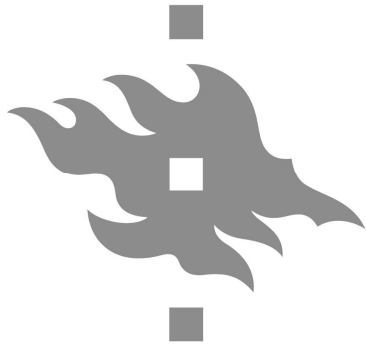




STUDIA GENERALIA 2011

IKÄ JA TERVEYS

3.3.2011 Hormonit ja harmoniat

MIESNÄKÖKULMA HYVÄÄN IKÄÄNTYMISEEN

Professori Matti O. Huttunen

Vanhuus määritellään usein iän perusteella alkavaksi jättäessä vanhuuseläkkeelle. Tämän mukaisesti 65-75-vuotiaat elävät vanhuuden nuoruutta, 75-85-vuotiaat vanhuuden keski-ikää ja yli 85-vuotiaat vanhuuden vanhuutta.

Keski-iän tai vanhuuden luokittelu ikävuosien perusteella ei kuitenkaan vasta ikääntyvien omia tunteja. Sisäinen suhde elämään ja kuolemaan onkin parempi tapa määritellä ikäkausia. Keski-iässä tulemme tietoisiksi elämän rajallisuudesta alkaessamme laskea jäljellä olevia elinvuosiamme. Vanhuus alkaa tämän mukaisesti jäädessämme paikallemme.

* * *

Iän myötä askeleet lyhenevät ja aistit heikentyvät. Hapen ottokyvyn heikentyminen alkaa jo nuorella aikuisiällä. 70-vuoden ikäinen tunnistaa enää puolet nelikymppisenä tunnistamistaan tuoksuista. Kuulo heikentyy tasaisesti, yli 80 vuoden iässä harva näkee hämärässä riittävästi ajaakseen autoa. Kuulokojeiden ja lukulaitteiden kehitys on säilyttänyt monen vanhankin vanhan elämän rikkauden.

Ikääntyessä kasvojen rypyt lisääntyvät, iho ohenee ja kuivuu, hiukset harventuvat ja harmaantuvat, vyötärö pyöristyy. Vaikeudet muistaa nimiä ja numeroita alkavat jo 30 vuoden iässä. Spatiaalinen muisti heikkenee eikä auto aina löydy heti parkkipaikalta.

Kyky muistaa tunne-elämysten yksityiskohtia säilyy kuitenkin yhtä hyvänä kuin nuorilla aikuisilla. Vaikka keho heikkenee ja hidastuu, niin kyky rakastaa, leikkiä ja nauttia elämästä eivät välttämättä vähene. Älykyys voi syventyä viisaudeksi, suhteellisuudentaju lisääntyä, hidastumisen korvaa kokemus.

* * *

Suurella osalla yli 70-vuotiaista on ainakin yksi vakava sairaus ja monilla useita. Neljän viidestä 65-vuotiaasta miehestä eturauhanen on suurentunut erilaisine virtsaamisvaikeuksineen. Joka toinen yli 70-vuotiaista miehistä kärsii nivelrikoista. Yli puolet 85-vuotiaista tarvitsee apua peseytymisessä. Tekonivelkirurgian kehittäjät ja tekijät ansaitsevat kaikki palkinnot parantaessaan satojentuhansien elämänlaatua jopa vuosikymmeniksi. Demenssi yleistyy iän myötä. 80-vuotiaista joka kymmenennellä on Alzheimerin tauti, yli 95-vuotiaista jo joka toisella.

* * *

Sairauksistaan huolimatta moni ikäihminen ei koe itseään sairaaksi eikä kärsi sairauksistaan. Sairaus ja sairastaminen ovat kaksi eri asiaa. Miehillä on ominaista pelot ruumiillisten toimintojen heikentymisestä ja siihen liittyvästä avuttomuudesta. Näin jopa siinä määrin, että he eivät uskalla edes hakeutua lääkäriin. Mieleltään terveet yli 90-vuotiaatkin säilyttävät elämänhalunsa aivan elämänsä loppuun. Perusterveillä ihmisillä elämän loppuvaihe kestää muutamasta kuukaudesta pariin kolmeen vuoteen. Tällöin tervekin ikäihminen väsyä ja jäädessä vanhuksena odottamaan kuolemaansa. Terminaalivaiheen ajoitus riippuu suurelta osin perimästä, osin myös sairastetuista sairauksista.

* * *

Seksi ei ihmisellä palvele vain lisääntymistä. Seksi ja ihojen kosketus ylläpitää myös puolisoitten keskinäistä läheisyyttä. Iän myötä yhdyntöjen tiheys kuitenkin vähenee jokaviikkoisista keskimäärin kerran kuukaudessa tai parissa tapahtuvaan rakasteluun.

Miesten kiinnostus seksiin ei iän myötä vähene. Hyvinkin iäkkäät miehistä ajattelevat seksiä usein. Kolmella neljästä yli 80-vuotiaasta terveestä miehestä on kumppaninsa kanssa aktiivinen seksielämä. Kolmasosa masturboi säännöllisesti. Yhdyntöjen tiheys vaihtelee kuitenkin suuresti keskenään onnellistenkin ikäihmisten parissa.

Testosteronin taso laskee jonkin verran iän myötä jonkin, mutta valtaosalla enemmistöllä yli 90-vuotiaista miehistä testosteronin määrä on riittävä halujen säilymisen kannalta.

Ikääntyessä erektioiden voimakkuus heikentyy ja orgasmin saaminen vaikeutuu. Uudet erektiolääkkeet ovat tulleet vahvaa erektiota kaipaavien ikämiesten (tai -naisten) tueksi.

* * *

George Vaillant mukaan ikääntyvien miesten kehityopsykologiset tehtävät ovat yhteisöllisyyden, elämän merkityksellisuuden ja persoonan eheyden saavuttaminen. Myönteisessä kehityksessä mies siirtyy kehitysvaiheesta toiseen. Pysähtyminen tiettyyn jaksoon vähentää myöhemmän hyvinvoinnin todennäköisyyttä. ”Hyvä elämä on kuin kiinnostava romaani, jossa yhden luvun päättyessä siirrymme uteliaana seuraavaan lukuun”.

* * *

Runsas tupakointi, alkoholin suurkulutus ja lihavuus lisäävät riskiä erilaiseen sairauksiin ja ennenaikaiseen kuolemaan. Rasvakudoksen määrä alentaa plasma testosteronin pitoisuutta. Madaltunut testosteroni heikentää niin ikääntyvän miehen seksuaalisia haluja kuin lihaskuntoa.

Hyvät ihmissuhteet, kyky rakkauteen ja kokemus rakastetuksi tulemisesta ennustavat eläkepäivien terveyttä ja hyvinvointia paremmin kuin mitkään muut terveystiedot.

* * *

Psyyken nk. kypsät puolustusmekanismit (huumorintaju, sublimaatio, altruismi ja torjunt) kulkevat käsi kädessä niin psyykkisen kuin somaattisen hyvinvoinnin kanssa. Näitä puolustusmekanismeja käyttävä ei kielä eri tilanteisiin liittyviä vaikeuksia eikä siirrä vastuuta niistä yksipuolisesti toisille. Huumori ja luova toiminta yhdistävät, pilkka ja syyttely erottavat.

Kyky empatiaan, välittämiseen ja anteeksipyyntöön tai -antoon ovat ihmislajia säilyttäviä ja siten lajigeenien säätelemiä ominaisuuksia. Niitä kannattaa vaalia niin itsensä kuin ihmiskunnan vuoksi. Parhaimmillaan eletty elämä lisää kykyä antaa anteeksi niin itselle kuin toisille.

* * *

Vastoin joidenkin uskomuksia jääminen eläkkeelle ei useimmille miehille ole merkittävä terveydellinen riskitekijä. Tämän eräänä edellytyksenä on kuitenkin se, että eläkkeelle jäävä kykenee luomaan uuden sosiaalisen verkoston korvaamaan työtoveruuksia. Monille lapset ja lapsenlapset ovat tässä suhteessa keskeisessä asemassa. Eläkkeelle jääminen muodostuu ongelmaksi kuitenkin usein, jos työssäolo on palvellut pakoa riitaisasta avioliitosta. Johtajuudesta ja urastaan tyydytyksensä yksipuolisesti saaneelle miehelle roolimuu-
tuos eläkeläiseksi voi laukaista masennusjaksoon tai lisätä alkoholin käyttöä.

* * *

René Gothóni on todennut kyvyn leikkiin olevan ikuisen nuoruuden salaisuus. Viimeistään eläkkeellä onkin hyvä löytää uudelleen leikit ja pelit, johon ei aina ole jäänyt työelämän aikana riittävästi aikaa. Psykoanalytikko Turo Reenkola on muistuttanut, että masennus lamaa ihmisen psyykelle ominaisen pyrkimyksen ilon kokemiseen. Ilottomat arkipäivät eivät ylläpidä sen enempää synapseja kuin hyvää elämää. Suhteellisuuden taju, suvaitsevaisuus ja siten viisaus voi elämän myötä lisääntyä.

Vanha vanhakin kykenee oppimaan uutta. Pianoa oppii soittamaan vanhanakin, uusia kieliä voi oppia eläkkeelläkin. Uusia synapsiyhteyksiä syntyy vielä 90-vuotiaanakin, jos aivot vain saavat haasteita ja virikkeitä. Innostus luovaan toimintaan antavat ikämiehille ajattomia hetkiä ja tunteen elämän merkityksellisyydestä.

* * *

Ikääntyessään ihminen tulee tietoiseksi elämän rajallisuudesta. Kuolema ja sen jälkeinen aika askarruttavatkin vanhenevia ihmisiä enemmän kuin nuoria aikuisia. Uskonnot ja usko kuoleman jälkeisestä elämästä ovat aina olleet ihmisten eräs keino ratkaista kuolemaan ja eroihin liittyvä pelko.

Vanhempien ihmisten lisääntynyt kiinnostus hengellisiin teemoihin ei usein ole luonteeltaan perinteistä uskovaisuutta. Hyvin voivien ikääntyneiden hengellisyys on luonteeltaan mietiskelevää luottamusta elämään ja avoimuutta elämän ja kuoleman paradokseille. Kirjainuskovaisuus on monasti syyllistävää ja erottavaa, avoin hengellisyys yhdistävää ja vapauttavaa. Suuri osa hyvin voivista vanhemmista miehistä ei kuitenkaan koe itseään uskonnollisiksi. He löytävät kuoleman voittavan merkityksen elämälleen rakkaudesta lapsiinsa ja lapsenlapsiinsa, ja erilaisesta yhteisöllisyydestä.

* * *

Itsemurhan tehneen Virginia Woolfin puoliso Leonard Woolf muistutti elämäkertansa lopussa vanhojen päivien hyvistä puolista: ”Elämän myrskyt ja stressit, kunnianhimot ja kilpailut ovat ohi. Turhanpäiväiset ja tarpeettomat vastuut ovat pudonneet harteilta. Lopultakin on oppinut, että hyvälle elämälle riittävää on hyvin eletty arki. Ei päämäärä ole niin merkityksellistä kuin itse matka”.

Viitteet:

- 1) Huttunen MO: Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen. Duodecim 125:1127-33, 2009
- 2) Vaillant GE, Mukamal K: Succesful aging, Am J Psychiatry 158: 839-847
- 3) Vaillant GE: Aging Well. Little Brown, Boston, 2002

Studia Generalia -tilaisuudet videoidaan. Niitä voi seurata internetissä sekä suorina lähetyksinä että tallenteina: www.helsinki.fi/ideot. Tilaisuuden jälkeen on mahdollista käydä blogi-keskustelua luentojen aiheista osoitteessa: <http://blogs.helsinki.fi/studiageneralia>. Yleisökeskusteluun voi osallistua lähettämällä tilaisuuden aikana kysymyksen tai kommentin tekstiviestinä numeroon 050-415 6718.

Luentosarjan on suunnitellut Helsingin yliopiston Studia Generalia -toiminnan tieteellinen ohjausryhmä ja sen toteuttaa Helsingin yliopiston Avoin yliopisto. Tilaisuuksien verkkovideoinnista huolehtii Helsingin yliopiston Tietotekniikkakeskus.

Lisätietoja:

Tieteellisen ohjausryhmän puheenjohtaja,
vararehtori Kimmo Kontula
p. (09) 191 24150
kimmo.kontula@helsinki.fi

Koulutussuunnittelija
Sanna Saari-Salomeri
p. (09) 191 28047
studiageneralia@avoin.helsinki.fi

www.helsinki.fi/avoin/studiageneralia