

# TAUTI JA HOITO -korttien sanasto



## 50-villitys

Viidenkymppin villitykseksi kutsutaan sitä, kun noin 50-vuotias mies tai nainen lähtee paljon nuoremman henkilön perään tai tekee jotain itselleen aiemmin epätavallista, mutta nuoremmille henkilöille tyypillistä, kuten aloittaa laskettelu- tai laskuvarjohyppyharrastuksen, ostaa moottoripyörän tms.

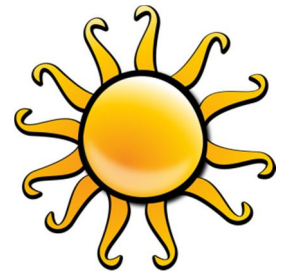


## Aavesärky

Kun jokin jäsen amputoidaan, hermostoon jää siitä kuitenkin muisto. Ihminen voi kokea, että amputoitua raajaa särkee. Monella sodan kokeneella henkilöllä on aavesärkyä.

## Auringonpurema

Auringon purema tai polttama on ihon reaktio liialliseen auringonottoon. Iho punottaa ja on arka. Auringon polttama nousee näkyviin usein vasta 2-12 tunnin kuluttua. Auringon paisteessa olisi terveellistä pitää ohutta, kevyttä vaatetusta ja käyttää paljaalla iholla suojavoiteita, sillä polttamisen lisäksi aurinko vaurioittaa ja rypistää ihoa. Auringon puremaa hoidetaan kuin lieviä palovammoja. Pakkasen purema tarkoittaa ihon paleltumaa.



## Autokuume

Vastustamaton halu hankkia uusi auto. Tälle kuumeelle on tyypillistä kevääseen ajoittuvat pahenemisjaksot.

*Vahvike > Kuvat > Auto*



## Hikipusku

Kun ihminen hikoilee voimakkaasti, sanotaan, että hiki puskee läpi. Hikipusku voi olla lääkkeen sivuvaikutus. Monilla naisilla hikipusku liittyy vaihdevuosiin, jolloin sitä kutsutaan myös mummokuumeeksi. Sitä lievittää tutkimusten mukaan liikunta. Stressi ja jännityskin aiheuttavat ylimääräistä hikoilua. Voimakkaasti maustettu ruoka aiheuttaa hikikarpaloita etenkin ylähuulessa ja otsassa. Ahdistus- ja unilääkkeiden sekä masennuslääkkeiden yksi lopetusoire on hikoilu.



## Huussiravi

Virtsarakon tulehduksen eli kystiitin yksi tyypillinen oire on tihentynyt pissaamisen tarve ja kirvely pissatessa.

Vaihdevuosien jälkeen rakkotulehdus ja siihen liittyvä huussiravi yleistyy naisilla. Rakkotulehdusta voi yrittää ehkäistä juomalla runsaasti (yli 2 litraa vuorokaudessa), mutta sekä tulehdus että runsas juominen aiheuttavat molemmat huussiravia.

Vatsaa pehmentää: päärynä, kuivatut hedelmät (viikunat, luumut, aprikoosit, persikat), marjat, pähkinät, siemenet, runsas juominen, vesimeloni, ksylitoli. Varsinaista huussiravia aiheuttaa yletön luumujen, viikunoiden tai mämmin syönti.

Vatsaa kovettaa: banaani, peruna, mustikka, suklaa, kahvi, juustot ja maito.



## Kahvihampaan kolotus

Kun kahvin juontiin on tottunut, kofeiiniin syntyy lievä riippuvuus ja kahvittelusta tulee säännöllinen tapa: joka päivä samaan aikaan tekee mieli kahvia. Jos kahvihampaan kolotusta ei lääkitse kahvilla, saattaa saada päänsärkyä.

Ennen vanhaan oli tapana kylässä viestittää elekielellä, mikäli kahvitarjoilu viivästyi. Kylään pistäytyjä laittoi kädet ristiin ja pyöritti peukaloita toistensa ympäri itsestään pois päin halutessaan kahvia. Kun kahvit oli juotu, tehtiin peukaloilla samaa liikettä toiseen suuntaan. Näin viestitettiin tyytyväisyyttä tarjoilusta. Näitä eleitä kutsuttiin kahvin kehräämiseksi.

*Vahvike > Kuvat > Kahvi*



## Keväthuuma

Kun valon määrä keväällä moninkertaistuu, se saattaa laukaista ihmisissä keväthuuman. Taudilla on useita sivuoireita:

- puutarhakärpäsen purema täyttää ikkunalaudat istutuspurkeista.
- siivousvimma tuottaa tavaraa kirpputoreille ja antaa aihetta siivoustalkoille
- sisustusintoa voi hillitä järjestelemällä hyllyjä ja kaappeja



Keväthuuma herättää myös luonnon: kollit laulavat, metsot ja teeret mittelevät, linnut valitsevat pesäpaikkaa, krookukset ja leskenlehdet puskevat esiin.

Keväthuimalle kannattaa sanoa *Tervetuloa*, sillä se on yksi terveellisimmistä taudeista ja parantaa muita tauteja. Kevätmasennukseen puolestaan auttaa tutkimusten mukaan liikunta.

Anttilan keväthuumaus on Tapio Rautavaaran vuosina 1955 ja 1971 levyttämä laulu.

*Vahvike > Kevät*

## Korvamato

Korvamadolla tarkoitetaan sitä, kun kuunneltu musiikkikappale jää pitkäksi aikaa soimaan päässä. Kannattaa laulaa mukana.

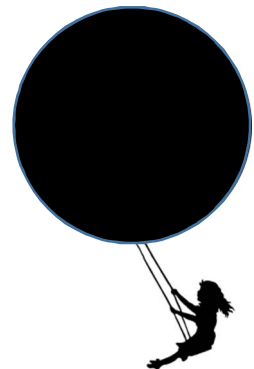
Se on terveellistä. Musiikki lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. Laulaminen nopeuttaa aivoinfarktista kuntoutumista ja vähentää joitakin muistisairauden oireita.

*Vahvike > Musiikki > Laulujen sanat*



## Kuuhulluus

Kuuhulluus tarkoittaa täysikuun laukaisemaa tilaa ihmisen mielessä. Joidenkin ihmisten on vaikea saada unta täyden kuun aikaan. Jotkut ovat silloin energisimmillään ja joitakin täysikuu hermostuttaa. Kuuhulluutta käytetään myös tekosyynä kaikenlaisille tempauksille.



## Lonksulonkka eli napsuva lonkka

Lonksuminen tarkoittaa irtautumista ja takaisin paikoilleen menemistä. Liian löysä lonkan nivelkapseli tai nivelsiteiden liiallinen venyminen aiheuttaa lonksulonkan. Lonkka napsuu ja paukkuu, kun sitä liikuttaa lähellä ääriasentoa. Napsuminen ei ole vaarallista eikä se haittaa, jos siihen ei liity kipua. Vaiva on tyypillinen erittäin notkeille tanssijoille ja voimistelijoille.

Löysä lonkkanivel tarkoittaa sitä, että lonkkaa tukevia syvällä olevia lihaksia pitää vahvistaa. Se vaatii fysioterapeutin laatimaa harjoitteluohjelmaa.

Lonkkakin kuluu käytössä. Varsinkin, jos kuormitusta on liikaa, syntyy lonkan nivelrikko. Se aiheuttaa vähitellen lisääntyvää kävelykipua, nivelen liikerajoitusta ja yösärkyä. Liikkuvuuden säilymiseksi ja lihasten vahvistamiseksi päivittäinen harjoittelu mielellään kaksi kertaa päivässä on välttämätöntä.

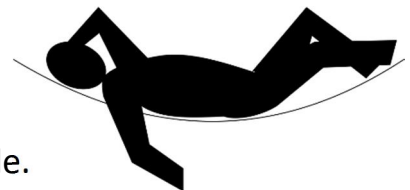
Liikunta ehkäisee nivelvaivoja. Sopivimpia liikuntalajeja ovat vesivoimistelu, vesijuoksu, uinti ja pyöräily. Kävely ja sauvakävely tai hiihto vähintään kolme kertaa viikossa 15-30 minuuttia kerrallaan olisi myös mainio tapa.

*Vahvike > Liikunta*

## Lorvikatarri eli lorvitauti

Lorvikatarriksi nimitetään laiskottelua, lorvailemista, velttoilua, vetelehtimistä ja lintsaamista. Lorvikatarria kutsutaan joskus parantumattomaksi, mutta sitä se ei ole.

Lorvikatarrin synonyymi on laiskamato. Riittävästi tarpeeksi mielenkiintoista tekemistä ehkäisee lorvikatarria.



## Luulotauti eli hypokondria

Jos ihminen kokee sairastavansa kaikkia tauteja, joita netistä ja lääkärikirjoista lukemalla vastaan tulee, hänellä on selvästi luulotauti. Tähänkin tautiin vaikuttaa lievittävästi se, että elämässä on tarpeeksi tapahtumia ja elämyksiä, jolloin huomio ei ehdi kiinnittyä niin paljon omaan napaan.

*Vahvike > Luonto*

## Mahanpuru

Vatsakipua kutsutaan mahanpuruiksi silloin, kun on kyse vaarattomasta vatsan nipistelystä. Jännittäminen aiheuttaa joissakin ihmisissä mahanpuruja. Tilaa kuvataan toteamalla, että on perhosia vatsassa. Mahanpuruja voi tulla maitotuotteista, keinomakeutusaineista, kevytlimsoista, ksylitolista, ruisleivästä, pavuista, hiivatuotteista, kaalista ja keittämättömistä juureksista. Syynä voi olla myös keliakia tai laktoosi-intoleranssi.

*Vahvike > Kuvat > Ruoka*

## Marmattajan tauti

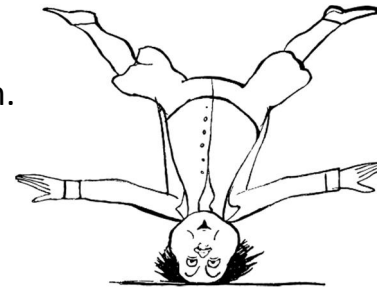
Kaikilla on joskus jotain valitettavaa, mutta marmattaja valittaa, marisee, mankuu, nurisee, motkottaa ja nalkuttaa kaikesta kaiken aikaa. Tauti on jossain määrin tarttuva. Urautuneen marmatustavan vähentämiseen voi kokeilla keskittymistä vaativaa toimintaa esim.



*Vahvike > Aivojumppa*

## Mökkihöperyys

Mökkihöperöksi kutsutaan henkilöä, joka linnoittautuu kotiinsa ja etäännyy sen vuoksi ystävistään ja sukulaisistaan. Liiallisesta yksin olemisesta tai kotona oleskelusta voi kuka tahansa tulla höperöksi. Ajatukset alkavat pyöriä samoja ratoja ja elämänpiiri rajoittuu kaiken välttämättömimpään. Silloin voi alkaa jutella itsekseen ihan vain kuullakseen ihmisen äänen. Mökkihöperyyteen voi liittyä ärtyneisyyttä, turhautuneisuutta ja uupumista. Tautia voi lievittää kuvapuhelimella, kutsumalla ihmisiä kylään ja lähtemällä muiden seuraan.



Mökkeilyyn hurautaneita ihmisiä kutsutaan myös joskus mökkihöperöiksi.

*Vahvike > Musiikki > Laulujen sanat > Mökin laittaja*

*Nytpä tahdon olla ma pienen mökin laittaja.*

*Seinät kun saan valmihiksi, toisen pään teen kammariksi.*

## Nauruhermohalvaus

Nauruhermoja voi kutkuttaa, kutitella, herätellä ja värisyttää. Nauruhermoon voi iskeä. Nauruhermo voi olla koetuksella, jos oikein kovasti naurattaa. Silloin voi yllättää nauruhermohalvaus, jonka oireena on kipeät poski- ja vatsalihakset. Tila on kaikin puolin terveellinen.

*Vahvike > kirjoita hakukenttään Kasku tai Lapsen suusta*



## Nivelnarsku

Rasituksesta syntyvä jännetuppitulehdus voi aiheuttaa kivun lisäksi narinaa, varsinkin sormissa. Jännetuppeja on jalkaterän ja nilkan sekä käden ja ranteen alueella. Jännettä ympäröi suojaava tuppi, joka ärtyy, paksuuntuu ja tulehtuu. Nivelreuma, kihti ja diabetes voivat altistaa jännetupen tulehtumiselle. Sormen koukistajäjanteen tupen tulehdusta kutsutaan napsusormeksi.



## Norkkoniisku

Norkkoniisku tarkoittaa siitepölyn aiheuttamaa allergista nuhaa. Tavallisimmat syylliset ovat koivu, leppä, heinät ja pujo. Niiskuun liittyy usein silmien kutinaa ja punoitusta. Niiskua voi aiheuttaa myös herkistyminen eläinhilseelle, jauhoille tai muulle valkuaispitoiselle pölylle, harvoin jollekin kemikaalille. Oireita tulee vain riittävässä altistuksessa. Allergista nuhaa esiintyy runsaalla parillakymmenellä prosentilla väestöstä. Tuuletusikkunaan viritetty kuitukangas vähentää sisäilman siitepölypitoisuutta. Siitepölytilanteen eri puolella Suomea voi tarkistaa osoitteessa <http://www.norkko.fi/>



## Nousuhumala

Humala on alkoholista johtuva myrkytystila. Nousuhumala on alkava, kasvava humalatila. Usein se vähentää estoja ja lisää puheliaisuutta. Laskuhumalalla tarkoitetaan laskussa olevaa, heikkenevää humalaa. Voimakasta humalatilaa seuraa krapula.



## Pimeänpelko

Nyktofobia eli pimeänpelko alkaa usein jostakin tilanteesta, jossa henkilö on säikähtänyt pimeässä liikkuvaa hahmoa tai luullut näkevänsä jotain, mitä pimeyden vuoksi ei kunnolla näe. Muita fobioita ovat julkisten paikkojen pelko, sairaudenpelko, hämähäkkipelko ja korkean paikan kammo. Pimeän pelkoon auttaa taskulamppu, yövalo ja kaveri.



## Pullapöhö

Pöhö tarkoittaa turvotusta. Pullapöhössä turvotuksen syy on liiallinen pullansaanti.

## Pumppupolkka

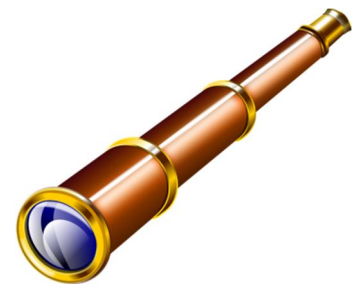
Kun sydän tekee ylimääräisiä hyppyjä tai muuttaa tahdin epätasaiseksi, sanotaan, että se tanssii polkkaa. Siinä on silloin rytmihäiriöitä eli sydämen rytmi kiihtyy tai hidastuu epätarkoituksenmukaisesti.



Pumppupolkkaa tutkitaan ottamalla sydämen sähkökäyrä eli sydänfilmi eli EKG. Valtaosa sydämen lisälyönneistä on vaarattomia. Ne voivat liittyä runsaaseen kahvin juontiin, liialliseen alkoholin käyttöön, tupakointiin, valvomiseen tai lottovoittoon.

## Putkinäkö

Tavallisesti ihmisen näkökenttä on aika laaja. Erilaiset silmäsairaudet voivat supistaa näkökenttää laidoilta kohti keskustaa niin, että lopputulos on kuin katselisi kaukoputken läpi. Silmänpohjan rappeuma, verkkokalvorappeuma, glaukooma eli viherkaihi ja vakava harmaakaihi aiheuttavat putkinäköä. Migreeni voi aiheuttaa ohimenevää putkinäköä, samoin runsas alkoholin käyttö ja huumeet.



Myös silloin, kun henkilön näkökulma asioihin on kovin rajoittunut, sanotaan, että hänellä on putkinäkö.



## Pääpyörre

Sisäkorvan häiriöihin liittyvä huimaus on usein kiertohuimausta, joka ilmenee pyörittävänä tunteena. Siksi sitä kutsutaan kuvaavasti pääpyörteeksi. Tuntuu kuin maailma ympärillä pyörisi. Vaivaan on kehitetty tehokas asentohoito.

Huimaus voi johtua myös alhaisesta verensokerista, aivoverenkiertohäiriöstä, Menieren taudista tai se voi olla lääkkeen sivuvaikutus.

Tasapainoharjoittelusta on hyötyä kaikentyyppisen huimauksen hoidossa. Liikunta vähentää huimauksen riskiä.



## Raspikurkku

Karheaäänistä laulajaa kutsutaan raspikurkuksi, möreän äänen omaavaa viskibassoksi.

Äänen karheus on tyypillinen flunssan oire. Silloin käheys johtuu tulehduksen turvottamista äänihuulista.

Käheyttä aiheuttavat myös tupakointi, allergia ja pitkään käytetyt kortisonisuihkeet.

Ikääntyminen ohentaa äänihuulia ja käheys voi johtua siitäkin.

Kuuluisia raspikurkkuja ovat olleet Joe Cocker, Janis Joplin, Bonnie Tyler, Jaakko Löytty, Bablo eli 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, Nina Hagen.

*Vahvike > Musiikki*



## Sanahukka

On tavallista, että muistin toiminnot muuttuvat iän myötä. Ensimmäisenä hidastuu nimien mieleen palauttaminen. Lieviä muutoksia tapahtuu jo 40 ikävuoden jälkeen, mutta selvempiä vasta yli 75-vuotiaana. Väsymys heikentää sekä mieleen painamista että mieleen palauttamista. Nimimuistin heikkeneminen ei ole muistisairauden merkki.

*Vahvike > Terveys*

## Särkynyt sydän

Arkikielessä sydämen sanotaan särkyneen, kun siihen sattuu petetyksi tai jätetyksi tulemisen tai suuren menetyksen johdosta. Sydänsurut koostuvat kaipauksen, ikävän ja pettymyksen tunteista.

Särkynyt sydän on kuitenkin todellinen diagnoosi. Noin 1%:lla äkillisen sydäninfarktiepäilyn vuoksi sairaalaan saapuneista potilaista syynä on särkynyt sydän. Oireina ovat rintakivut, hengästyminen ja uhkan kokemus. Suurimmalla osalla potilaista sairastumista edeltää voimakas järkytys, mutta sairaus voi alkaa myös ilman järkyttävää tapahtumaa. Laukaisevia tapahtumia ovat esim. läheisen kuolema, esiintymisjännitys tai kotiriita. Hyvin harvoin näistä tilanteista jää vakavia komplikaatioita. Yleensä sydämen toiminta palautuu normaaliksi muutamissa viikoissa.

Sydänsuruista ja särkyneistä sydämistä on kirjoitettu valtavasti runoja, joiden lukeminen toimii monen kohdalla lääkkeenä.

Särkynyt sydän -niminen perenna kukkii toukokuusta heinäkuuhun.

*Vahvike > Sanataide*



## Sokerihumala

Sokeripitoisten aterioiden jälkeen syntyy olotila, jota kutsutaan sokerihumalaksi. Uusimpien tutkimusten mukaan sokeri ei kuitenkaan aiheuta ylivilkkautta, kuten aiemmin luultiin. Sen sijaan makeisyliherkkyys aiheuttaa – siitä voi tulla jopa krapulainen olo.

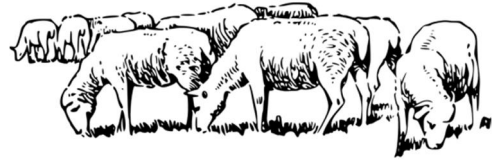


## Syysväsy

Pimenevät illat väsyttävät syksyllä. Osa ihmisistä haluaisi vaipua talviuneen ja herätä taas keväällä, kun valo lisääntyy. Pahaa syysväsyä kutsutaan kaamosmasennukseksi. Moni lääkitsee sitä suklaalla, vaikka hedelmät, pähkinät ja D-vitamiini ovat suositeltu vaihtoehto. Kirkasvalolamppu tepsii tutkitusti, mutta sen puutteessa kynttilätkin parantavat mieltä.

## Unikato

Murheet, stressi, taustameteli, epämukava vuode, levottomat tai kylmät jalat, norkkoniisku ja kuuma makuuhuone aiheuttavat unen karkaamista; on vaikeus saada illalla unta. Unettomuus on hyvin tavallista, etenkin iäkkäillä ihmisillä.



Normaali ihminen nukahtaa noin puolessa tunnissa ja on yön aikana hereillä vajaat puoli tuntia. Nukahtaminen klo 22-24 välillä tuottaa pisimmän yöunen.

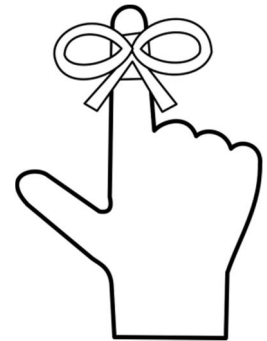
Univaje eli univelka on tärkeä lihomisen syy, koska unen puutteesta kärsivän aineenvaihduntaa ja ruokahalua säätelevissä hormoneissa tapahtuu muutoksia ja henkilö syö aiempaa enemmän ja valitsee vielä lisäksi rasva- ja hiilihydraattipitoisia ruokia. Univelka aiheuttaa keskittymis- ja oppimisvaikeuksia.

Puolen tunnin päivänokoset on terveellinen tapa.

## Unohtajantauti eli muistisairaus

Muistin heikkenemisen syynä voi olla masennus, muistisairaus, päävamma tai rauhoittava lääkitys. Varsinaisia muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, Lewyn kappale -tauti, vaskulaarinen eli verenkiertoperäinen muistisairaus sekä otsalohkoperäiset muistisairaudet.

Ihmisellä on kolmenlaista muistia: tapahtumamuisti (elämänkerralliset asiat), tietomuisti (opitut asiat, kuten sanojen merkitykset) sekä taitomuisti (opitut liikesarjat kuten pyörällä ajo tai konekirjoitus). Kaikkia näitä voi harjoituttaa. Unohtajantautia voi ehkäistä opiskelulla, terveellisellä ruualla ja liikunnalla.



*Vahvike > Aivojumppa*

*Vahvike > Terveys*

*Vahvike > Liikunta*

## Tarmokato

Väsymys ja tarmon puute voi olla ruumiillista tai henkistä, lihasväsymystä tai kyllästymistä. Uupunut tai masentunut ihminen voi sanoa olevansa väsynyt.

Väsymys voi johtua stressistä, kovasta lihasrasituksesta, liiallisesta tai liian vähäisestä toiminnasta, alentuneesta mielialasta, unen puutteesta, unihäiriöstä

kuten uniapneasta, raudanpuutteesta tai jostakin sairaudesta. Sydänviatkin aiheuttavat väsymistä. Väsy voi olla myös lääkkeiden sivuvaikutus. Hyvä vireystason nostaja on kupillinen kahvia ja välittömästi sen jälkeen puolen tunnin päiväunet.

### **Torikammo**

Torikammo (agorafobia) on aukealla paikalla olemisesta ahdistumista. Torikammoinen ei tykkää olla merellä, aavikolla, isolla kentällä tai pellolla. Tori on kreikaksi agora. Muita kammoja ovat mm. pimeän pelko, klaustrofobia eli suljetun paikan kammo, hämähäkkipelko ja korkean paikan kammo.

### **Valikoiva kuulo**

Tyypillinen esimerkki valikoivasta kuulosta on lapsi, joka ei kuule kehotusta siivota huonettaan, mutta kuulee heti, kun hiljaisella äänellä kutsutaan jäätelölle. Valikoiva kuulo poimii lääkärin puheesta, uutisista ja juoruista ennakkokäsitykseen sopivia palasia, jotka vahvistavat toiveita tai pelkoja.

### **Vallanhimo**

Vallanhimoinen henkilö haluaa päättää omien asioidensa lisäksi muidenkin asiat. Henkilö saa suurempaa tyydytystä vallan käyttämisestä kuin sen lopputuloksesta.

### **Vauhtisokeus**

Kun ajaa lujaa, vauhtiin tottuu ja menettää tuntuman omaan ajonopeuteen. Hetken päästä seurauksena on liian suuri tilannenopeus. Vauhtisokeus-sanaa käytetään myös kuvaannollisesti. Sillä tarkoitetaan nopeiden toimien tai menestyksen aiheuttamaa arvostelukyvyyttömyyttä ja varomattomuutta.

### **Vilujalka**

Herkästi palelevat jalat voi johtua ääreisverenkierron heikkoudesta. Vilujalat voi aiheuttaa vilunväreitä muuallakin kehossa.



Hyviä lääkkeitä vilujalkaan ovat lämmin jalkakylpy, villasukat, kissa tai koira sängyn jalkopäässä sekä kuumavesipullo. Liikunta ja jalkojen hierominen parantavat verenkiertoa.

Inkiväärin ja chilipaprikan syömistä voi kokeilla.

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

### Vinkukorva

Jos kuulee sellaista vinkunaa, mitä kukaan muu ei kuule, kyseessä on vinkukorva. Sitä kutsutaan myös tinnitukseksi tai korvien soimiseksi. Tinnitus tarkoittaa korvien vinkumista ilman, että äänen kuulemiselle on mitään luonnollista lähdeä. Se on yleinen vaiva. Noin 10 % väestöstä se on jatkuvaa. Vinkukorva on syntynyt äkillisistä hyvin voimakkaista äänistä kuten räjähdys tai rockkonsertti. Sitä aiheuttaa myös Menieren tauti ja tulehduskipuläkkeet. Pahentaa sitä saattaa tupakointi ja alkoholi.



### Vauvakuume

Kiihkeä halu saada lapsi tai lapsenlapsi.



### Viherpeukalo

Viherpeukaloksi kutsutaan innokasta ja taitavaa puutarhan tai huonekasvien hoitajaa.

Ihmisellä voi olla myös jauhopeukalo. Silloin hän on taitava leipomaan.

Jos peukalo on keskellä kämmentä, henkilö on poropeukalo.



Lähteet: Duodecim Terveyskirjasto, Kotimaisten kielten keskuksen kielitoimiston sanakirja, Helena Lindstén: Piirteitä maaseudun kahvikulttuurista 1920-1969, Teppo Särkämö (2011): Music in the recovering brain 608