

# SUOMEN KLIINISEN FYSIOLOGIAN YHDISTYS r.y.

## JÄSENKIRJE: Joulukuu 2022

### Sisälllys:

- Puheenjohtajan palsta
- In Memoriam
- Syyskoulutus Naantalissa 10/2022
- Matkakertomus: Puijo Symposium 2022
- Joululukemista: Vanhoja jäsenkirjeitä SKLFY:n nettisivuilla
- Tulevia koulutustapahtumia ja ajankohtia

Hallituksen kokouksen esityslistalle toimitettavat asiat ja matka-apurahahakemukset pyydetään lähettämään yhdistyksen sihteerille sähköpostitse osoitteeseen: [tuomo.tompuri@kuh.fi](mailto:tuomo.tompuri@kuh.fi). Apurahahakemukset käsitellään hallituksen kokouksissa (joita on n. kerran kuukaudessa heinäkuuta lukuunottamatta). Matka-apurahan saaja lupautuu kirjoittamaan SKLFY:n jäsenkirjeeseen matkakertomuksen. Yhdistyksen postin voi lähettää sihteerille osoitteeseen: Tuomo Tompuri, Kliinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen yksikkö, Kuopion yliopistollinen sairaala PL 100, 70029 KYS.

Yhteydenpito jäsenistöön tapahtuu sähköpostitse. Päivitä tiedot tarvittaessa sihteerille. Uusia jäseniä varten löytyy yhdistyksen [www-sivuilta](http://www.klf.fi) jäsenhakemuslomake. Jäsenhakemukset käsitellään yhdistyksen kokouksissa.

Yhdistyksen [www-sivujen](http://www.klf.fi) osoite on: [www.klf.yhdistysavain.fi](http://www.klf.yhdistysavain.fi).

Käyttäjätunnus on: [fysiologia@klf.fi](mailto:fysiologia@klf.fi) ja salasana: kliininen.

# PUHEENJOHTAJAN PALSTA

## Perinteitä ja muutoksia

Joulunaikaan liittyy monelle meistä omia ja yhteisöllisiä perinteitä. Näin myös itselläni. Itse huomaisin tänä aamuna lunta hiki päässä kolatessa, tutun talvisen rutiinin tuovan turvaa, myönteisiä mielikuvia rauhallisista jouluista ja taikatalvista. Tänä vuonna meidän sukupolvellemme maailmantilanne on ennen kokematon ja turvattomuus on monen mielissä lisääntynyt. Tutut, mielekkäät perinteet ja mielikuvat voivat toimia osaltaan vastavoimana turvattomuuden tunteelle.

Sosiaali- ja terveystoimen, pelastustoimen ja sairaanhoitopiirin palveluiden siirtyminen hyvinvointialueiden vastuulle vuodenvaihteessa tarkoittaa edelleen monella alueella strategian ja organisaatorakenteiden kehittämistä. Kehittäminen ja muutos on välttämätöntä, mutta kehittämisestä ja siihen liittyvistä käsitteistä ja toiminnoista on tullut itseisarvoa. Joulunpyhät ja vuodenvaihe ovat useille meistä pysähtymisen ja hengähtämisen aikaa, ehkäpä myös hyvinvointialueiden kehittämisajattelussa on hyvä hetki hengähtää. Muuttaaksemme palvelujärjestelmiämme toimivammiksi tarvitsemme paitsi luomisvoimaa, myös kärsivällisyyttä. Meidän on tärkeää muistaa, että suomalaisen hyvinvointivaltion terveydenhuoltoa on kehitetty kärsivällisesti yli monen sukupolven. Terveystoimintajärjestelmämme ei ole koskaan ollut huono, päinvastoin. Olemme tehneet hyvää työtä jo pitkään. Uuden rakenneuudistuksen edessä on tärkeää pitää kiinni jo toimivista käytännöistä, työtavoista ja –menetelmistä, työmme turvallisista, hyväksi todetuista perinteistä. Työmme perinteissä on historian viisautta.

Otetaan arki rauhassa, koetaan hyvää oloa työstämme, jolla on ollut vaikutusta. Pidetään huolta itsestämme ja lähimmäisistämme ja hyvien perinteiden ja muutoksen tuoman uuden tasapainosta.

Yhdistyksen puolesta haluan kiittää aktiivisia jäseniämme kuluneesta vuodesta. Erityiskiitos myös yhteistyökumppaneillemme, joiden avulla kykenimme jälleen kerran järjestämään koulutusta jäsenillemme. Toivottavasti pääsemme taas ensi vuonna kutsumaan teidät paikan päälle koulutukseen.

Toivon kaikille terveyttä ja toivorikasta mieltä, sekä lumitöitä kaikkialle Suomeen!

**Petri Kallio**

**Yhdistyksen puheenjohtaja**

# IN MEMORIAM

Ilkka Vuori 29.12.1937 – 21.10.2022

[Lääkärilehti - Ilkka Vuori 29.12.1937–21.10.2022 \(laakarilehti.fi\)](#)

[Ilkka Vuori – In Memoriam – Tahko Pihkala -seura](#)

[Ilkka Vuori 1937–2022 - Muistot | HS.fi](#)

## SYYSKOULUTUS NAANTALISSA 10/2022

Yhdistyksemme syyskoulutus järjestettiin Naantali Spassa 27-28.10.2022. Vaikka muutama vuosi ehti vierähtää edellisestä kasvatusten tapaamisesta Tampereella 2019, porukkaa oli mukavasti paikalla. Pauliina Tikkakoski palkittiin Wendelin palkinnolla ja Vesa Järvinen vastaanotti Jaakko Hartiala -palkinnon. Mielenkiintoisten palkintoluentojen lisäksi ohjelma vangitsi kuulijansa, vaikka tekniikan kanssa oli pientä säätämistä. Luento-osuudet käsittelivät sydämen kuvantamista kardiomyopatioissa, manometriaa ja keuhkoja sekä huomioita COVID19 ongelmasta. Lisäksi saimme kuunnella kolmen mielenkiintoista Rapid Fire esitystä.

Osa luennoista löytyy SKLFY:n nettisivuilta:

[SKLFY:n syyskoulutus 2022 - Suomen Kliinisen Fysiologian yhdistys ry \(yhdistysavain.fi\)](#)

**SKLFY kiittää kaikkia koulutukseen osallistuneita!**

# MATKAKERTOMUS: PUIJO SYMPOSIUM 2022

## Puijo Symposium

27.– 30.6.2022, Kuopio

Ensimmäinen Puijo Symposium järjestettiin vuonna 1976 ja se luokitellaan yhdeksi alan merkittävimmistä liikuntalääketieteen tapahtumista maailmanlaajuisesti. Tämän kertainen konferenssi oli järjestyksessään jo kahdeskymmeneskolmas, ja aiheena oli ”Liikunta terveyden edistäjänä ja lääketieteellisenä hoitona - tutkimusnäytön soveltaminen jokapäiväiseen käytäntöön”.

### Ma 27.6.2022

Konferenssin avaus. Ensimmäisen session aihe oli liikkumattomuuden rooli kroonisissa sairauksissa; evolutionaariset oivallukset ja patofysiologiset mekanismit. Saimme kuulla evoluutiobiologian näkökulmasta, miten ihmisten fyysinen aktiivisuus ja liikkumistavat ovat muotoutuneet aikojen kuluessa. Lisäksi saimme kuulla mielenkiintoisen väittelyn tohtori Jonathan Myersin ja tohtori Urho Kujalan välillä siitä lisääkö fyysinen aktiivisuus pitkäikäisyyttä? Molemmilla väittelijöillä oli hyvät perustelut ja yleisö sai lopuksi äänestää, kumman kannalla he ovat. Äänestys päättyi tasatulokseen. Toisessa sessiossa pääpaino oli yhteisön terveydessä, miten liikunnan avulla voidaan lisätä ikääntymiseen liittyvää toimintakyvyn heikkenemistä, miten terveyttä edistävää liikuntaa voidaan lisätä, sekä mikä vastuu on urheilu- ja liikuntalääketieteellä kroonisten sairauksien ehkäisyssä. Tästä sessiosta jäi erityisesti mieleen tohtori Tommi Vasankarin esitys, jossa hän kertoi tehokkaimpia tapoja, joilla voisimme edistää fyysistä aktiivisuutta. Hän ehdotti muun muassa, että ministerien tulisi ottaa suurempi vastuu liikunnan edistämisessä ja että olisi tärkeää keskittyä varsinkin niihin populaatioihin, jotka ovat inaktiivisia. Lisäksi hän ehdotti myös, että myös naiset voitaisiin kutsua armeijaan, samalla tavalla kuin miehetkin. Session lopuksi tohtori Mats Börjesson esitteli meille ruotsalaisen PAP (physical activity on prescription) -mallin, joka perustuu yksilöllisiin liikuntasuosituksiin.

### Ti 28.6.2022

Toisen päivä teemana oli kardiorespiratorinen suorituskyky sekä kardiovaskulaariset sairaudet. Tohtori Andrew Jones kertoi esityksessään, että fyysisen kunnon tärkeys on tiedetty jo vuosisatojen ajan.

*”Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it”* Plato ~400 BC

Hän kertoi, että fyysinen inaktiivisuus on ensisijainen syy 35 erillisen patologisen ja kliinisen tilan synnylle. Lisäksi alhaisen fyysisen kunnon on todettu olevan vahva riskitekijä monien eri sairauksien synnylle, kuten esimerkiksi diabetes, sydämen vajaatoiminta, Alzheimerin tauti, syöpä, ja sarkopenia. Fyysistä kuntoa tulisikin tämän vuoksi arvioida säännöllisesti yhdessä muiden jo vakiintuneiden riskitekijöiden kanssa. Session lopuksi kuulumme tohtori Nicolle Kränkelin mielenkiintoisen luennon, miten translaatiotutkimus voi auttaa yksilöllisessä liikuntaan perustuvassa kardiovaskulaarisessa kuntoutuksessa.

Illalla meillä oli vuorossa suulliset esitykset ravintola Wanhassa Satamassa. Esitin uusia tutkimustuloksiamme liittyen PET-kuvauksen avulla määritetyn maksan glukoosin käytön sekä endogeenisen glukoosin tuoton yhteyksistä paikallaanoloon, fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon ja ravitsemukseen inaktiivisilla aikuisilla, joilla on todettu metabolinen oireyhtymä. Yhteenvetona tästä voisi tiivistää, että tulostemme perusteella seisomisen ja kuitupitoisen ruokavalion lisääminen, sekä joidenkin päivittäisten hiilihydraattien, erityisesti sokerin, korvaaminen terveillä rasvoilla oli

yhteydessä parempaan maksan insuliinisensitiivisyyteen. Sessioita oli yhteensä kolme ja suullisia esityksiä yhteensä jokaisessa 16 kappaletta. Paljon mielenkiintoisia esityksiä, harmi että sessiot olivat päällekkäin, olisi ollut mukavaa nähdä myös muiden sessioiden esityksiä. Uutta ja ehkä hieman erikoista oli, että useat esityksiä kuuntelemaan tulleet vieraat nauttivat samalla ravintolan antimia, kuten viiniä ja olutta. Tässä voisi olla ideaa myös tuleviin esityksiin! 😊

### **Ke 29.6.2022**

Kolmannen päivä teema oli metaboliset sairaudet, ja sen anti oli lähinnä omaa tutkimusalaa. Päivä alkoi tohtori Frank Boothin mielenkiintoisella luennolla, jossa hän kertoi liikkumattomuuden roolista metabolisen syndrooman kehittymiselle. Hän kertoi, että metabolisen syndrooman määrittely on nykyään paljon monimutkaisempaa kuin 1990-luvulla. Nykyään kuitenkin tiedetään, että jo muutamien kuukausien kestävyysharjoittelulla voidaan parantaa metabolisen oireyhtymän liittyviä osatekijöitä. Intensiteetillä on kuitenkin merkitystä ja näyttää siltä että, kevyt tai perustehoinen fyysinen aktiivisuus ei välttämättä riitä kumoamaan kaikkia metaboliseen oireyhtymään liittyviä haitallisia muutoksia. Hieno hetki oli, kun tohtori Booth esitteli meidän tutkimusryhmän Taru Garthwaiten melko tuoreen julkaisun "*Standing is associated with insulin sensitivity in adults with metabolic syndrome*" esityksessään.

Samassa sessiossa tohtori Mikael Fogelholm pohti "The Fat but Fit" paradoksia. Voiko olla hyvässä kunnossa, vaikka olisi ylipainoinen? Hänen mukaansa olisi ehkä tärkeämpää olla normaalipainoinen, jos tarkastellaan asiaa kardiovaskulaaristen sairauksien tai tyyppin 2 diabeteksen tai siihen liittyvien riskitekijöiden kannalta. Toisaalta taas, jos asiaa tarkastellaan yleisen kuolleisuuden, kardiovaskulaaris- kuolleisuuden tai niihin liittyvien sairauksien kannalta, voisi olla tärkeämpää olla hyvässä fyysisessä kunnossa. Kaiken kaikkiaan olisi ehkä parasta pyrkiä kuitenkin normaaliin painoon sekä hyvään fyysisen kuntoon.

Saimme myös kuulla tohtori John Hawleyn mielenkiintoisen luennon liittyen aikarajoitettuun syömiseen ja sen vaikutuksiin metaboliseen terveyteen. Hän kertoi, että ruoan laadun ja määrän lisäksi aterioiden ajoituksella on kriittisen tärkeä rooli metabolisen terveyden kannalta. Lisäksi opimme myös liikunnan vaikutuksista ikääntymisen ja mitokondrioihin, sekä liikunnan roolista suoliston mikrobiomiin. Kaiken kaikkiaan hyvin mielenkiintoinen päivä!

### **To 30.6.2022**

Viimeisen päivän aiheena oli liikuntalääketieteeseen liittyvä metodologia, erilaisia puheita arvostetuilta liikuntalääketieteen tutkijoilta, sekä tutkimuskilpailujen palkintojen jako. Tästä päivästä jäi hienoimpana hetkenä mieleen, kun tutkimusryhmämme jäsen Tanja Sjöros voitti Ralph S. Paffenbarger Jr abstrakti kilpailun "*The effects of reducing sedentary time on skeletal muscle insulin sensitivity -a randomized cotrolled trial*" -esityksellään. Upeaa että meidän tutkimusta arvostetaan myös kansainvälisellä tasolla!

**Oma tutkimukseni liittyy hyvin läheisesti fyysisen aktiivisuuteen ja sen terveysvaikutuksiin. Kaiken kaikkiaan sain konferenssista paljon uutta informaatiota oman alan huippututkijoilta liittyen omaan tutkimusalueeseeni, joita voin varmasti hyödyntää jatkossa. Sain myös hyviä ideoita miten omia tutkimustuloksia voisi esittää ja myös, miten niitä voisi vaihtoehtoisesti analysoida. Lisäksi sain uusia kontakteja, joita voin mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa väitöksen jälkeen, sekä tietysti oma tutkimuksemme sai hyvää näkyvyyttä oman suullisen esityksen ja posterin avulla. Haluan kiittää lämpimästi Suomen Kliinisen Fysiologian yhdistystä tuesta, joka mahdollisti tämän matkan!**

## **JOULULUKEMISTA: VANHOJA JÄSENKIRJEITÄ SKLFY:N NETTISIVUILLA**

Vuosien 2001-2002 jäsenkirjeitä on ladattu SKLFY:n nettisivuille:

[Jäsenkirjeet - Suomen Kliinisen Fysiologian yhdistys ry \(yhdistysavain.fi\)](#)

## TULEVIA KOULUTUSTAPAHTUMIA JA AJANKOHTIA

27.1 Helsinki, Lääkäripäivien ohessa DAT-tapahtuma

Vko 10, Tahko, Tahko-päivät(?)

**4.5 Tampere, SKLFY:n vuosikokous**

11-12.5(?) Erikoistuvien päivät, Kuopio(?)

Syksy 2023, Bad Oeyhausen, CPX-practicum





2023

**TIMIK**  
M E D I C A L

Timik Medical Oy | Innopark 2, Vankanklähde 7 | 13100 Hämeenlinna |

[www.timik.fi](http://www.timik.fi)

Puh. 075 758 0860

Rauhaisaa joulun aikaa toivottaen,

