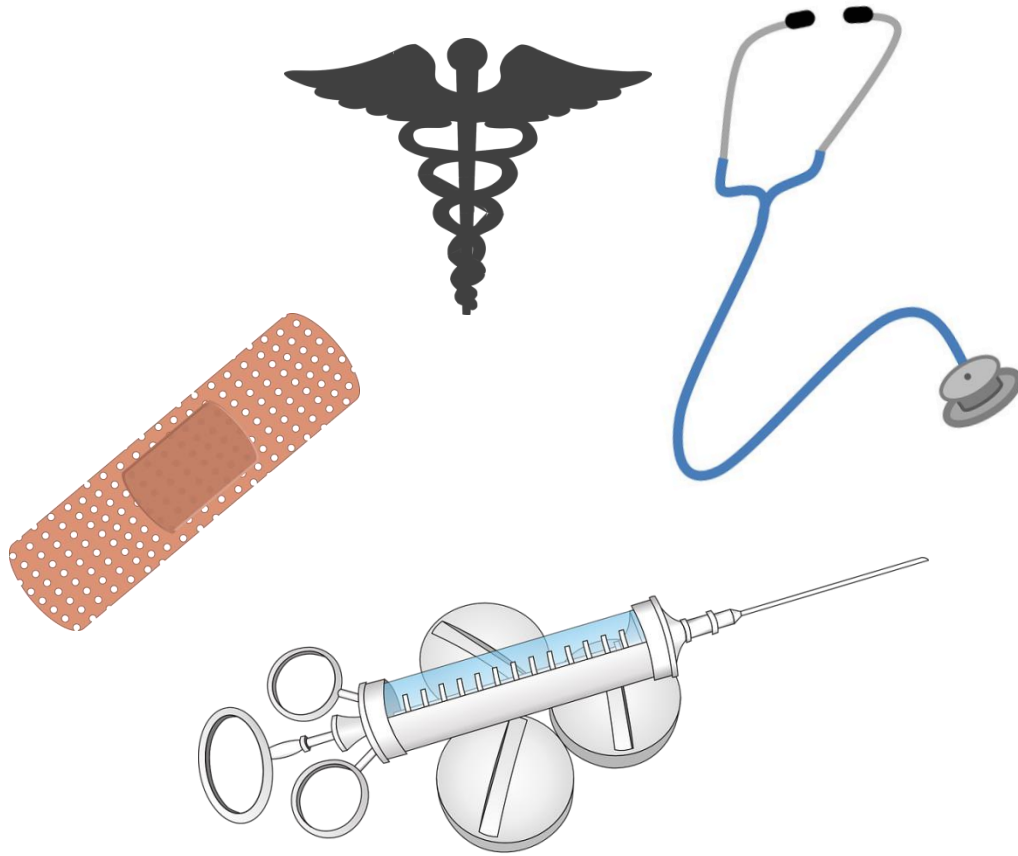




Ordlista till korten för

ÅKOMMOR OCH BOTEMEDEL



50-årsgalenskap Femtioårsgalenskap är det fråga om då en ca 50-åring far efter en mycket yngre person eller gör något ovanligt, som är typiskt för yngre, börjar med slalom eller fallskärmshopp, köper en motorcykel osv.

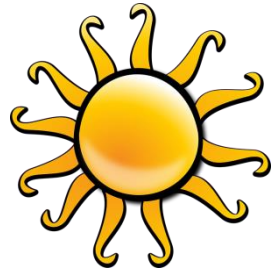


Spöksmärta

Om någon lem amputeras blir det kvar ett minne i nervsystemet. Människan kan uppleva att den amputerade lemman värker. Många som varit med i krig lider av spöksmärta.

Solbett

Solbettet är hudens reaktion på för mycket solande. Hyn är röd och öm. Solbett blir ofta synligt efter 2 – 12 timmar. I sol är det hälsosamt med tunn, lätt klädsel och skyddskräm på bar hud, eftersom solen också skadar och skrynklar hyn. Solbett vårdas som lindriga brännskador. Frostbett betyder att hyn frusit.



Bilfeber

En oemotståndlig lust att skaffa en ny bil.
Den här febern är som värst på våren.
Vahvike > Bilder > Bil



Svettlackning

Då en människa svettas kraftigt säger man att svetten lackar. Svette kan vara en biverkning av någon medicin. Många kvinnor svettas i övergångsåldern, och det kallas då också för "mummufeber". Den lindras enligt undersökningar av motion. Också stress och spänning orsakar extra svettning. Kraftigt kryddad mat får speciellt övre läppen och pannan att svettas. Svette förekommer också då man slutar med ångest- eller sömnmediciner.



Uthusspring

Ett typiskt symptom för urinvägsinfektion är ökat urineringsbehov och sveda vid urinering. Urinvägsinfektioner med uthusspring blir allmänna hos kvinnor efter övergångsåldern. Urinvägsinfektion kan undvikas genom att dricka rikligt med vätska (mer än 2 liter om dagen), men både infektionen och rikligt drickande förorsakar toalettspring. För lösare mage: päron, torkad frukt (fikon, plommon, aprikoser, persika), bär, nötter, frön, rikligt med vätska, vattenmelon, xylitol. Plommon, fikon eller memma ökar toalettspring. För hårdare mage: banan, potatis, blåbär, choklad, kaffe, ostar och mjölk.



Värkande kaffetand

En van kaffedrickare blir lindrigt beroende och kaffedrickandet blir till en regelbunden vana: man vill ha kaffe samma tid varje dag. Om man inte får kaffe, kan man få huvudvärk. Förr i världen brukade gästerna visa med gester om kaffet lät vänta på sig. Gästen korsade händerna och rullade tummarna utåt då hon eller han ville ha kaffe. Efter kaffet rullades tummarna inåt. Det betydde att man var nöjd med kaffebjudningen. Detta rullande kallade man för kaffespinn.
Vahvike > Bilder > Kaffe



Våryrsel

Ljuset som mångdubblas på våren kan utlösa våryrsel hos människor. Åkomsten har flera sidosymptom:

- trädgårdsflugans bett fyller fönsterbrädorna med planteringsburkar
- städdivern producerar varor till lopptorg och ger anledning för städtalkon
- inredningsdivern kan stävjas genom att ordna hyllor och skåp.



Våryrseln väcker också naturen: hankatterna jamar, tjädrar och orrar spelar, fåglar söker boplatser, krokusar och tussilagon skjuter fram.

Det lönar sig att välkomna våryrseln, eftersom det är en av de hälsosammaste åkommorna och botar andra sjukdomar. Enligt undersökningar botas våryrsel av motion. *Anttilan keväthuuma* är en sång som Tapio Rautavaara spelade in 1955 och 1971.

Vahvike > Vår

Öronmask

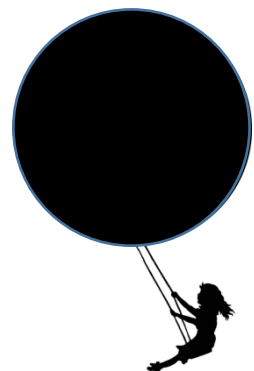
Med öronmask avses ett musikstycke som sitter kvar i huvudet. Det lönar sig att sjunga med. Musik lindrar stress och förbättrar humöret. Sång påskyndar rehabilitering från hjärninfarkt och minskar också symptomen för minnesjukdomar.

Vahvike > Musik > Sånglyrik



Mångalenskap

Mångalenskap är ett tillstånd som utlöses av fullmåne hos människan. Vissa människor har svårt att få sömn under fullmåne. En del är som mest energiska och andra blir nervösa av fullmåne. Fullmånegalenskap används också som svepskäl för alla slag av påhitt.



Knäppande höft

Knäppande innebär att någonting löst går tillbaka på sin plats. Knäppande ljud hörs då höftens ledkapsel är för lös eller ledbanden för uttänjda. Höften knäpper nära extremläge. Knäppande är inte farligt och skadar inte om det inte gör ont. Åkomman är typisk för viga dansare och gymnaster. Lösa höftleder innebär att de djupa musklerna som stöder höften måste förstärkas. För detta krävs ett träningsprogram utarbetat av en fysioterapeut.

Också höften slits vid användning. För stor belastning förorsakar ledförslitning. Det är smärtsamt och smärtan ökar då man går. Ledförslitning hämmar rörelserna och värker på natten. För att bevara rörligheten och stärka musklerna är det nödvändigt med daglig träning, gärna två gånger om dagen. Motion förebygger ledbesvär.

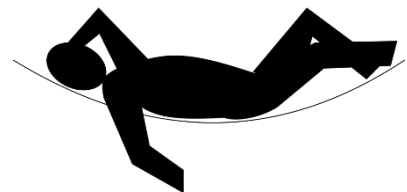
Lämpliga motionsformer är vattengymnastik, vattenlöpning, simning och cykling. Gång och stavgång eller skidåkning i 15 – 30 minuter minst tre gånger per vecka är också bra.

Vahvike > Rörelse

Latmask

Latmask leder till flegmatiskt slappande, skolkande och släntrande; man bara latar sig. Latmask sägs ibland vara obotligt, men det är det inte.

Tillräckligt med intressant aktivitet förebygger latmaskinfektion.



Hypokondri

Om människan upplever att hon eller han har alla sjukdomar som finns på nätet och i läkarböckerna, är det ett klart fall av hypokondri. Också denna åkomma lindras av tillräcklig aktivitet och upplevelser så att man inte hinner fästa så mycket uppmärksamhet vid sin egen navel.

Vahvike > Natur

Magknip

Magsmärtor kallas för magknip då det är fråga om en ofarlig magåkomma. Spänning orsakar magknip hos vissa människor. Tillståndet beskrivs med att man har fjärilar i magen. Magknip kan fås av mjölkprodukter, sötningsmedel, lättdrycker, xylitol, rågbröd, bönor, jästprodukter, kål och okokta rotsaker. Orsaken kan också vara celiaki eller laktosintolerans.

Vahvike > Bilder > Mat

Klagarsjuka

Alla har ibland något att klaga på, men den klagarsjuka klagar, morrar, gnäller, gruffar, gnatar och tjarar hela tiden om allt. Åkomman är i viss mån smittosam. Fastbiten klagarsjuka kan lindras med krävande aktivitet, t.ex.

Vahvike > Hjärngymnastik



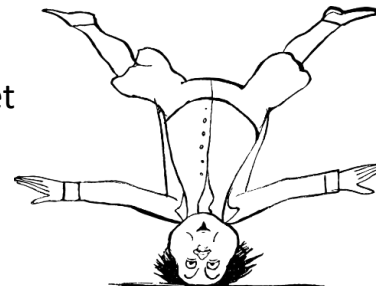
Stugtossighet

En person som stänger in sig i sitt hem och distanserar sig från sina vänner och släktingar kallas stugtossig. För mycket ensamhet kan leda till att vem som helst blir tossig.

Tankarna börja rulla i samma banor och livet begränsas till det allra nödvändigaste. Då kan man börja prata för sig själv bara för att höra en människoröst. Stugtossighet kan innebära förargelse, frustation och utmattning. Åkomman kan lindras med bildtelefon, bjudningar och sällskap.

Människor som trivs på sommarstugan kallas också för stugtossiga ibland.

Vahvike > Musik > Sånglyrik > Mökin laittaja



Nytpä tahdon olla ma pienen mökin laittaja.

Seinät kun saan valmihiksi, toisen pään teen kammariksi.

Skrattnervsförlamning

Skrattnerverna kan kittlas, väckas, retas och tremuleras. Man kan också träffa skrattnerven. Skrattnerven kan sättas på prov om man skrattar för mycket. Då kan man överraskas av en skrattnervsförlamning med värkande kind- och magmuskler som följd.

Tillståndet är på alla sätt hälsosamt.

Vahvike > skriv i sökfältet: Vits eller Barnspråk



Ledknaster

Tendovaginit uppstår vid ansträngning och kan orsaka smärta men också knaster, speciellt i fingrarna. Senskidor finns i foten, ankeln, handen och handleden. Senan har en skyddande skida som kan blir irriterad, för tjock eller inflammerad. Ledreuma, gikt, och diabetes kan leda till inflammation. Inflammerad böjmuskel i en finger kallas för knastrande finger.



Allergisk snuva (hösnuva)

Allergisk snuva orsakas av pollen, oftast från björk, al, hö och gråbo. Ögonen kliar och är röda.

Orsaker kan också vara mjäll från olika djur, mjöl eller annat damm med äggviteämnen, sällan kemikalier. Symptom

förekommer endast i tillräcklig exponering. Drygt tjugo procent av befolkningen har allergisk snuva. En fiberduk i ventilationsfönstret minskar pollenhalten i ineluften.

Pollensituationen på olika håll i Finland kan ses på adressen <http://www.norkko.fi/>



Stigande fylla

Fylla är ett förgiftningstillstånd som orsakas av alkohol. Stigande fylla är ett inledande, ökande fylletillstånd. Det minskar ofta hämningarna och ökar pratsjukan. Med nedgående fylla avses ett avtagande fylletillstånd. Kraftig fylla efterföljs av krapula, dagen efter.

Mörkerrädsla

Nyktofobia eller mörkerrädsla börjar ofta då en person blir rädd för något som rör sig i mörkret eller tror sig se något i mörkret. Andra fobier är rädsla för offentliga platser, sjukdomar, spindlar och höga platser.

Mörkerrädsla kan lindras med ficklampa, nattlampa eller sällskap.



Bullesvullnad

Vid bullesvullnad är det fråga om för stor dos av bulle.

Pumppolka

Extra hjärtslag eller ojämn rytm kan kallas för pumppolka. Hjärtat har då rytmstörningar, dvs. rytmen försnabbas eller bromsas upp

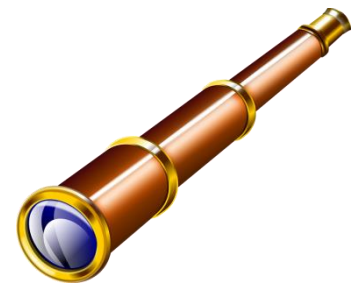
oändamålsenligt. Pumppolka undersöks med elektrokardiogram, hjärtfilm, dvs. EKG. Största delen av de extra hjärtslagen är ofarliga. De kan bero på för mycket kaffe eller alkohol, rökning, sömnlöshet eller lottovinst.



Tunnelsyn

Människans synfält är vanligtvis ganska vitt. Olika ögonsjukdomar kan minska synfältet från sidorna mot mitten så att man till slut ser som genom ett teleskop. Degeneration av ögonbotten eller näthinna, glaukom eller grönstarr och allvarlig gråstarr förorsakar tunnelsyn. Migrän kan orsaka övergående tunnelsyn, liksom alkohol och droger.

Om människans syn på saker är mycket begränsad, sägs hon eller han ha tunnelsyn.



Huvudsvindel

Svindel p.g.a. störningar i innerörat orsakar ofta en snurrande känsla. Det känns som om världen omkring snurrar runt. För åkomman har utvecklats en effektiv repositionsbehandling. Svindel kan också förorsakas av lågt blodsocker, störningar i hjärnans blodcirkulation och Menieres sjukdom. Det kan också vara fråga om en biverkning av någon medicin. Balansövningar är bra för behandling av alla typer av svindel. Motion minskar risken för svindel.



Rasphals

En sångare med raspig röst kallas för rasphals, en sångare med låg röst för whiskybas.

Raspig röst är ett typiskt symptom för flunsa och beror på svullna stämband.

Också rökning, allergi och långvarig användning av kortisonaerosoler gör rösten hes.

Stämbanden blir tunnare med åldern, vilket också kan orsaka raspighet.

Bland kända rasphalsar kan nämnas Joe Cocker, Janis Joplin, Bonnie Tyler, Jaakko Löytty, Bablo eller Marko Junnilainen, Harri Marstio, Rod Stewart, Tina Sandqvist, Steven Tyler, Bruce Springsteen, Bryan Adams, Leonard Cohen, Tom Waits, Tina Turner, Eartha Kitt, Paula Koivuniemi, Jippu, Brian Johnson och Nina Hagen.

Vahvike > Musik



Ordsvinn (sanahukka) Det är vanligt att minnesfunktioner ändras med åldern. Det första som drabbas är namn. Lindriga förändringar sker redan vid 40, men tydligare först vid över 75 års ålder. Trötthet försvagar minnet. Försvagat namnminne är inte ett tecken på minnessjukdom.

Vahvike > Hälsa

Brustet hjärta

Hjärtat sägs ha brustit då man blir bedragen eller lämnad eller lider en stor förlust. Hjärtesorg innebär längtan, saknad och besvikelse.

Brustet hjärta är dock en verklig diagnos. Ca 1 procent av dem som kommer till sjukhus p.g.a. plötslig hjärtinfarkt lider av brustet hjärta. Bland symptom kan nämnas bröstsmärtor, andfåddhet, och hotande känsla. Största delen av patienterna har drabbats av en stark chock, men infarkten kan också börja utan någon chockartad händelse. Infarkt kan utlösas av dödsfall, spänning inför framträdande eller gräl i hemmet. Mycket sällan leder dessa situationer till allvarliga komplikationer. Hjärtfunktionen återgår till normal i allmänhet inom några veckor. Om hjärtesorger och brustna hjärtan har skrivits massor med dikter som kan fungera som botemedel för många. En perenn kallad Brustet hjärta blommar från maj till juli.

Vahvike > Ordkonst



Sockerfylla

Efter sockerhaltiga måltid uppstår ett tillstånd som kallas för sockerfylla. Enligt de senaste undersökningarna förorsakar socker dock inte översprallighet, såsom man tidigare trodde. Överkänslighet för sötsaker kan dock leda till ett tillstånd som påminner om dagen efter.

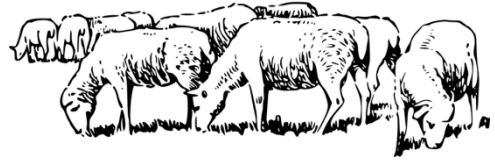


Hösttrötthet

Mörka kvällar gör en trött på hösten. En del skulle vilja gå i vinteride och vakna igen på våren, då ljuset ökar. En allvarlig hösttrötthet kallas för kamosdepression. Många botar det med choklad; det som rekommenderas är dock frukt, nötter och D-vitamin. Starkljuslampor fungerar, men också ljus piggar upp.

Sömnlöshet

Sorger, stress, bakgrundsbuller, obekväm säng, oroliga eller kalla fötter, allergisk snuva och varmt sovrum förorsakar sömnlöshet, det är svårt att somna in på kvällen. Sömnlöshet är mycket vanligt, speciellt hos äldre.

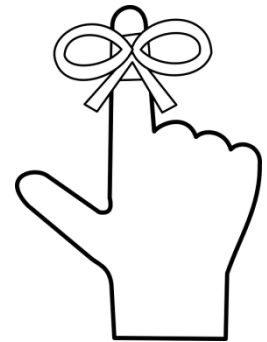


En normal person somnar in på ca en halvtimme och är vaken en knapp halvtimme under natten. Nattsömnen blir längst om man somnar in mellan kl. 22 – 24.

Sömnbrist är en viktig orsak till viktökning, eftersom hormonerna som reglerar ämnesomsättningen och aptiten förändras och man äter mera än tidigare och väljer därtill fett- och kolhydrathaltig mat. Sömnbrist orsakar koncentrations- och inlärningssvårigheter. Det är hälsosamt med en halvtimmes tupplur på dagen.

Glömska, minnessjukdom (Unohtajantauti)

Minnet kan försvagas av depression, minnessjukdom, huvudskada eller lugnande medicin. Egentliga minnessjukdomar är Alzheimer, Lewykroppsdemens, vaskulär minnessjukdom som beror på blodcirkulationsstörning samt minnessjukdomar med ursprung i pannloben.



Människan har tre olika minnen: episodiska minnet (livshändelser), semantiska minnet (inlärda saker, som ordbetydelser) och korttidsminnet (inlärda rörelseserier som cykling eller maskinskrivning). Alla minnesformer kan övas. Glömska kan hindras genom studier, hälsosam mat och rörelse.

Vahvike > Hjärngymnastik

Vahvike > Hälsa

Vahvike > Rörelse

Orkeslöshet

Trötthet och orkeslöshet kan vara fysisk eller psykisk, muskeltrötthet eller uttråkning. En utmattad och deprimerad människan kan säga att hon eller han är trött. Trötthet kan bero på stress, kraftig muskelansträngning, för stor eller för liten aktivitet, nedsatt sinnesstämning, sömnlöshet eller sömnstörning såsom sömnapné, järnbrist eller någon sjukdom. Även hjärtfel förorsakar trötthet. Trötthet kan också

vara en biverkning av någon medicin. En kopp kaffe och en halvtimmes tupplur strax efter piggar upp.

Torgskräck

Torgskräck (agorafobi) innebär ett ångesttillstånd på en öppen plats. En person med torgskräck tycker inte om att vistas på hav, i öken, på stora fält eller åkrar. Torg heter agora på grekiska. Andra fobier är mörkerrädsla, rädsla för slutna platser dvs. klaustrofobi, spindelfobi och höjdskräck.

Selektiv hörsel

Ett typiskt exempel för selektiv hörsel är barn som inte hör uppmaningen att städa sitt rum, men nog genast då man bjuder på glass med låg röst. Selektiv hörsel plockar upp sådant från läkare, nyheter eller skvaller som passar in i ens förhandsuppfattningar och förstärker önskemål eller rädslor.

Maktbegär

En person med maktbegär önskar fatta beslut också för andra än sig själv. Personen får större tillfredställelse av maktutövningen än av slutresultatet.

Fartblindhet

Man blir van med farten och tappar uppfattningen om körhastigheten då man kör fort. Det leder snart till för stor hastighet. Fartblindhet används också bildligt och med det avses då omdömeslöshet och oförsiktighet p.g.a. snabba beslut eller förluster.

Kalla fötter (Vilujalka)

Kalla fötter kan bero på svag blodcirkulation. Kalla fötter kan orsaka rysningar i hela kroppen.



Goda botemedel är varma fotbad, yllesockor, katt eller hund i fotändan och

hetvattenflaska. Motion och massage förbättrar blodcirkulationen.
Ingefära och chilipaprika kan provas.

*Hilu-hilu-hilu-hilu, kun tuli vilu tuolla kynttilän valakialla,
vaikka heili istu polvella keinustuolissa kammarin lattialla.*

Visselöra (vinkukorva)

Om man hör vissel som ingen annan hör är det fråga om visselöra.
Det kallas också för tinnitus eller ringande öron. Tinnitus innebär att
öronen visslar utan någon naturlig ljudkälla. Det är en allmän
åkomma. Ca 10 procent av befolkningen har kontinuerlig tinnitus.
Visselöra kan orsakas av plötsliga kraftiga ljud som explosioner eller
rockkonserter. Det orsakas också av Menieres sjukdom och smärtmediciner.
Rökning och alkohol kan förvärra åkomman.



Babyfeber

En oemotståndlig lust att få ett barn eller ett
barnbarn.



Gröna fingrar

En ivrig trädgårds- eller växtskötare sägs ha gröna fingrar.
Man kan också ha mjölfingrar och då vara bra på att baka.
Om tummen sitter mitt i handen, är man en klåpare.



Källor: Duodecim Terveyskirjasto, Kotimaisten kielten keskuksen kielitoimiston sanakirja, Helena
Lindstén: Piirteitä maaseudun kahvikulttuurista 1920-1969, Teppo Särkämö (2011): Music in the
recovering brain