kertoo analysoivansa 71 erilaista terveysteemaa ja hoitoa ja niihin liittyviä satoja erilaisia terveysväitteitä. Niitä sitten piisaakin: ruusu-uola, rokotevastaisuus ja detox-kuurit lienevät tuttuja jokaiselle skeptikko- tai vaihtoehtofoorumitea edes satunnaisesti lukevalle, mutta oletko kuullut 170 sairauteen vaikuttavasta vetyrikastetusta vedestä, perä- ja paksusuolen huuhtelusta 60 litralla nestettä tai berberiininiemisestä ihmeaineesta? Minä en ollut. Vanhemman polven skeptikot taas voivat verestä muistojaan Kari Suomalaisen pilakuvastakin tutusta koivuntuhkasta – jonka "vaikuttava" ihmeaine on potaskaa – sanan molemmissa merkityksissä.

Muutamaa kielellistä ilottelua lukuun ottamatta turha revittely loistaa kirjasta poissaolollaan. Esimerkiksi kalvalaisesta jäsenkorjauksesta käydään läpi aiheesta tehdyt tutkimukset tuloksineen ja puutteineen, ja selvästi perusteettomat väitteet – vaikkapa vaikutuksista astmaan – myös todetaan sellaisiksi.

EI VAIN TERVEYSHUUHAATA

KIRJAN ERITYISANSIOKSI voi sujuvan kerronnan lisäksi laskea sen, että Knuuti ei tyydy pelkästään listaamaan ja kumoamaan terveyshumpuukia vaan valottaa ajattelu-

virheitä sen taustalla. Huono ajattelu on yksi terveys- ja muunkin huuhaan olemassaolon mahdollistavista tekijöistä. Tyyppillisimpinä kognitiivisina vinoumina Knuuti nostaa pöydälle vahvistusharhan, motivoidun päätelyn, kirsikanpoiminnan, Dunning-Kruger-ilmion sekä valikoitumisharhan.

Vahvistusharha on yleisesti tunnettu ilmiö, jossa ihminen hakee ja muistaa tietoa, joka tukee hänen omia käsityksiään. Jos saatu informaatio on omien käsitysten vastainen, sitä pidetään epäluotettavana sen sijaan että muutettaisiin omaa kantaa. Jos henkilö ripustautuu johonkin käsitykseen liian syvällisesti, hän ei enää halua eikä kykene muuttamaan kantaansa, vaan puolustaa sitä fanaattisesti motivoitulla päättelyllä: mikä tahansa omaa käsitystä tukeva todistusaineisto kelpaa oman teorian tueksi, muu todistusaineisto sivuutetaan. Esimerkkinä Knuuti mainitsee evoluutioteorian ja ilmastomuutoksen kiistäjät. Kun tulkinta on kehittynyt osaksi omaa identiteettiä, siitä ei voi enää luopua.

Tutkimustiedon valikoitua omien intressien tueksi kutsutaan kirsikanpoiminnaksi. Kirsikanpoiminnan tekee tehokkaaksi ajatteluvirheeksi se, että suurin piirtein minkä tahansa väitteen taakse voi löytää jonkinlaista tutkimustietoa.

Dunning-Kruger-efekti kuvataan kirjassa onnistuneen käytännönläheisesti, samoin vähemmän tunnettu, mutta juuri humpuukihoidon suosioita ruokkiva valikoitumisharha: vain tyytyväiset potilaat palaavat hoidon antajan luo uudelleen ja antavat positiivista palautetta. Jos hoito ei tehoa tai siitä tulee haittavaikutuksia, potilas nuolee haavansa kotonaan.

Knuuti kuvailee kirjassa maanläheisesti tieteen toimintaa ja kumoaa muutamaa tieteseen liittyviä yleisiä väärinkäsityksiä: tiede ei ole uskonto eikä huutoäänestys. Myöskään huuhaahoitoihin uskovia ja niitä tarjoavia ei lytätä yksiselitteisesti huijareiksi, vaan Knuuti on tullut siihen käsitykseen, että monet ovat pikemminkin omista oivalluksistaan haltioituneita ihmisiä, jotka ovat valitettavasti altistuneet virheelliseen tiedolle.

LÄHDEVIITEITÄ PERÄTI 568 KAPPALETTA

KRIITIKKINÄ ja seuraavan painoksen kehitysideoina voisi mainita kunnollisen sanaston puutteen: monelle lukijalle uusia termejä vilisevän kirjan lopussa on vaikeiden kahden sivun pituinen asiansanahakemisto, ei siis sanastoa selityksineen. Kirjassa popularisoidaan erittäin onnistuneesti monia lääketieteen käsitteitä, ja useamman aukeaman pituinen yhteenvetomainen sanasto kirjan lopussa toimisi kätevästi referenssinä, kun lukija muistelee, mitä tarkoittikaan testin herkkyyys ja mitä tarkkuus.

Vaikka kyseessä on populaaritietokirja, eikä uutta tieteellistä tietoa julkaiseva tieteellinen vertaisarvioitu monografioteos, teos on kolmen tunnetun terveyshumpuukiasiantuntijan – Pauli Ohukaisen, Reijo Laatikaisen ja Vladimir Heiskanen – vertaisarvioima. Käytännön soi-

si yleistyvän populaaritietokirjallisuudessa (ja oppikirjallisuudessa) laajemminkin. Osa kustantajista toki luettua käsikirjoituksen toisella asiantuntijalla, jos sattu ehtimään, mutta systemaattisesta käytännöstä ei ole kysymys. Avoin vertaisarviointi, jossa vertaisarvioijienkin nimet painetaan kirjaan, parantaa lopputuloksen laatua varmemmin kuin perinteinen tyyli, jossa kustannustoimittaja lähettää käsikirjoituksen toiselle alan oletulle asiantuntijalle, joka pahimmassa tapauksessa silmäilee editoidun käsikirjoituksen tai ensimmäisen taittovedoksen viimeisenä iltana läpi ja huomauttaa yhdestä kirjoitusvirheestä.

Esimerkiksi oppikirjoista vertaisarviointi karsisi vanhan tiedon ja silkat monaukset pois. Erityisesti oppikirjoissa yleinen tapa olla viittaamatta lähteisiin tekstissä mahdollistaa tarkastamattoman mututiedon livahamisen muuten hyvään teokseen.

Knuutin teosta ei voi laiskasta lähteisiin viittaamisesta syyttää: lähdeviitteitä on peräti 568 kappaletta ja ne ovat lukijalle aidosti hyödyllisiä, jos joku tietty teema kiinnostaa enemmän. Sisällön voi toki ahmia sellaisenaan ilman lähdeviitteitäkin, jotka ovat kätevästi numeroviitteinä yläindeksissä.

Kirjan perusrakenne on niin toimiva, että toivon sille lämpimästi pitkää ikää päivitettyjen ja uusinta tieteellistä tietoa seuraavien painosten merkeissä. Vaikka kirjaa ei ole kirjoitettu oppikirjaksi, sen soisi olevan ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijoiden pakollista oppimäärää ja lääkäriopiskelijoilla vähintään oheislukemistoa. Humpuukiin uskova potilas on helpompi kohdata, kun tietää humpuukista etukäteen.

AINESTA MYÖS KÄÄNNÖSTEOKSEKSI

SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN VIENNISTÄ on puhuttu paljon. Knuutin opus ei ole mitenkään häiritsevän Suomi-keskeinen – sitä paitsi, ruotsalaiselle tai espanjalaiselle lukijalle voi olla hyvinkin mielenkiintoista perehtyä suomalaisiin terveysuskomuksiin ja vertailla niitä kotimaansa höpötrendeihin. Parhaassa tapauksessa tämä poikii lukijapalautetta ja teokseen uutta sisältöä.

Kirja on toistaiseksi saatavilla vain painettuna kirjana ja e-kirjana. Kirjan sisältäen sen verran vähän kuvia ja taulukoita, että sisältö aukeaisi hyvin myös äänikirjana pitkällä automatkalla.

Hieman kuluneesti voidaan todeta, että ne, joiden pitäisi lukea humpuukinvastainen kirja eivät sitä lue. Tämäkin kirja kulune lähinnä skeptikoiden käsissä. Knuutin huolellisen asiallisen tyyli pitää huolen siitä, että tämän kirjan kehtaa ostaa pukinkonttiin myös ravintoliisiin rahojaan hassaavalle sukulaiselle tai HPV-roketepelottelun uhriksi joutuneille varhaisnein vanhemmille.

Vastaavanhenkisiä teoksia lukisi mielellään vaikkapa taloustieteellisistä tai poliittisista väitteistä. Tai ylipääntään yleisistä vääristä käsityksistä. ☞