

Juhani KnuutiLT, professori
Turun yliopisto

Miten tunnistat virheellisen terveysväitteen?

Kriittisen ajattelun ja tiedonhaun oppimisen tulisi kuulua jokaisen kansalaisen opetus-suunnitelmaan. Näiden taitojen opiskelulla on tutkitusti vaikutusta. Opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa tieteellisen ja kriittisen ajattelun kurssi vähensi pseudotieteellisiä uskomuksia.

Lääkärit ovat toki tottuneet terveys-tiedon kriittiseen arviointiin ja hyödyntämään lääketieteen tietokantoja tietoa hakiessaan. Lääkärit ovat kuitenkin alttiina samoille kognitiivisille harhoille kuin muutkin kansalaiset.

Vahvistusharha on kognitiivinen vinouma, jossa yksilö etsii ja havaitsee tietoisesti tai tiedostamattaan vain omia ennakkokäsityksiään tukevaa informaatiota. Vahvistusharhan seurauksena ihminen kerää ja muistaa asioita valikoivasti, ja tulkinnasta tulee harhautunut ja virheellinen. Lääkärit eivät ole tietenkään suojassa tältä harhalta. Jätämme huomioimatta terveysväitteitä, jotka eivät ole nykikäsitteistämme mukaisia.

Miten terveysväitteen luotettavuutta voidaan arvioida? Nyrkkisääntö on, että mikä tahansa asia, joka näyttää liian hyvältä ollakseen totta, ei ole totta. Pelkäämme kaiken epäilemisellä ei kuitenkaan päästä pitkälle. Pelkkä kriittinen asenne ei tuota työkaluja epäilyn perusteeksi.

Erilaiset terveysväitteet ovat yleisiä blogissa ja verkkolehdistä, joiden

sisällön laatu ja luotettavuus vaihtelevat. Monet tieteelliset yhdistykset kyllä tuottavat erinomaista ja yleistajuista tietoa sairauksista ja niiden hoidoista. Näistä palveluista ei kuitenkaan löydy tietoa lääketieteen ulkopuolelle jäävistä terveysaiheista. Esimerkiksi ravintolisistä, antioksidanteista tai energiahoidoista ei saa luotettavaa tietoa näistä lähteistä, vaikka ne ovat myös terveysaiheita, joihin tietoa tarvittaisiin.

Terveysväitteen arvioinnin apuna voi käyttää erilaisia muistisääntöjä. Olen itse ehdottanut kansalaisille STIGMA-muistisääntöä, jossa sanan kirjainten avulla muistaa paremmin tarkastaa tietyt seikat terveysväitteestä. Kun moni muistisäännön kriteereistä täyttyy, riski väitteen virheellisyydestä kasvaa.

Kaikki STIGMA-kriteerit täyttyvät esimerkiksi silloin, kun uutinen kertoo gurun löytäneen vielä julkaisemattomista tutkimuksista mullistavan hoidon, mutta salaliitto estää sen saamisen laajaan käyttöön. Tätä ihmeellistä tuotetta tai hoitoa yritetään samalla kaupitella.

On hyvä muistaa, että myös lääketieteen sisällä on virheellisiä terveysuskomuksia, vaikka jättäisimme pois laskuista varsinaisen huuhaan puolelle hairahtuneet kollegat. Vaikka valtaosa lääketieteen tämän päivän diagnostisista tutkimuksista ja hoidoista perustuu asialliseen näyttöön, on kliinisessä työ-

sä edelleen runsaasti käytänteitä, joiden osalta lisänäyttö olisi tarpeen. On paljon historiallisia hoitoja, joita on ollut vaikea avata tutkimukselle uudelleen. Lisäksi kaikkia hoitoja ei yksinkertaisesti voida tutkia asianmukaisin kaksois-sokkokokein liian suuren riskin vuoksi.

Voidaan myös kysyä, missä menee perustellun ennaltaehkäisevän työn ja medikalisaation raja? Nihilistisesti asennoitumalla kaikki ennaltaehkäisevä työ voidaan katsoa medikalisaatioksi. Onhan silloin kohteena henkilö, jolle ei ole vielä diagnosoitu varsinaista sairautta vaan pyritään ehkäisemään sen syntyminen. Koska kyseessä on tyypillisesti vain riskin suureneminen, eikä sairauden varma puhkeaminen, suuri osa ennaltaehkäisevästä työstä kohdistuu ihmisiin, jotka eivät koskaan tulisi sairastumaan. Viime aikoina yksityisten laboratoriodien väestölle kohdistetut mainokset ovat nousseet esiin somekeskusteluissa eettisesti kyseenalaisina.

Tällainen medikalisaatiokritiikki on kuitenkin ristiriidassa sen vaatimuksen kanssa, että terveydenhuolto kohdistaa liian paljon resursseja sairauksien hoitamiseen ehkäisevän toiminnan sijaan. Medikalisaatiokritiikkiä hyödynnetään myös terveydenhuoltoa vastaan käytävässä propagandasodassa. Vaikeita haasteita on helppo kritisoida tarjoamatta kuitenkaan mitään todellista vaihtoehtoa.

Tunnista huuhaa STIGMA-säännöllä



Salaliitto

Terveys- tai muun väitteen ohessa on maininta (teollisuuden) salaliitosta = 1 piste



Tutkimus

Väitettä ei perustella tutkimuksilla tai ei ainakaan ihmistutkimuksilla = 1 piste



Ihme

Väitteeseen liittyy mullistavia ja ihmeellisiä tuloksia = 1 piste



Guru

Väittäjä on julistautunut guruksi tai väitteen yhteydessä mainitaan guru/asiantuntija: "Professori nn Harvardista..." = 1 piste



Myynti

Väittäjällä on aiheeseen taloudellinen intressi = 1 piste



Asiantuntemus

Väittäjällä ei ole aiheeseen liittyvää koulutusta = 1 piste



1 p: tarkastele väitettä erityisen kriittisesti
2 p: suuri riski, että väite on virheellinen
> 2 p: väite on todennäköisesti huuhaata!