

PARANNETAAN



KANSA

Hannes Karppinen & Tapani Kiminkinen



Kansa
terveeksi
lääkärin ja
kansan-
parantajan
voimin!

Tammi

Hannes Karppinen & Tapani Kiminkinen

PARANNETAAN KANSA

Kustannusosakeyhtiö Tammi – Helsinki



© Tapani Kiminkinen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2017

Taitto ja ulkoasu: Taina Leino / Vitale Ay

Kuvat: iStock

ISBN 978-951-31-9355-3
ISBN 978-951-31-9357-7 (nidottu)

Painettu EU:ssa

Sisällys

LUKIJALLE.....	7
HANNEKSEN TIE.....	11
1 UNI VENHETTÄ VIE	
Uni ei ole vitsi	18
Nälkä kasvaa valvoessa.....	19
Uni-valverytmi ja sisäinen kello	20
Iltavirkuilla on hankalaa	22
Hyvän yönun teesit.....	23
Unettomuuden hoito	24
2 PILLERI PIENI PYÖRII	
Kaikkivoipa lääketiede?	28
Lääketieteen trendit.....	29
Unilääkkeet.....	31
Kipulääkkeet.....	34
Antibiootit	38
Kortisoni.....	44
Statiini	45
Lääkkeiden käytössä huomioitavaa	47
Ihmelääkkeet.....	50
3 VANHUSTENHOITO	
Vuodepotilas	54
Ikäihmiset kuntoon.....	56
Lehdistöllä keulii.....	58
4 EI TURHIA LEIKKAUKSIA	
Pikapuukkostrategian floppi	62
Polvivaivat	63
Olkapääongelmat	64
Ranne reistailee	65
Akillisjänne	66
Huono selkä.....	67
Tukirangan rappeutuminen	70
Pehmytosakirurgia	72
Kirves haukkaa	72
Pyrstöä särkee.....	74

5 TUKI- JA LIIKUNTAELINVAIVOJEN MONIPUOLINEN HOITO

Tule-vaivat aiheuttavat työkyvyttömyyttä	78
Manuaalinen hoito	79
Milloin manuaalinen hoito ei sovi?	82
Syöpää hoidettiin lihaskireytenä.....	83
Kipu aaltoilee	86
Hanneksen navigaattori.....	87
Oireiden synty Hanneksen mukaan.....	90

6 MAALAISLÄÄKÄRIN JA KANSANPARANTAJAN POTILASKERTOMUKSIA

Päänsärky ja muita nupin oireita.....	96
Selittämättömät niskakivut.....	102
Olkapää orrella.....	107
Tenniskyynärpää.....	112
Rannekanavaoireyhtymä I.....	114
Rannekanavaoireyhtymä II.....	116
Rintaranka rottingilla	117
Noidannuoli.....	118
Selkä repussa.....	119
Lonkkavika vai muuta häikkää?	123
Lonkka vai polvi?	125
Sarana nimeltä polvi.....	126
Luupiikki.....	128
Lihaskireydet haltuun – fokus syyhyn, ei seurauksiin!	130

7 KANSANPARANTAJAN VASTAANOTOLLA

Sukupolvien ketju.....	138
Teatterineuvoksella kylässä	143
Kulttuurimatkailua Saarijärven kansallismaisemissa	149
Muusikko kuntoon.....	154
Hanneksen vastaanotto.....	157
Juhlahumua	165
Kansanparantaja kohtaa lääkärin	167
Hanneksen vastaanotto II	170
Ympäri käydään ja yhteen tullaan.....	172

LOPUKSI	183
----------------------	------------

LUKIJALLE

Kansanparantaja Karppinen ja maalaislääkäri Kiminkinen: mitä kummaa tämä kirja nyt oikein mahtaa pitää kansiensa välissä? Eivätkös nämä kaksi pitkän uran tehnyttä miestä edusta pikemminkin täydellisiä ääripäitä: yliopistolääketiedettä ja kansanlääkintää.

Maalaislääkäri kääntää tiedettä kansankielelle, ja mestariparantaja taikoo herkillä käsillään ihmisiä ja joskus myös eläimiä takaisin kehiin. Kiminkinen kiihdyttää vielä työuransa loppusuoralla, Karppinen taas on jo pitkään viettänyt emerituspäiviään, vaikka ei millään malttaisi.

Mikä saattoi miehet yhteen? Toinen toimii Helsingin Malmilla, toinen Saarijärven salomailla. Hanneksen juuret ovat tukevasti kuusilapsisella pientilalla Pohjois-Savon Nilsiäen Katajämäellä. Tapani taas on Pylkönmäen Pajumäen tilan ainoa lapsi. Aineellisesti niukahko mutta henkisesti sitäkin rikkaampi maalaisympäristö sävyttää vahvasti molempien elämänarvoja. Siitä ei tarvitse erikseen puhua, sillä sen aistii jo läpikäytyä katseesta, vakaista askelista ja lujasta kädenpuristuksesta.

Karppinen kuuluu siihen ikäpolveen, jota luonnehtivat ahkeruus, tunnollisuus ja peräänantamattomuus – ominaisuudet, joita tarvittiin sotienjälkeisessä Suomessa ja tarvittaisiin kipeästi edelleen. Kiminkisen lapsuutta leimasivat maaseudun kukoistus ja sitä seurannut ennen kokemattoman nopea rakennemuutos, kun elinehdot hiipuivat pakottaen kansan evakkoon etelän kaupunkeihin, rannikon telakoille ja aina lautoilla Ruotsiin saakka.

Tapanin ja Hanneksen kohtaaminen tuoksahtaa vahvasti šamanismita. Tarina alkaa jalat tukevasti irti maasta lentokoneessa, jonka määränpäänä siinsi Manner-Espanja 1980-luvun alussa. Hanneksen kanssa samalla lennolla olivat näyttelijä Tarmo Manni ja lavastaja Aarre Koivisto, jotka tekivät legendaarista yhteistyötä muun muassa Matti Kassilan

Hilmanpäivissä ja Edvin Laineen *Tuntemattomassa sotilaassa*. Tarmo tunnisti oitis Hanneksen. Siitä paikasta sikisi ystävyys ja potilassuhde, joka jatkui aina Tarmon kuolemaan vuonna 1999 saakka.

Näihin aikoihin maalaislääkäri Kiminkinen vasta harjoitteli ammatissaan entisillä opettajillaan sekä puolisonsa Ullan suvulla Saarijärvellä. Heikki J. Takalan innoittamana Tapani pyysi Mannin 1990-luvun alussa Heikin syntymäkodin Nikkilän vanhaan muuripataan heinänkukkakylpyyn Kiimasen Savulenkille Lannevedelle juhannusaatoksi. Tarmo tuli ja vei mennessään kuin juna, jonka ikkunoista ja ravintolavaunusta avautuivat maisemat ja ovet sellaiseen maailmaan, josta maalaispoika ei osannut uneksiakaan. Sitä kutsutaan ihmisyydeksi ja elämäksi ja sen radan varrella kohtasivat myös Hanneksen ja Tapanin tiet.

Yhteisen arvomaailman ja vuosien tuntemuksen pohjalta on kummunnut arvostus toisen tekemiseen. Tapani viehättyi Hanneksen lempeästä karismasta, herkkien käsien taidosta, tavasta kohdata potilaansa ja huolehtia heistä. Saimme huomata jakavamme myös yhteisen huolen elämän perusasioiden karkaamisesta ihmisten käsistä. Olemme nähneet sen johtavan epäterveiden elämäntapojen kautta moniin sairauksiin, riippuvuuksiin ja ihmissuhdetragedioihin.

Meitä jakaa syvä huoli kansanterveyden ydinasioiden rapautumisesta. Olemme valinneet muutaman keskeisen teeman, joiden merkitys on jäänyt lääketieteessä vähemmälle huomiolle mutta jotka alkavat pikku hiljaa nostaa päätään myös yliopistolla. Hannekselle nämä ovat olleet itsestäänselvyksiä jo vuosikymmenten ajan. Tapani on alkanut oivaltaa niiden merkityksen yhä paremmin.

Kirjassa esitellään lääketieteen perustiedot unesta, lääkkeiden käytöstä, ortopedian alan leikkauksista ja ikäihmisten hoivasta. Kirjassa käydään läpi myös tavallisimmat tukirankavaivat ja se, miten lääkärit niitä tänä päivänä hoitavat – jos hoitavat. Siihen käsitykseen saattaa helposti luiskahtaa, jos hoidoksi tarjotaan pelkästään särkylääkettä ja sairauslomaa. Lääkäriin, hoitajaan, terapeutin ja parantajan tulee aina miettiä, mikä on kulloisenkin vaivan syy ja seuraus ja pyrkiä keskittämään hoito syyhyn. Aihetta lähestytään myös potilastarinoiden kautta.

Keskimääräinen suomalainen on vieraantunut kyvystä elää luonnon ehdoilla, tehdä päätelmiä sen ilmiöistä ja hyödyntää sen perinteisiä

menetelmiä itsehoidossa. Elämässä ja ihmissuhteissa ei voi oikaista. Ihmisen on tehtävä parhaansa sekä oman että läheistensä hyvinvoinnin turvaamiseksi. Ei voi satsata pelkästään vakuutuksiin, lääkkeisiin ja leikkauksiin. Vanhusten ja pitkäaikaissairaiden makuuttamisterapia on suorastaan rikos ihmisarvoista elämää kohtaan. Kuinka paljon voitaisiinkaan terveyttä saavuttaa, sairauksia ehkäistä, ennenaikaisia kuolemia välttää ja yhteisön kustannuksissa säästää hyvin yksinkertaisilla elämäntavoilla, ennaltaehkäisevällä valmennuksella ja myös manuaalisella hoidolla.

Paranemisen keskiössä paistattelee parantumisen ilmapiiri – halu parantua. Tähän kiinnitetään edelleenkin terveydenhuollossa hämmästyttävän vähän huomiota. Jokaisen alalla toimivan on sisäistettävä, että hänen työhönsä kuuluu kansanterveyden edistäminen. Ei pidä hoitaa pelkästään oireita vaan miettiä niiden syntyä ja sitä, mitä ihminen itse lopulta elämältään haluaa. Vaikka ihmeet ja niiden tekijät ovatkin maallisessa vaelluksessa harvassa kuin vanhan pojan hampaat, aito tasa-arvoinen kohtaaminen ja kosketus saavat ihmeitä aikaan.

Olemme huomanneet, että yhdessä muodostamme parin, joka täydentää sopivasti toisiaan. Ristiriitoja ei esiinny, sillä lääketiede on lääketiedettä, diagnoosin tekeminen lääkärin tehtävä ja kansanparannus kansan perintöineen ja viisauksineen kansanparannusta. Ongelmia syntyy kummassakin, jos taito, kokemus, viitseliäisyys ja vastuun ottaminen eivät riitä. Viihdymme hyvin yhdessä – erityisen mukavaa on esiintyminen – varsinkin merellä. Siinä sivussa saattaa Hanneksen käsittelyssä satunnainen nivel tai jänne loksahda paikoilleen ja joskus myös löysälle jäänyt ruuvi. Toivottavasti saisimme saman korjausliikkeen ulottumaan myös suomalaisten arkeen.

Avoimesta mielestä, toisen kunnioittamisesta, ystävydestä, intohimosta, käden taidoista ja todellisen parantumisen ilmapiirin luomisesta on tämä kirja tehty.

Tapani Kiminkinen ja Hannes Karppinen

Karppisen kymmenen teesiä

1. Opi tuntemaan kehosi ja kuuntele sitä.

Kipu on viesti häiriöstä. Opi levon ja rasituksen suhde.

2. Liiku säännöllisesti.

Kävely, uinti, tanssi, hiihto tms. 2–3 kertaa viikossa.

Ulkoile vähintään puoli tuntia päivittäin.

3. Venyttele päivittäin.

Aamuvenyttely on kaikkein tehokkain. 15 minuuttia riittää!

4. Nuku riittävästi.

Jatkuva univaje aiheuttaa monia sairauksia.

Aikuisen unentarve on noin 6–8 tuntia vuorokaudessa.

Viikon mittainen kahden tunnin univaje/vuorokausi

aiheuttaa tilan, joka vastaa 0,5 promillen humalatilaa.

5. Opi rentoutumaan.

Löydä oma rentoutumistapasi.

6. Syö monipuolisesti.

Syö säännöllisesti pieniä aterioita.

Älä syö enemmän kuin kulutat.

7. Nauti riittävästi nestettä.

Estä kuivuminen ja lihasten "liimautuminen"

riittäväällä nesteytyksellä. Vesi vanhin voitehista!

8. Muista vitamiinit ja hivenaineet.

Käytä kotimaisia marjatuotteita (puolukka, karpalo, mustikka, tyrni, mustaherukka, variksenmarja, lakka).

Tuki- ja liikuntaelimestö tarvitsee erityisesti kalsiumia ja magnesiumia, mutta myös natriumia ja kaliumia.

9. Pukeudu oikein.

Säänmukainen vaatetus ja hyvät kengät säästävät lihaksistoa ja niveliä.

10. Kiinnitä huomiota työasentoihin ja työvälineisiin.

HANNEKSEN TIE

Hannes Karppinen syntyi vuonna 1938 uhkaavien pilvien kerääntyessä isänmaan taivaalle. Pohjois-Savon Nilsiänsä pitäjän kirkolta Katajamäen kylälle Uudispihan asutustilalle kertyy matkaa parisenkymmentä kilometriä. Isän rakentamassa talossa asui lopulta vanhempien lisäksi viisi veljestä ja sisko. Pienessä navetassa käyskenteli pieni karja – toimeentulo oli vaatimatonta, kuten niihin aikoihin kansalla yleensä.

Hanneksen isä kävi kahdet sodat ja selvisi niistä kunnialla. Ajan tavan mukaan miehet eivät kokemastaan paljoa puhuneet. Isä harrasti painia, joten eipä tarvitse kaukaa etsiä syytä Hanneksen lyhyenlääntään mutta vanteran voimakkaaseen rakenteeseen ja mieltymykseen voimailulajeihin. Isompikin kaveri saattoi arvioida alakanttiin pienemmän voimavarat viimeistään siinä vaiheessa, kun hänellä pyyhittiin porstuan lattiaa. Isä kyhäsi sammalista painimaton, jolla kylän pojat pääsivät vääntämään mittaa toisistaan.

Isällä oli urheilun lisäksi taipumus hoitaa ihmisiä ilman lääkkeitä. Hannes-poika seurasi sivusta tuvassa ja navetassa tapahtuneita pienempiä ja joskus lopullisempiakin hoitotoimenpiteitä. Kylän töitä tehtiin sen ajan tapaan välillä porukalla talkoissa. Isältä kysyttiin usein neuvoa ja häntä haettiin apuun. Eläinten vaivoissa yritettiin selvittää omin voimin. Myös isän veli tunsu vetoa kansanparannukseen. Perinteen taustalla vaikuttaa matriarkaalin mummo, joka kuoli Hanneksen ollessa vasta kuuden ikäinen. Hänellä oli jo selvästi maakunnallista puskaradion kautta levinnyttä mainetta, ja häntä haettiin apuun reellä pitkienkin matkojen päähän.

Hanneksen kotoa irtautuminen alkoi asteittain jo 13-vuotiaana, kun hän lähti maataloon rengiksi rippikoulupukua tienamaan. Jatkossa niukkaa elantoa haettiin metsätöissä ja vänkärinä autohommissa. Pienellä paikkakunnalla ei ollut liiemmin kouluttautumismahdollisuuksia

eikä töitä, joten väkeä joutui muuttamaan etelän ja rannikon kaupunkeihin, Ruotsiin tehtaille ja muutama aina Australiaan ja Pohjois-Amerikkaan saakka. Hieman myöhemmässä vaiheessa naapurimaa siinteli Hanneksenkin mielessä, mutta se ajatus torpattiin päättäväisesti.

Sotaväkeen Hannes lähti vapaaehtoisena. Kapteeni Muona houkutteli suuntautumaan kantapeikon uralle – Hanneksen taipumukset johtajuuteen ja vastuunkantamiseen huomattiin. Isän kunto alkoi kuitenkin heiketä ja poikaa tarvittiin kipeästi työkomennukselle pikkutilan töihin. Armeijan houkutukset jäivät, minkä jälkeen tie oli avoin vain yhteen suuntaan: kaupunkiin.

Hanneksen veli oli saanut jalansijaa Arabian tehtailla Helsingissä, joten luontevinta oli seurata esikuvaa. Komennus kesti lopulta kaksikymmentä vuotta ja olisi kestänyt pitempäänkin, ellei kutsumus käden taitojen viljelemiseen olisi miestä poltellut. Varsin nopeasti luotettavalle ja ahkeralle nuorelle miehelle tarjottiin työpaikalla lisää vastuuta esimiestehtävissä. Wärtsilä-konserniin kuulunut Arabia oli siihen aikaan suuri laitos.

Tehtaalla vantterat työmiehet kävivät ruokatunnilla nostelemassa kilpaa rautakiskoa, mitä Hannes seurasi vaivihkaa sivummalta. Salaa hän kävi kokeilemassa ja nosti kerralla koko komeuden ja enemmänkin ilmaan. Asian huomanneet moittivat nuorta miestä: ”Älä sinä hyvä mies mene pilaamaan selkääsi – tämä on aikuisten laji.” Työkavereiden joukossa oli salskeita miehiä, jotka treenasivat tehtaan käytävällä sijainneella pienimuotoisella kuntosalilla.

Siitä se lähti: kaverit veivät Hanneksen väkisin mukaan salille, jossa sai valmennusentapaista. Edustusseuraksi valikoitui voimailulajeissa vahva Helsingin Jyry. Pian Hannes saavutti perinteisessä olympianostossa (punnerrus, tempaus ja työntö) ensimmäisen piirimestaruuden, jota seurasi tukku lisää jatkuen aina Suomen mestaruuteen ja kansainvälisen kisan voittoon saakka sarjassa 67,5 kiloa. Hannes kuului olympiavalmennettaviin, eikä edustusmatka jäänyt lopulta monestakaan kilosta kiinni. Voimanostoakin riski mies kokeili, mutta se jäi varsinaisen painonnoston varjoon.

Tunnolliselle miehelle eteneminen niin työssä kuin urheilussakin kävi nousujohteisesti. Parempaa valmennus olisi toki voinut olla – vai

olisiko sittenkään, sillä parhaaksi valmentajakseen Hannes nimeää em-pimättä neitosen Varpaisjärveltä – elämänkumppaninsa Irjan. Puheessa ei ainakaan ilmennyt ymmärtämismvaikeuksia, kun molemmat väänsivät aitoa savvoo. Hannes ja Irja olivat vielä nuoria, ”ihan kakaroita” Hannesta lainaten, ja nuorukainen vasta armeijasta reserviin komennettu mutta jo Arabialla aloittanut, kun heille syntyi Reijo.

Nuorella miehellä riitti askareita, eivätkä vuorokauden tunnit tahto-neet mitenkään riittää. Vaikka nostaminen oli mukavaa, nuorta miestä alkoi hirvittää urheiluun pesiytynyt avoin anabolien ja muidenkin vippas-konstien käyttö, joka ei vielä siihen aikaan ollut virallisesti kiellettyä. Pil-lereitä sai, ja niitä tarjottiin avoimesti. Jotkut lääkärit kirjoittivat reseptejä surutta. Hannekselle iskostui selvä näkemys, että se linja ei ole oi-kea. Hän muistelee ainakin viidentoista urheilijakaverinsa menehtyneen ennen aikojaan alle 50-vuotiaina aineiden käytön vuoksi. Hannes valitsi viisaasti. Hän lopetti urheilu-uransa vuonna 1972, jolloin perhe kasvoi kaksitoista vuotta aiemmin syntyneen Reijon lisäksi Harrilla.

Hannes kantoi veressään mummolta perittyä parantajan karmaa, mikä alkoi vääjäämättä pyrkiä esiin. Ensimmäinen iso kokemus sattui vuonna 1964, kun oma selkä vihoitteli jalkaan säteillen. Kolmen kuu-kauden aikana Hannes juoksi lääkäriltä toiselle saamatta apua. Siihen aikaan manuaalista kansanparannusta tarjosi Helsingin Viiskulmassa muuan Nyman-niminen vanhempi mieshenkilö, joka oli hakenut oppia muualta. Hän otti sisään aina kerrallaan viisi miestä ja viisi naista. Hattu oli nurkassa, ja siihen sai omantunnon mukaan suorittaa vapaaehtoisen maksun. Hannes kertoo, että hän viipyi laverilla tuskin kahta minuuttia pidempään. Nyman komensi hänet ensin mahalleen ja tutki sormillaan selkää. Sitten hän pyysi potilasta kyljelleen ja laittamaan kipeämmän ja-lan polvesta koukkuun. Sen jälkeen mestari painoi omalla polvellaan Hanneksen polvea alaspäin, jolloin syntyi kiertoliike. Selästä kuului pie-ni napsahdus, jolloin kipu jäi pysyvästi siihen paikkaan. Hannes oli aivan ihmeissään.

Samana vuonna sattui toinenkin innostava tapaus vähän kuin suo-raan *Mielipuolen päiväkirjasta*, joka alkaa sanoilla: ”Tänään sattui mer-killinen tapaus.” Silloin Hannes itse suoritti ensimmäisen kerran kokeel-lisen manuaalisen hoidon. Meneillään olivat painonnostokisat. Kilpai-

lijalta petti selkä kesken suorituksen, jolloin hän kaatui pitkin pituuttaan lavalle, mikä pelästytti sekä yleisön että kilpailijat. Mies raahattiin maakaamaan penkille, ja Hannes rohkaistui häntä käsittelemään, vaikka epä tietoisuus siitä, miten oikein tulisi menetellä, vähän vaivasikin. Mutta niin siinä vain kävi, että mies kömpi vähin erin pystyyn ja jatkoi kisaa.

Näitä tapahtumia Hannes kuvaa kuin herätykseksi. Syvin palo siirtyi työnjohtotyöstä kertaheitolla parantamiseen, jota käsittelevää kirjallisuutta Hannes alkoi ahmia. Salilla oli aina joku kimpussa apua pyytelemässä, sillä urheilijoilla vaivoja riitti. Näissä suotuisissa oloissa tuntuma alkoi parantua ja liekit saivat lisää roihua.

Uransa aikana Hannes on saanut arvokasta oppia useilta lääkäreiltä. Varmasti keskeisintä oli tutustuminen urheilupiireissä legendaariseen Aki Loikkaseen, joka harrasti keskimatkojen juoksua. Kerran Aki kutsui Hanneksen käymään työpaikallaan, jossa he sitten keskustelivat monta tuntia. Aki oli hyvin kiinnostunut manuaalisesta terapiasta. Hän pyysi Hannesta aloittamaan luonaan iltavuorossa. Aloitettiin yhdestä illasta viikossa, ja kun se ei enää riittänyt, otettiin toinen ja sitten kolmas ja niin edelleen.

Hannesta oli poltellut jo kuusikymmentäluvun alkupuolelta lähtien toive päästä perille manuaalisen hoidon saloista. Hän etsi ja ahmi tietoa. Hänestä alkoi tuntua yhä vahvemmin siltä, että ”tää homma ei oo mitään”, millä hän tarkoitti työnjohtajan pestiä unelmaansa verrattuna. Tunne syveni entisestään, kun hän joutui esimiesasemassa viemään läpi vuosikausia kestänyttä rajua työpaikan saneerausta. Piti sanoa irti työkavereita – sitä ei tahtonut kestää millään, vaikka hän toki ymmärsi liikelouden lait. Hanneksesta kuitenkin pidettiin Arabialla kynsin hampain kiinni.

Menestys Aki Loikkasen kanssa rohkaisi lopulta kahdenkymmenen vuoden Arabian-työrupeaman jälkeen irtisanoutumiseen. Ei se riidoissa tapahtunut. Yrittivät hakea Hanneksen takaisin. Kun se ei onnistunut, saivat Hannes ja Aki Arabialta saneerauksessa tarpeettomiksi jääneitä huonekaluja toimitiloihinsa. Nyt oli tie auki – taivasta myöten. Voi vain kuvitella sitä helpotuksen määrää.

Jatkoa seurasi Kuusitiellä, vastapäätä Tarmo Mannia, yhdessä toisen Hanneksen uraan paljon vaikuttaneen lääkärin Päivi Ojalan kanssa.

Siellä viihdyttiin kolmen huoneen tiloissa muutama vuosi. Selkeäksi jatkumoksi muodostui oman yrityksen perustaminen vuonna 1980 ja siirtyminen avarampiin tiloihin Malmille, jossa tätä kirjoitettaessa Kuntoutus-Karppinen on toiminut jo 27 vuoden ajan.

Muita merkittäviä Hanneksen kumppani- ja yhteistyölääkäreitä ovat uran varrella olleet mm. Antti Heikkilä, jonka kanssa yhteistyö päättyi vajaa kaksikymmentä vuotta sitten, Jorma Kivimäki, Eero Nevanlinna, Ragnar Viir, Osmo Hänninen, Karin Mattson, Vadim Velitski ja Kastehelmi Vihko. Heistä muodostui parhaimmillaan vastavuoroinen, toisiaan opastava ja tukeva yhteisö. Tässä terapiassa laadunvalvonta toimi ja potilas tunsu olonsa turvalliseksi. Saattaisi kuvitella, että manuaaliseen hoitoon liittyisi jonkinlainen komplikaatioiden vaara kuten kaikkeen terapiaan – sairaaloissa se on aina läsnä – jopa enemmän kuin usein rohjetaan tunnustaakaan. Moninkertainen varmistus kuitenkin minimoi tämän, joten vuosikymmenien ajalta mitään vakavampaa ei ole tullut ainakaan Hanneksen tietoon. Oleellista tässäkin on koulutus ja laadunvalvonta.

Kansanparannuksen keskeisenä moottorina on aina toiminut vahvasti perinne ja mestari-kisällimalli, mistä koko nykyelämänmenon tulisi enemmän ammentaa. Se sisältää oppimisen historiasta, aiemmilta sukupolvilta, vanhemmilta ja työkavereilta. Karppisilla se merkitsee aukotonta linkkiä mummosta, Hanneksen isän ja sedän kautta itse Hannekseen ja edelleen tämän molempiin poikiin Reijoon ja Harriin jatkuen aina Reijon poikaan Aleksiin saakka. Kuntoutus-Karppisella työskentelee tällä hetkellä kuusi Karppista, joita ajaa intohimo manuaaliseen hoitoon ja parantamiseen.

Hanneksen ei vitalina emerituksena tarvitse kantaa huolta huomisesta: sukupolvien perintö varmasti jatkuu. Joillekin on luotu sisimpään se palo ja into, mitä Karppisilla herkkien käsien taito ilmentää. Se ei ole hömppää, sillä hömppä kaatuu, mutta hyvä pysyy ja paranoo, kuten Pohjanmaalla sanotaan. Kyllä kansa tietää. Eivät potilaat tule, ellei hoito auta.



1

UNI VENHETTÄ VIE

Uni ei ole vitsi

Ihminen on parhaimmillaan silloin, kun hänen tajuntansa ei ole kankaalla. Väsymistä, loppuun palamista ja suoranaista sammumista pidetään epätoivottavina ilmiöinä. Pahimmillaan ne johtavat kansalaisen erottamiseen ympäröivästä yhteisöstä. Tällaisia yksilöitä on ohjattu radan sivuun, stressilomalle, eläkkeelle tai putkaan. Kyvykkyyden palauttaminen on kirvoittanut kokonaiseen teollisuuden haaraan kylpylöineen, hoitolaitoksineen, terapeutteineen ja lääkityksineen.

Uni ei ole pelkkä vitsi, vaikka sitä uhmataankin ahkeruuden alttareilla: vasta haudassa huilataan. Houkutteleva ajatus kääntyy lopulta itseään vastaan, sillä joka uneltaan varastaa, se omaa hautaansa kaivaa. Uni on elämälle välttämätöntä. Se ei ole ketarat ojossa hirsien vetämistä vaan aktiivista ajan käyttämistä.

Uni jaetaan kolmeen vaiheeseen: kevyeen ja syvään perusuneen, vilkeuneen (REM) sekä valveeseen, jonka osuudeksi on laskettu noin yhden prosentin siivu. Näistä muodostuu sykli, joita esiintyy keskimäärin 4–6 kappaletta yötä kohden. Yöunen määrä vähenee elämänkaarella syntymästä vanhuuteen. Professori Timo Partosen mukaan apinat nukkuvat kymmenen tunnin yöunia – ihmiset ja marsut noin tunnin vähemmän. Ihmisen yöunen määrä on vähentynyt, ja Partonen kysyy aiheellisesti: onko se enää riittävä?

Valveilla pysyttelemisen rasittaa, minkä jokainen Turhapuro huomaa ennemmin tai myöhemmin. Uni taas virkistää ainakin silloin, kun se saa pyörittää keskeytyksettä monipuolisia syklejään. Ihminen on uni-valverytminsä ja sisäisen kellonsa vanki. Ihmisen tulee nukkua ja valvoa niiden mukaan, sillä muuten sielunvihollinen ui mertaan. Uni häiriintyy erilaisten sairauksien vuoksi tai muissa ihmisen tasapainoa koettelevissa tiloissa, joten se toimii herkkänä terveystittarina.

Unen aikana soluvälitilojen on todettu laajentuvan aivoissa. Tällöin aivo-selkäydinneste pääsee huuhtelemaan solujen sinne lykkäämät kuona-aineet kuin rivakka nykäisy vessanpöntön. Syvän unen aikana huolletaan hermosolujen välisiä liitoksia. Yöunen aikana syntyy myös uusia hermosoluja erityisesti sellaisille aivojen alueille, jotka ovat keskeisiä muistin ylläpitämisessä. Hermosolut eivät siis ole vastasyntyneenä kaikki valmiina, vaan niitä syntyy jakautumalla myös aikuisena. Tässä unella on merkityksensä. Unen aikana elimistö myös vahvistaa suojautumista taudinaiheuttajia vastaan, tietää professori Partonen.

Vilke- eli REM-uni ja maalaislääkäri ovat yhtä vanhoja – siis 1950-luvun puolivälin paikkeilla keksittyjä tai syntyneitä. Tämä unen vaihe liittyy unikuviin, jotka kumpuavat alitajunnasta. Aivot jatkavat toimintaansa unen aikana käyden läpi tapahtumia. Mitään muuta tunnettua merkitystä unilla ei ole. Niillä ei ole ennusarvoa, vaikka niille kristallipallon asemaa herkästi tarjotaankin.

Nälkä kasvaa valvoessa

Nukkumaton yö vaikkapa vuorotyössä tai yöjalassa vaikuttaa merkittävästi elimistön säätelyyn. Greliini, jota esiintyy mahalaukun limakalvoilla ja jonka katsotaan liittyvän kylläisyyden säätelyyn, aluksi vähenee ja myöhemmin lisääntyy aiheuttaen nälän tunteen. Verensokeri käyttäytyy samalla tavalla. Noradrenaliini- ja kortisolipitoisuudet eli stressihormonit lisääntyvät voimallisesti. Ruumiinlämpö kohoaa valvomisen aikana mutta laskee seuraavana päivänä. Syke nousee kuin pullataikina, mikä rasittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä. Kilpirauhasta säätelevä tyreotropiini lisääntyy selvästi valvomisen aikana ja vielä pitkälle seuraavaan päivään. Nämä muutokset eivät voi olla vaikuttamatta elimistön toimintaan.

Sanotaan, että nälkä kasvaa syödessä – erityisesti kuormasta syödessä. Tieteellisesti käypä slogan kuuluu näin: nälkä kasvaa valvoessa. Silloin greliinipitoisuus suurenee ja nälän tunne voimistuu. Se suuntautuu erityisesti hiilihydraattipitoisiin ruokiin, mitä voidaan kutsua myös makeanhimoksi. Pahenevaa nälkää sammutetaan tiedostamattoman epäterveesti

ja lihottavasti. Kun Jukka Kuoppamäki laulatti kansaa Saarijärven kaupungin 150-vuotisen taipaleen kunniaksi kesällä 2016, kritisoi hän ”Kultuurin valssia”, jossa todetaan: ”Jos liiaksi matkalla kiristää vyö, niin poikkean taas talohon.” Jukka tietää varsin hyvin, että vyö kiristää pikemminkin hyvän aterian jälkeen.

On tutkittu, mitä tapahtuu, kun ihmiseltä toistuvasti keskeytetään syvä uni. Näin tapahtuu hankalassa uniapneassa kuin luonnostaan. Silloin insuliinilta katoaa tehoa, mitä kutsutaan insuliiniresistenssiksi. Tällöin verensokeri pyrkii kohoamaan ja sokerin sieto heikkenee. Ennen pitkää seuraa väistämättä lihominen ja tyyppin 2 diabeteksen riski lisääntyy. Jopa prosentilla tyyppin 2 diabetesta sairastavista on todettu uniapnea.

Professori Partonen esittelee tutkimusta, jossa koehenkilöt pakotettiin nukkumaan vain viisi tuntia viitenä peräkkäisenä yönä. Näiden viiden vuorokauden aikana tutkittujen paino nousi liki kilon. He söivät aamulla vähän, mutta nälkä lisääntyi iltaa kohden saavuttaen huippunsa 15–19 tunnin kuluttua heräämisestä. Nälkä johti siihen, että tutkitut saivat liikaa kaloreja väärään aikaan vuorokaudesta, jolloin he lihoivat. Kun uni korjattiin ennalleen, tarvetta syödä päivällisen jälkeen ei enää ollut, joten paino kääntyi laskuun.

Aiemmin olemme ajatelleet, että nopein ja varmin tapa pudottaa painoa on hypätä parvekkeelta. Me lääkärit pyrimme suitsimaan markkinahumua ja mitä kekseliäimpiä laihdutuskonsteja sillä fysiologisella perusasialla, että painonhallinnassa on kyse suusta sisään työnnetyn ja alas nielaistun sapuskan suhteesta elimistön energian kulutukseen. Tätä faktaa ei mikään kaada. Uni on kuitenkin syytä ottaa vakavasti kolmantena keskeisenä painoon vaikuttavana tekijänä. Lyhyempi yöuni ennakoi suurempaa painoindeksiä. Nukkumattomuus siis ennustaa lihomista.

Uni-valverytmi ja sisäinen kello

Kaikki terveet ihmiset nukkuvat nukahtamisensa jälkeen samalla tavalla. Unisykliin kuuluvat kevyt ja syvä perusuni, vilkeuni (REM) ja valve. Yötä kohden syklejä on 4–6 kappaletta. Se, mihin kellonaikaan uni ajoittuu, kertoo, miten ilta- tai aamu-unisia olemme. Puhutaan uni-valve-

rytmistä ja sen ajoituksesta. Lyhytunisia, jotka nukkuvat keskimäärin kuusi tuntia tai vähemmän, on meistä noin 15 %. Pitkäunisia, jotka nukkuvat yhdeksän tuntia tai enemmän, on noin 14 % ja keskiunisia 71 %.

Sisäinen kellomme luo aikaikkunan yöunelle – eli sen, miten pitkänä ja laadukkaana yöuni toteutuu. Jos nukkumaan mennään klo 21 ja 01 välillä, hyvä yöuni on mahdollinen. Muina aikoina yöuni jää auttamattain liian lyhyeksi ja usein myös huonolaatuiseksi. Unen vaiheet antavat palautetta sisäiselle kellolle siten, että vilkeuni kiihdyttää sisäisen kellon raksutusta ja perusunen vaiheet hidastavat sitä. Tämä vaikuttaa siihen, miten aamu- ja iltaunisuus ajoittuu kellonajallisesti. Eri sairaudet vaikuttavat unisyklin vaiheiden pituuteen. Masennuksessa vilkeuni lisääntyy liikaa, mikä kiihdyttää sisäistä kelloa.

Uni-valverytmin taustalla vaikuttaa samanaikaisesti kaksi prosessia. Sisäinen kello määrittelee, milloin nukahtaminen ja herääminen on helppoa. Lisäksi tunnetaan ns. homeostaattinen säätely – täytyy nukkua luontaisen pitkä yöuni. Nämä vaikuttavat samanaikaisesti ja luovat rytmin sille, milloin nukkuminen toteutuu hyvällä tavalla. Näistä kahdesta sisäinen kello on se määräävämpi. Se määrää sen, milloin illalla tulee väsymys, ja vastaavasti aamulla, milloin on helppo havahtua hereille yönun päätyttyä.

Sisäiseen kelloon vaikuttaa voimakkaasti myös valoisuus – onko yö vai päivä, talvi vai kesä ja miten valoa käytetään sisällä. Olennaista on oikea valo aika. Myöhäinen valo aika jättää sisäistä kelloa. Tällöin luontainen väsymys siirtyy. Valo on kuin aikamerkki, joka pitää meidät virkeinä. Toisaalta sen väheneminen lisää väsymystä.

Silmästä on suora yhteys niihin hermosoluihin, jotka muodostavat sisäisen kellon. Rata ei todellakaan lähde korvasta! Tuohon järjenvastaisuuteen perustuvaa humpuukituotetta meille taannoin varsinaisena ihmeneä esiteltiin.

Valolla on kaksi vaikutusta. Välitön virkistävä vaikutus kulkee näköhermon kautta talamukseen, jonne myös kaikki nukutus- ja unilääkkeet vaikuttavat. Toinen reitti sisäiseen kelloon kulkee hypotalamuksen alueelle, jolloin valolla on vaikutus uneen, nukkumiseen ja mielialaan. Sisäinen kello on eräänlainen kapellimestari elimistön toiminnoille. Nämä hermosolut synnyttävät ja ylläpitävät vuorokausirytmijä, joita

meillä on mm. ruumiinlämmössä, aivojen verenvirtauksessa, virtsan tuotannossa ja yleisessä verenpaineessa. Sisäisen kellon hermosolut sijaitsevat kiasman yläpuolella suprakiasmaattisessa tumakkeessa, jonne on suora yhteys silmästä.

Iltavirkuilla on hankalaa

Sisäinen kellomme voi jättää erityisesti murrosiässä, talvisin, iltavalossa oleskellessa ja univajeessa – aikamerkki ikään kuin laahaa perässä. Ihmisen sisäinen vuorokausi on vähän 24 tuntia pidempi. Iltavirkuilla sisäinen kello jättää luontaisesti enemmän kuin muilla. Jostain syystä iltavirkut keräävät kaikki terveysriskit. Heillä on enemmän univajetta, epäterveitä ruokailutottumuksia, tupakointia, liiallista alkoholinkäyttöä, liian vähäistä liikuntaa, pitkää ruutuaikaa, unettomuutta, painajaisia, masennusta, verenpainetautia, kakkostyyppin diabetesta, astmaa, selkävaivoja ja niin edelleen. Iltavirkkujen ennenaikainen kuolleisuus on osoitettu miehillä Seppo Sarnan entisiä huippu-urheilijoita käsittelevässä aineistossa.

Melkoinen huoli kumpuaa siitä, että iltavirkkuus näyttää muodostuvan riskiksi jo lapsilla ja nuorilla. Kyse on siitä, että yöuni sekä alkaa että päättyy myöhemmin. Koko Australian kattavassa koululaisaineistossa osoitettiin 9–16-vuotiailla, että iltavirkkuudella on yhteys ylipainoon, niukkaan liikkumiseen, pitempään ruutuaikaan ja epäterveelliseen ruokavalioon.

Kanadassa tehtiin kolmen vuoden seurantatutkimus, johon osallistui 17–25-vuotiaita nuoria. Iltavirkkuuden todettiin ennustavan huonompaa opintomenestystä ja runsaampaa päihteiden käyttöä. Nukkumaanmenoajat vaihtelivat paljon arjen ja vapaapäivien välillä.

Myös kouluvaikeudet näyttävät keskittyvän iltavirkuille. Professori Timo Partonen referoi vakuuttavaa 31 tutkimuksen meta-analyysiä, jossa oli mukana yli 27 000 oppilasta. Ilman julkaisuharhaa tulos on yksiselitteinen: iltavirkkuus ennustaa huonompaa koulu- ja opiskelumenestystä. Iltavirkkujen kouluvaikeudet ovat havaittavissa jo neljännen luokan oppilailla, kertoo Saksassa julkaistu tutkimus.

Ovatko yliopistolääketiede ja kansanlääkintä lopulta kovin kaukana toisistaan?

Maalaislääkäri Tapani Kiminkistä ja kansanparantaja Hannes Karppista yhdistää lempeä karisma, tapa kohdata potilaat ja huolehtia heistä. He ovat tahoillaan tehneet pitkän elämäntyön suomalaisten yleisimpien sairauksien ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi. Yhteisen arvomaailman ja vuosien ystävyys pohjalta kumpuaa syvä arvostus toisen tekemiseen – koulukuntaeroista huolimatta.

Kiminkinen ja Karppinen jakavat yhteisen huolen elämän perusasioiden karkaamisesta ihmisten käsistä: ”Olemme nähneet sen johtavan epäterveiden elämäntapojen kautta moniin sairauksiin, riippuvuuksiin ja ihmissuhdetragedioihin, jotka voitaisiin terveemmällä ymmärryksellä välttää.”
Miehet pureutuvat teoksessaan kansanterveyden ytimeen ja suomalaisten yleisimpiin sairauksiin selkeäsanaisesti.

Kannen kuvat: Kari Kaipainen
Kansi: Taina Leino

