

Matkakertomus: EFIC - *Pain in Europe XIV: Comorbidity of chronic pain and mental health disorders: Breaking the cycle*

Osallistuin 24.-26.4.2025 Lyonissa Euroopan kivuntutkimusyhdistyksen (EFIC) 14. konferenssiin *Pain in Europe*, joka keskittyi erityisesti mielenterveysongelmiin kroonisen kivun yhteydessä. Osallistuminen oli keskeistä kipupotilaiden uniongelmiin keskittyvän väitöskirjani osana, sillä esittelin konferenssissa väitöskirjani ensimmäisen osatyön posterin.

Konferenssin teema oli siis kivun ja mielenterveysongelmien yhteydet, mikä on monelle yleislääkärille tuttu ja tärkeä aihepiiri.

Avajaisluennoissa käsiteltiin **kivunhoitoa opioidiriippuvaisilla** potilailla, **iatrogeenisen opioidiriippuvuuden kehittymisen riskiä** sekä lapsuuden epäedullisten kokemusten (adverse childhood event, ACE) vaikutusta lapsuus- ja nuoruusiän kroonisen kivun kehittymisen riskiin. Opin, että mm. leikkaushoidon jälkeisen opioidilääkityksen yhteydessä opioidiriippuvuuden riski on todellinen, mikä on tärkeä muistutus myös meille yleislääkäreille, että **jokainen määrätty opioidiresepti lisää potilaiden riskiä päätyä pitkäaikaisiksi opioidien käyttäjiksi**. Luento ACE:ien, kuten vanhempien mielenterveysongelmien tai päihdehäiriöiden vaikutus lasten ja nuorten mielenterveyteen, oli vaikuttava. Myös vanhempien omilla lapsuuden traumoilla todettiin olevan ylisukupolvinen sairastuttamisriski lapsiin ja nuoriin, mutta huojentavaa oli kuulla, että **lasten mielenterveysongelman tai kipusairauden kehittymistä voidaan ehkäistä konkreettisoin keinoin**. Muutamina esimerkkeinä mainittakoon, että jo 1-2 välittävää aikuista (muut kuin omat vanhemmat), hyvä perheensisäinen vuorovaikutus, riittävä perheen sosiaalinen tuki ja turvallinen naapurusto vähentävät ACE:ien haitallisia vaikutuksia terveyteen (Pugh et al., 2023).

Konferenssissa lanseerattiin myös nuorille kipututkijoille suunnattu EFIC Rising Stars -ohjelma (ERS), jonka tarkoituksena on tukea nuoria tutkijoita eteenpäin akateemisella ja kliinisellä uralla. ERS-sessiossa myös palkittiin parhaat suulliset posteresitykset, joista yleislääkärin työhön mielenkiintoisimpana ja maailmanpoliittiseen tilanteeseen relevanttina tutkimuksena nostaisin esille posterin, jossa käsiteltiin Euroopan maiden maahanmuuttajalasten ja -nuorten riskiä sairastua krooniseen kipuun. Ennustemallissa tutkittiin asuinmaan maahanmuuttovastaisten asenteiden ja sosioekonomisen aseman vaikutusta krooniseen kipuun sairastumiseen. Tutkimuksessa todettiin, että **mitä enemmän yhteiskunnassa on maahanmuuttovastaisia asenteita, sitä suurempi riski maahanmuuttajalapsilla ja -nuorilla on sairastua krooniseen kipuun**, korostuen erityisesti huonossa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Keskeistä olisi, että tutkimustulokset saadaan yleiseen tietoisuuteen ja yhteiskunnassa löydettäisiin keinot vaikuttaa maahanmuuttovastaisuuteen, millä voisi olla todennäköisiä suoria terveysvaikutuksia haavoittuvassa asemassa oleviin lapsiin ja nuoriin.

Oma posterini pääsi osaksi posterikävelyä, jossa minulla oli kolme minuuttia aikaa esitellä keskeiset tulokset noin 15-20 hengen yleisölle. Kysymyksille oli varattu kaksi minuuttia. Sain tästä arvokasta esiintymiskokemusta. Posterissani esittelin tuloksia HUS:in ja TYKS:in kipuklinikoiden potilaiden unesta, kipulääkkeiden käytöstä sekä näiden yhteydestä elämänlaatuun. Tutkimuksessani erityisesti vahvojen opioidien käyttö yhdistyi huonompaan elämänlaatuun, mikä olisi meidän yleislääkärien hyvä muistaa, kun pohdimme, voimmeko parantaa kipupotilaan elämänlaatua vahvoilla opioideilla. Tutkimustiedon mukaan nimittäin

opioidit eivät paranna kipupotilaan elämänlaatua tai toimintakykyä, eivätkä merkittävästi edes kivun intensiteettiä pitkällä aikavälillä.

Konferenssi mahdollisti tiedonvaihtoa kansainvälisen tutkijayhteisön kanssa, mutta tutustuin myös muihin suomalaisiin kipututkijoihin, joiden kanssa jo mietittiinkin mahdollisia tulevaisuuden yhteistyöprojekteja.

Olin ilahtunut konferenssin relevanttiudesta ei pelkästään tutkijana, mutta myös yleislääkärinä. Oli innostavaa kuulla, että myös kivuntutkimuksen saralla tehdään paljon tutkimusta terveyteen vaikuttavien sosiaalisten ja yhteiskunnallisten ulottuvuuksien saralla. Moni lääkäritutkija, psykologi ja fysioterapeutti pyrki tutkimuksissaan löytämään potilaiden terveydentilan parantamiseen keinoja myös vastaanottohuoneen ulkopuolella eli tutkimalla, miten sosiaaliset olosuhteet ja yhteiskunnalliset muutokset voivat vaikuttaa terveyteen.

Haluan kiittää Suomen yleislääketieteen yhdistystä matkustusapurahasta, josta on ollut korvaamaton hyöty tutkimuspolullani, mahdollistaen tähän inspiroivaan konferenssiin osallistumista.

27.4.2025 Lyonissa

Jaakko Ilola