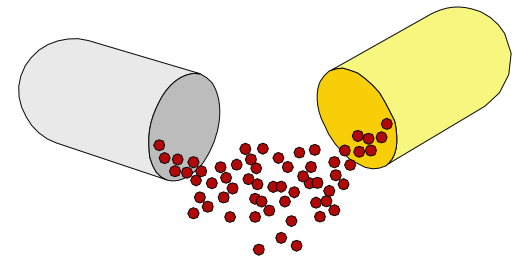


MITEN SUOMALAISET HOITAVAT KIPUJAAN

Riitta Ahonen, professori

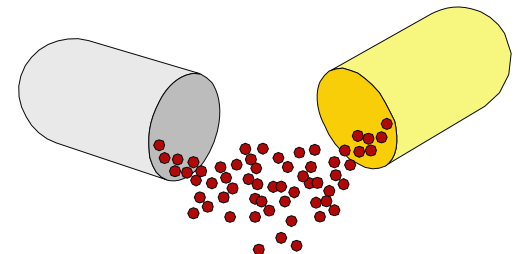
Kuopion yliopisto, sosiaalfarmasian laitos

- **Miten yleistä kipu on?**
- **Mitä kipuja suomalaiset kokevat?**
- **Miten suomalaiset hoitavat kipujaan?**
- **Käytetäänkö eri kivuille erilaisia hoitokeinoja?**
- **Mitä kokemuksia kivun hoidosta?**

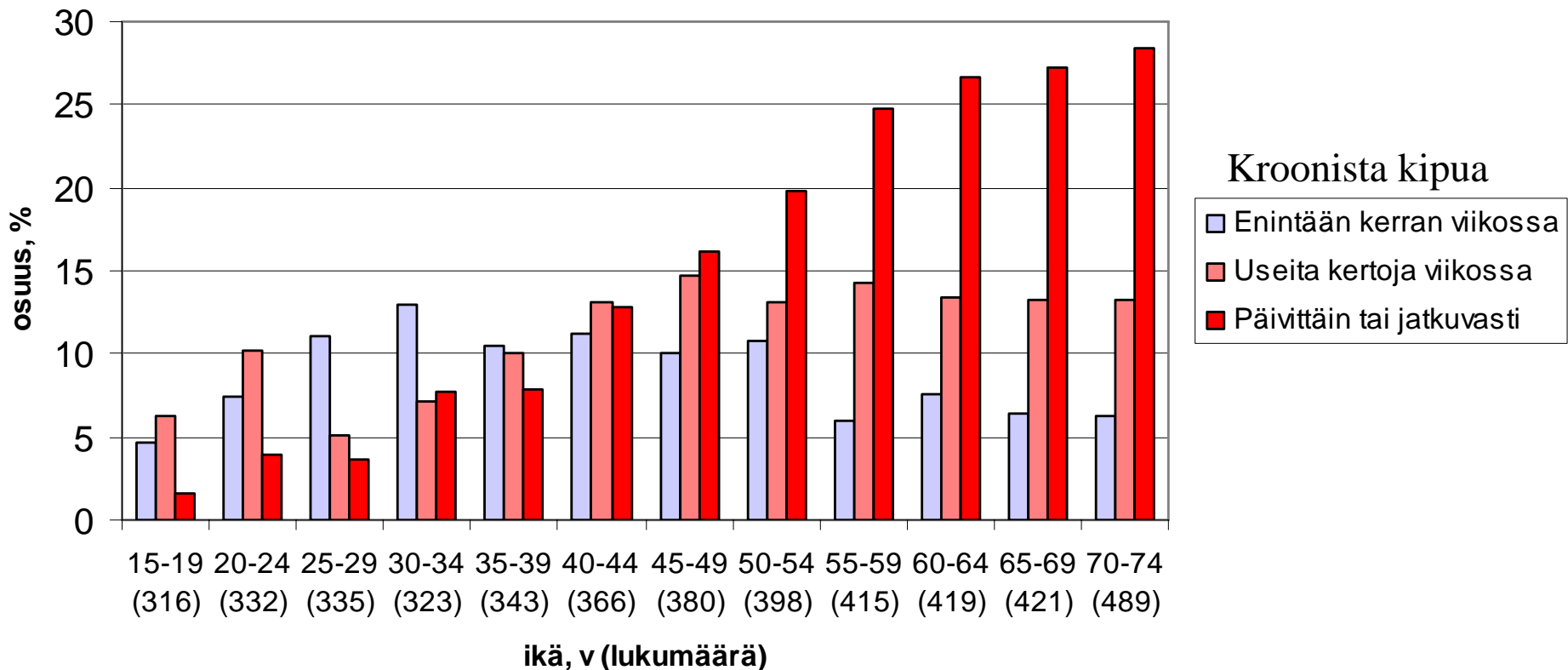


Miten yleistä kipu on?

- Kysely 6500 suomalaiselle (15-75 v) vuonna 2002
- Vastasi 4542 eli 71 %
- 80 % ilmoitti kokeneensa jotain kipua viimeisen viikon aikana
- 35 % oli kokenut kroonista, yli 3 kk kestänyttä kipua
- 14 % koki jatkuvaa kroonista tai päivittäistä kipua
- Lähde: Mäntyselkä P, Turunen J, Ahonen R, Kumpusalo E: Chronic pain and poor self-rated health. JAMA 290:2435-2442, 2003.



Kroonisen kivun esiintyvyys Suomessa

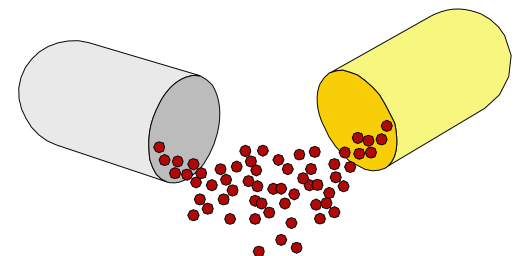


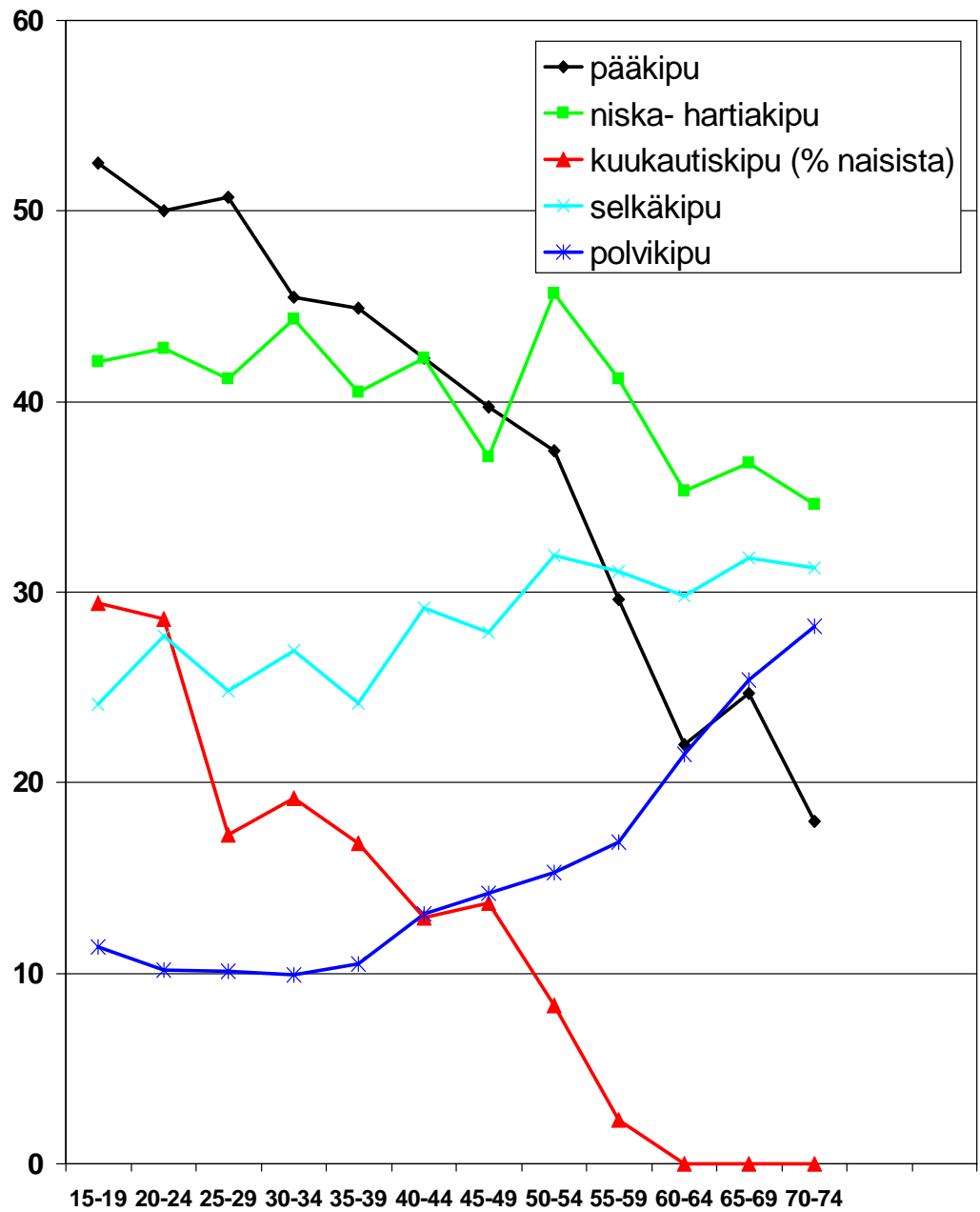
Mäntyselkä P, Turunen J, Ahonen R, Kumpusalo E. JAMA 2003.

Mitä kipuja suomalaiset kokevat?

- Yleisimmät viikon aikana koetut kivut

	Osuus vastanneista %
■ Niska- tai hartiakipu	40
■ Pääkipu	37
■ Selkäkipu	29
■ Olkapää- tai olkavarsikipu	20
■ Polvikipu	16
■ Nilkka- tai jalkateräkipu	16
■ Vatsakipu	14
■ Ranne- tai käsikipu	13
■ Lonkkakipu	11
■ Kurkkukipu	9





Kuva 2. Viimeisen viikon aikana koetut erilaiset kivut ikäryhmittäin (% vastanneista, n=4542).

Miten ihmiset hoitavat kipujaan?

- Mitä kivunhoitokeinoja käyttänyt viimeisen puolen vuoden aikana?

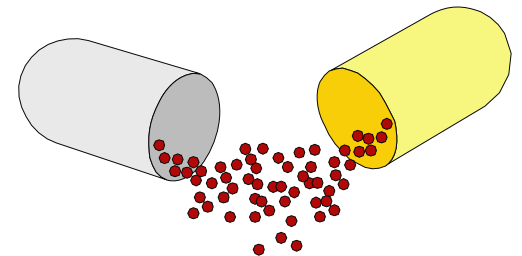
■ ITSEHOITO

- Itsehoitolääkkeet 53 %
- Liikunta 52 %
- Lepo/uni 4 %

■ VIRALLINEN TERVEYDENHUOLTO

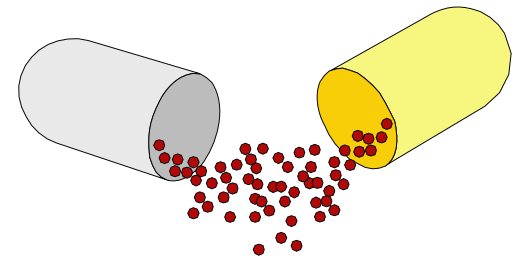
- Reseptilääkkeet 35 %
- Lääkärissä käynti 33 %
- Hierojalla käynti 19 %
- Fysioterapeutilla käynti 11 %

Lähde: Turunen J, Mäntyselkä P, Kumpusalo E and Ahonen R:
How Do People Ease Their Pain? A population-based study.
J Pain 5:498-540, 2004



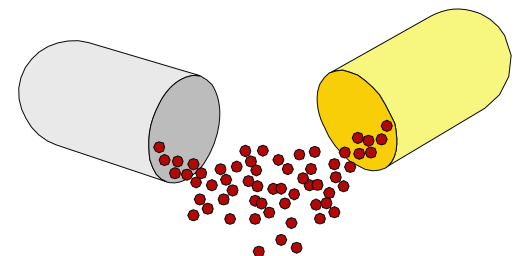
Mitä muita hoitokeinoja käytetään?

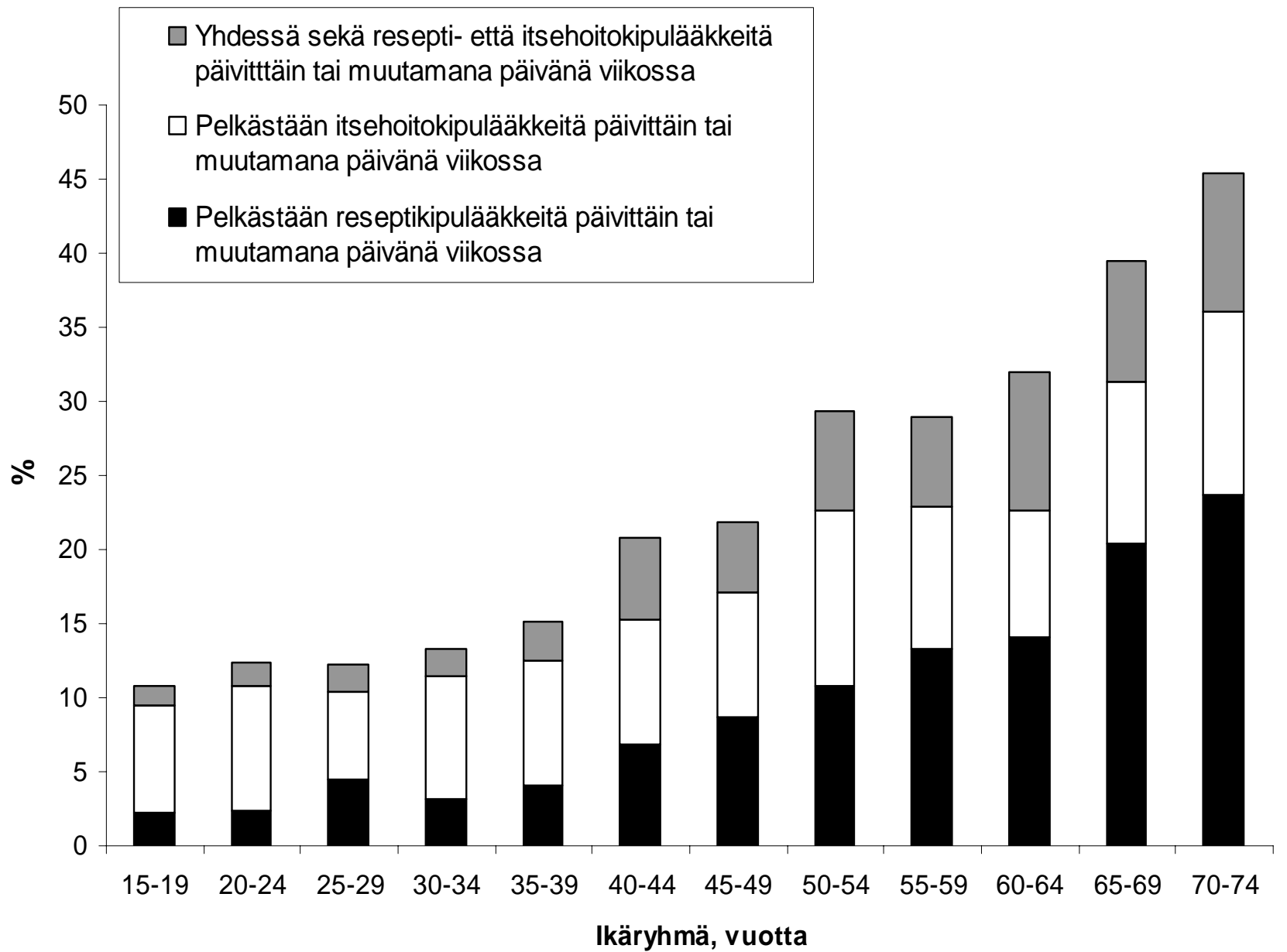
- Ystävä tai perheenjäsen hieroo 23 %
- Vähennetään kotitöitä 10 %
- Ollaan poissa töistä tai koulusta 10 %
- Käydään kiropraktikolla/naprapaatilla tai osteopaatilla 5 %
- Akupunktio 2 %
- Luontaistuotteet 0,8 %
- Kylmähoito 1,4 %
- Lämpöhoito 0,9 %
- Alkoholi 0,3 %



Miten eri kipuja hoidetaan?

- Niska- ja hartiakipu –liikunta
- Päänsärky – itsehoitolääke
- Selkäkipu – liikunta
- Polvikipu –liikunta
- Olkapää- tai olkavarsikipu –liikunta
- Nilkka- tai jalkateräkipu –liikunta
- Lonkkakipu –liikunta
- Ranne- tai käsikipu –itsehoitolääke
- Vatsakipu –itsehoitolääke
- Rintakipu –hakeutuu lääkäriin
- Kurkkukipu - itsehoitolääke

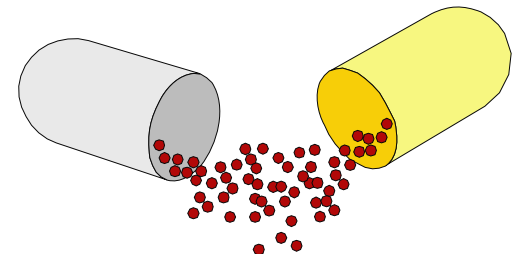




Miten suomalaisten kipulääkkeiden kulutus ja käyttö on muuttunut 1970-luvulta nykypäivään?

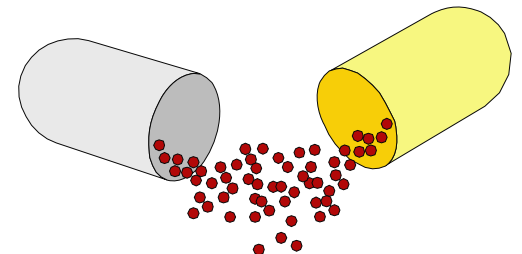
- Vuonna 1978 suomalaiset kuluttivat 42 DDD/1000as/vrk
- Vuonna 2003 vastaava luku oli 104 DDD/1000as/vrk
- Kipulääkkeiden kulutus on 2,5 kertaistunut neljännesvuosisadassa!
- Vuonna 1978 noin 7 % yli 15-v suomalaisista käytti jotain kipulääkettä tutkimushetkellä ja vuonna 1987 vastaava osuus oli 14 %
- Kipulääkkeiden käyttö yleistyi myös nuoremmissa ikäryhmissä ja 2000-luvulla säännöllisiä käyttäjiä on jo 15-19-vuotiaissa

Lähteet: Ahonen ym. 1993, Turunen ja Ahonen 2005



Miten suomalaiset hoitavat kipujaan?

- Suomalaiset käyttävät useita kivun hoitokeinoja
- Naiset kokeilevat yleisemmin eri hoitomuotoja kuin miehet
 - 10 % miehistä ja 2 % naisista ei hoida kipujaan mitenkään
 - Liikuntaa käyttää 59 % naisista ja 42 % miehistä
 - Itsehoitolääkkeitä käyttää 58 % naisista ja 46 % miehistä
 - Naiset kokeilleet kipunsa hoitoon keskimäärin kolmea ja miehet kahta hoitokeinoa
- Kivun voimakkuus ja kesto liittyy valittuun hoitoon
 - Lieviä ja tilapäisiä kipuja hoidetaan itsehoitolääkkeillä
 - Voimakkaat ja pitkäaikaiset kivut hoidetaan lääkärin määräämillä lääkkeillä

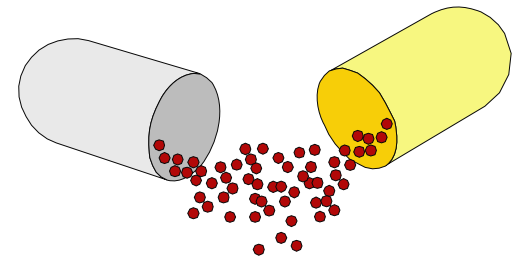


MIKÄ AUTTAA PARHAITEN KIVUN HOIDOSSA?

■ LÄÄKKEET

”Paras tunne särkylääkkeen ottamisen jälkeen on semmonen niinku lämpöväristys kävis ruumiissa läpi ja kipu rupes häipymään tai olo on niinku menis lämpimään vannassa olevaan veteen. Silloin varmasti uskon, että tämä särkylääke auttaa särkyyn, mutta parannahan se ei, kun se on kipulääkettä.”
(Krooninen kipupotilas)

■ LIIKUNTA



Mikä askarruttaa kivun hoidossa?

- Jos tulee tilanne, ettei mikään hoitokeino enää auta
- Jos kehittyy riippuvuus ja toleranssi lääkkeille
- Särkylääkkeiden haitat
- Yhteisvaikutukset särkylääkkeiden ja muiden lääkkeiden kanssa
- Jos kivulle ei löydy syytä

”Sitten se fysiatri rupes löytämään nimiä minun vaivoille. Se oli hirmu ihana, kun hän kerto, mistä mikäki kipu johtuu ja minä huomasin, että minä en tajakaan olla ihan fiufiu. Kipu on paljon helepompi kestää, kun tietää, mistä se johtuu.”

Lähde: Kumpusalo-Vauhkonen ym. Suomen lääkärilehti 56:1411-1415, 2001

