

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 24/2021

Elintapainterventioilla parempaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä

Rautio Anna, Juvani Eveliina, Rainto Satu

22.3.2021 ::

Seksuaali- ja lisääntymisterveys on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan olennainen osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia ja siten merkittävä osa kansanterveyttä. Ylipaino ja lihavuus sekä päihteet ja lääkkeet vaikuttavat nuoren aikuisen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen haitallisesti. Millaisia muutoksia elintapaohjauksella ja interventioilla voidaan esimerkiksi saada aikaan seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta?



KUVA: Shidlovski/Shutterstock.com

Elintavat ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveys

Elintavoilla on merkittävä vaikutus ihmisen terveyteen. Tasapaino levon, ravinnon, aktiivisuuden ja ihmissuhteiden kanssa näyttäytyy todennäköisesti hyvänä terveytenä. Terve ja nuori ihminen on luonnollisesti

hedelmällinen ja merkittävimmin hedelmällisyyteen vaikuttava tekijä onkin ikä. Suuri merkitys on myös ravitsemuksella, liikunnalla, painolla, tupakoinnilla ja päihteillä. Ylipainolla ja lihavuudella sekä päihteillä ja tupakoinnilla on monia erilaisia terveyshaittoja, mukaan lukien niiden aiheuttamat riskit seksuaali- ja lisääntymisterveydelle. ^[1]

Elintapaohjauksen on tavoitteena saada aikaan pysyvä ja positiivinen muutos asiakkaan terveystyötytymisessä. Ohjauksessa tulisi tunnistaa asiakkaan riskitekijät ja ottaa ne puheeksi asiakasta motivoivalla tavalla. ^[2] Interventiolla tarkoitetaan toimenpidettä tai väliintuloa, jolla pyritään vaikuttamaan myönteisesti yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai terveystyötytymiseen ^[3]. Tässä artikkelissa elintapaohjauksella tarkoitetaan tapauskohtaisesti terveydenhoitoalan ammattilaisten suorittamaa käyttäytymisinterventiota niin tutkimuksissa kuin käytännön työssä ^[4].

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen tavoitteena on tuoda väestön tietoon ne tekijät, mitkä edistävät tai heikentävät seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden oikeuksiin kuuluu kaikille yhtäläinen oikeus ajantasaiseen ja laadukkaaseen tietoon ja opetukseen. Väestön seksuaali- ja lisääntymisterveyden tiedon tasosta ei kuitenkaan ole vielä riittävästi tutkittua tietoa. ^[5]

Tämän artikkelin pohjana toimii opinnäytetyönä tehty kirjallisuuskatsaus ^[6], jonka yksi tavoite oli pyrkiä osaltaan edistämään laadukkaamman ja kohdennetumman seksuaali- ja lisääntymisterveysohjauksen antamista. Artikkelin on suunnattu ensisijaisesti terveydenhoitoalan ammattilaisille sekä opiskelijoille ja sen toivotaan lisäävän tietämystä siitä, kuinka moninaisesti seksuaali- ja lisääntymisterveyteen voidaan elintavoilla vaikuttaa.

Opinnäytetyö elintapaohjauksen ja interventioiden vaikutuksista

Tietoa elintapojen vaikutuksesta nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen kartoitettiin opinnäytetyön avulla. Elintavoista tarkasteluun valittiin ylipaino ja lihavuus sekä päihteet ja lääkkeet, sillä ne koettiin aihealueina merkittäviksi ja ajankohtaisiksi. Opinnäytetyössä selvitettiin myös, millaisia muutoksia elintapaohjaus ja interventio saavat aikaan nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveydessä. Saatujen tutkimustulosten pohjalta voidaan terveydenhoitotyössä kiinnittää enemmän huomiota elintapaohjauksen merkitykseen kansallisen seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, sillä tarkoitus oli kuvailla ja koota jo olemassa olevaa tietoa. Tutkimusaineisto kerättiin syksyn 2020 aikana tehdyistä tietokantahauista ennalta sovittujen sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti. Aineistoksi valikoitui yhteensä kuusi tutkimusta, joista yksi oli suomenkielinen ja viisi englanninkielisiä. Elintapaohjausten ja interventioiden vaikutusta seksuaali- ja lisääntymisterveyteen oli Suomessa tutkittu vielä hyvin vähän, mikä selitti suppean saatavuuden suomenkieliselle aineistolle.

Tulokset

Ylipainon ja lihavuuden yhteyttä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen arvioitiin aineiston pohjalta painonpudotuksen aiheuttamien muutosten kautta. Painonpudotuksen havaittiin vaikuttavan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä seksuaaliseen tyytyväisyyteen näitä parantaen. Suuremmilla painonpudotuksilla huomattiin myös suurempi positiivinen vaikutus fyysiseen toimintakykyyn sekä itsetuntoon. ^[7] Fyysisen toimintakyvyn ja itsetunnon voidaan ajatella vaikuttavan merkittävästi myös seksuaalielämään ja seksuaaliseen tyytyväisyyteen. Terveydenhuollon ammattilaisen tulisikin kannustaa ylipainoisia tai lihavia asiakkaita painon pudottamiseksi, sillä tällä saavutetaan huomattavia hyötyjä seksuaaliterveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Päihteiden ja lääkkeiden osalta aineistoa löytyi ainoastaan keskushermostoon vaikuttavista lääkkeistä. Koska osa keskushermostoon vaikuttavista lääkkeistä voidaan tietyissä tapauksissa luetella huumausaineiksi, voidaan tuloksia hyödyntää osin myös huumeita käyttävien asiakkaiden terveysneuvonnassa. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä on merkittävä ja pääosin kielteinen yhteys nuorten lisääntymisessä olevien aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Tyypillisimpiä seksuaalihaittoja olivat seksuaalisen halun väheneminen ja haluttomuus, sekä erilaiset seksuaalitoimintojen häiriöt, kuten orgasmivaikeudet ja erektiohäiriöt. Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet aiheuttivat haittoja myös lisääntymisterveydelle hormoni- ja rauhasjärjestelmän muutoksien kautta, mitkä voivat johtaa esimerkiksi hedelmällisyyden alenemiseen. ^[8] Terveyden edistämisen näkökulmasta olisikin tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaisilla on riittävä ymmärrys lääkkeiden aiheuttamista haitoista seksuaali- ja lisääntymisterveydelle.

Elintapainterventiot vaikuttivat myönteisesti lihavien naisten seksuaaliseen kiinnostukseen ja tyytyväisyyteen. Puolen vuoden mittainen elintapainterventio aikaansai pitkäaikaisia positiivisia tuloksia lihavien naisten seksuaalitoiminnoissa, kuten säännöllisempiä yhdyntöjä, parempaa emättimen kostumista sekä seksuaalitoimintojen kokonaisvaltaista kohenemistä. Tuloksista selvisi myös, että pidemmällä aikavälillä elintapainterventiot voivat jopa edistää seksuaalitoimintoja sellaisilla naisilla, joilla on suurentunut riski erilaisille seksuaaliongelmille. ^[9] Seksuaaliterveyden edistämisen näkökulmasta näillä tuloksilla on huomattava rooli.

Ylipainoisilla ja lapsettomuudesta kärsivillä naisilla elintapainterventioiden huomattiin saavan aikaan enemmän luonnollisin keinoin alkaneita raskauksia ja vähemmän saatuja hedelmöityshoitoja kontrolliryhmään verrattuna. ^[10] Elintapainterventioita voidaankin mahdollisesti hyödyntää myös ylipainoisten naisten lapsettomuusongelman hoidossa.

Perhesuunnitteluinterventioiden myötä yhä useammat naiset, erityisesti alhaisemmin koulutetut, oivalsivat raskautta edeltävien elintapamuutosten tärkeyden ja aikoivatkin todennäköisemmin intervention innoittamana muuttaa terveyskäyttäytymistään. Tärkeimmäksi elintapamuutokseksi koettiin tupakoinnin lopettaminen. Ennen interventiota hedelmällisyystietous oli alhaista, esimerkiksi tietämys foolihapon merkityksestä raskaudelle oli heikkoa, mikä kertoo tiedonsaannin tarpeesta lisääntymisterveyden saralla. Tutkimuksessa havaittiin, että tietämys hedelmällisyydestä ja lisääntymisestä lisääntyivät perhesuunnitteluintervention myötä ja valtaosan mielestä interventiota tulisikin tarjota yleisesti osana terveydenhuollon käyntejä. ^[11] Terveystieteissä tulisi myös jatkossa huomioida paremmin alhainen hedelmällisyystietouden taso. Tärkeää olisi myös, että aiheesta on laadukasta tietoa helposti saatavilla. Myös kouluissa ja oppilaitoksissa tulisi tämän aineiston pohjalta kiinnittää huomiota laadukkaaseen seksuaali- ja lisääntymisterveysopetuksen antamiseen.

Ennen raskautta ja raskauden alkuvaiheessa annetulla elintapaohjauksella ei ollut vaikutusta raskausdiabeteksen ilmaantuvuuteen. Tähän on saattanut vaikuttaa se, että varhaisen raskausdiabeteksen ilmaantuvuus oli tutkimuksen otantaryhmässä korkea. Kuitenkin alaryhmässä, jossa naisten glukoosirasitustulos oli normaali tutkimuksen alussa, eli joilla raskausdiabeteksen ehkäisy on mahdollista, raskauden aikana aloitettu elintapaohjaus vähensi raskausdiabeteksen ilmaantuvuutta jopa 36 %. Pieniä, mutta merkittäviä muutoksia havaittiin verrokki- ja kontrolliryhmän välillä raskauden toisen kolmanneksen aikana sekä terveellisen ruuan saanti-indeksissä että vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa, ja siten myös raskausdiabeteksen ilmaantuvuudessa. ^[12] Elintapaohjauksella voidaan siis vaikuttaa myöhäisemmän raskausdiabeteksen ilmaantuvuuteen, mitä voidaan käyttää hyödyksi lisääntymisterveyden edistämiseksi esimerkiksi neuvoloissa.

Yhteenveto

Elintapaohjauksella ja interventioilla on mahdollista aikaansaada merkittäviä ja moninaisia muutoksia erilaisten ryhmien seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Muutoksia havaittiin seksuaalisuuden psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin osa-alueilla, sekä lisääntymisterveydessä esimerkiksi hedelmällisyyden ja myöhäisen raskausdiabeteksen ilmaantuvuuden osalta. Interventioilla saatiin aikaan myös muutoksia lisääntymisterveyteen liittyvässä tietämyksessä, sekä siinä, kuinka tärkeiksi elintapamuutokset koetaan. Terveystieteiden tutkimukset voivat työssään tapauskohtaisesti hyödyntää tuloksista esiin nousseita elementtejä seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseksi. Tuloksista ilmeni kuitenkin, ettei elintapaohjauksella ja interventioilla saatu aikaan muutoksia kaikissa tarkastelluissa elementeissä kuten varhaisen raskausdiabeteksen ilmaantuvuudessa, hedelmöityshoitojen jälkeen alateitse syntyneiden terveiden lasten lukumäärässä, naisten ehkäisymenetelmän valinnassa, tai siinä missä iässä he haluavat lapsia. Interventioiden pitkäaikaisvaikutuksia terveyskäyttäytymiseen tulisikin tutkia vielä lisää seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Juvani, E. & Rautio, A. 2021. Elintapaohjauksen ja interventioiden vaikutukset seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202101151277>

Lähteet

1. [^]Tuomi, J. & Äimälä, A. (toim.) 2017. Viisaat valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja A, Tutkimuksia 22. Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampere. Hakupäivä 1.2.2021. <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf>

2. [△Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. 2020. Terveiden edistäminen; elintavat ja terveyskäyttäytyminen. Hakupäivä 29.11.2020. <https://www.ppshp.fi/Ammattilaisille/Terveiden-edistaminen/Pages...>](#)
3. [△Duodecim Terveyskirjasto 2020. Interventio. Hakupäivä 29.11.2020. \[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01376\]\(https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01376\)](#)
4. [△Salmela, S., Kettunen, T. & Poskiparta, M. 2010. Vaikuttavan elintapaohjausintervention suunnittelu – helpommin sanottu kuin tehty? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 47 \(3\), 208. Hakupäivä 22.2.2021. <https://journal.fi/sla/article/view/3627>](#)
5. [△Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta: Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. 3. p. Opas 33. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Hakupäivä 22.2.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7>](#)
6. [△Juvani, E. & Rautio, A. 2021. Elintapaohjauksen ja interventioiden vaikutukset seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 22.2.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202101151277>](#)
7. [△Pearl, R., Wadden, T., Tronieri, J., Berkowitz, R., Chao, A., Alamuddin, N., Leonard, S., Carvajal, R., Bakizada, Z., Pinkasavage, E., Gruber, K., Walsh, O. & Alfari, N. 2018. Short- and Long-Term Changes in Health-Related Quality of Life with Weight Loss: Results from a Randomized Controlled Trial. Obesity \(Silver Spring\) 26 \(6\), 985–991. Hakupäivä 11.10.2020. <https://doi.org/10.1002/oby.22187>](#)
8. [△Kaisto, M. & Laitinen, K. 2019. Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet ja seksuaalisuus. Dosis : farmaseuttinen aikakauskirja 35 \(4\), 366–376. Hakupäivä 11.10.2020. \[https://dosis.fi/wp-content/uploads/2019/12/366_Dosis_4-2019_Kaisto_Laitinen.pdf\]\(https://dosis.fi/wp-content/uploads/2019/12/366_Dosis_4-2019_Kaisto_Laitinen.pdf\)](#)
9. [△Wekker, V., Karsten, M., Painter, R., van de Beek, C., Groen, H., Mol, M., Hoek, A., Laan, E. & Roseboom, T. 2018. A lifestyle intervention improves sexual function of women with obesity and infertility: A 5 year follow-up of a RCT. PloS One 13 \(10\), e0205934. Hakupäivä 11.10.2020. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205934>](#)
10. [△Mutsaerts, M., van Oers, A., Groen, H., Burggraaff, J., Kuchenbecker, W., Perquin, D., Koks, C., van Golde, R., Kaaijk, E., Schierbeek, J., Oosterhuis, G., Broekmans, F., Bemelmans, W., Lambalk, C., Verberg, M., van der Veen, F., Klijn, N., Mercelina, P., van Kasteren, Y., Nap, A., Brinkhuis, E., Vogel, N., Mulder, R., Gonderie, E., Bruin, J., Sikkema, M., de Greef, M., ter Bogt, N., Land, J., Mol, B. & Hoek, A. 2016. Randomized Trial of a Lifestyle Program in Obese Infertile Women. The New England Journal of Medicine 374 \(20\), 1942–53. Hakupäivä 11.10.2020. <https://doi.org/10.1056/nejmoa1505297>](#)
11. [△Skogsdal, Y., Fadl, H., Cao, Y., Karlsson, J. & Tydén, T. 2019. An intervention in contraceptive counseling increased the knowledge about fertility and awareness of preconception health – a randomized controlled trial. Uppsala Journal of Medical Sciences 124 \(3\), 203–212. Hakupäivä 11.10.2020. <https://doi.org/10.1080/03009734.2019.1653407>](#)
12. [△Rönö, K. 2019. The impact of lifestyle intervention and socioeconomic status on the risk of gestational diabetes. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Hakupäivä 11.10.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4892-6>](#)

Metatiedot

Nimeke: Elintapainterventioilla parempaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä

Tekijä: Rautio Anna; Juvani Eveliina; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: elintavat, lisääntymisterveys, seksuaaliterveys, terveyden edistäminen, ylipaino

Tiivistelmä: Artikkelissa käsitellään ylipainon ja lihavuuden sekä päihteiden ja lääkkeiden yhteyttä nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Lisäksi siinä kerrotaan, millaisia muutoksia elintapaohjauksella ja interventioilla saadaan seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseksi. Artikkelin toivotaan lisäävän tietämystä siitä, kuinka moninaisesti seksuaali- ja lisääntymisterveyteen voidaan elintavoilla vaikuttaa.

Artikkeli on suunnattu ensisijaisesti terveydenhoitoalan ammattilaisille ja opiskelijoille.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2021-03-22

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103086754>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Rautio, A., Juvani, E. & Rainto, S. 2021. Elintapainterventioilla parempaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 24. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103086754>.