

Sydän tuntee kaiken

Sydän on ihmisen moottori. Se on uskomaton työmyyrä, joka pysähtymättä jyskyttää vuorokaudet läpeensä, kierrättää vertamme, ravitsee solumme ja pitää meidät liikkeellä. Uhraamme sille valitettavasti suuremmin huomiota vain silloin, kun se alkaa oirehtia ja kipuilla.





Kuva: Maija Nurmiranta

Sydämen usko

Sanakirjoissa sydän määritellään ”*verta verenkiertoon pumppaavaksi lihaksikkaaksi noin 300 gramman painoiseksi elimeksi*”. Tämä selitys on mielestäni hyvin kalvakka

ja tekninen, sillä sydämeen liittyy paljon muutakin. Sydän esiintyy useimmissa kulttuureissa hyvin merkittävässä roolissa. Siihen liittyy runsaasti erilaisia symbolisia ja piilomerkityksiä.

Muinaiset egyptiläiset arvostivat sydäntä yli kaiken. Koska he eivät tunteneet aivojen merkitystä, he uskoivat, että sydän hoiti myös aivojen tehtäviä. Heidän mukaansa sydämessä asui ihmisen järki, tahto ja tunteet. Viisauden kirjassaan he totesivat, että ”*sydän tuntee kaiken*”. He uskoivat, että kuolleita tuomittaessa heidän sydämensä punnittiin ikuisuuden herran Osiriksen edessä laittamalla vastakkaiseen vaakakuppiin höyhen, joka oli oikeudenmukaisuuden vertauskuva. Sydän merkitsi egyptiläisille siis jonkinlaista omantunnon vastinetta.

Juutalaisessa symboliikassa ja pyhissä kirjoituksissa sydämellä on ollut myös hyvin tärkeä merkitys. Jeremiaan kirjassa sydän mainitaan peräti 70 kertaa. Sydän on merkinnyt juutalaisille ihmisen sisintä. Sananlaskujen kirjassa todetaan, että ”*Ihminen katsoo ulkokuorta, mutta Herra näkee sydämeen.*” Myös Uudessa testamentissa sydämellä on suuri symbolinen merkitys. Efesolaiskirjeessä todetaan, että ”*Kristus asuu teidän sydämissänne, kun te uskotte.*”

Hindulaisuudessa sydän oli tärkeä elin, sillä se oli Brahmanin asuinsija ihmisessä. Islamilaisuudessa sydämen on uskottu olevan henkisyiden ja mietiskelyn keskeinen paikka. Keski-Amerikan atsteekkeille sydän oli koko maailmaa liikuttava voima. Kun aurinko haihdutti voimansa öisellä matkallaan halki manalan, se sai voimansa takaisin, kun sille konkreettisesti uhrattiin sykkiviä sydämiä. Niiden avulla maailma pelastui.

Kulttuurin sydän

Kreikkalaiset myös arvostivat sydäntä ja loivat siihen liittyvää symboliikkaa. He kutsuivat sydäntä termillä *kardia*, josta juontuu myös nykyisin käytettävä termi *kardiologia* eli sydäntautioppi. Roomalaiset käyttivät sydäimestä kreikan kielestä johdettua *cor*-sanaa. Tietävästi roomalaiset kirurgit jo tunsivat sydämen toimintaperiaatteita. Roomalaiset kun olivat sotilaskansaa ja heidän kirurginsa joutuivat usein paikkailemaan haavoittuneita sotilaita ja tyrehtyttämään taisteluissa saatujen haavojen verenvuotoja.

Keskiaikaisessa symboliikassa sydäntä hyödynnettiin ahkerasti. Siitä tuli romantisoinnin kohde: se oli ennen muuta ylitsepursuavien tunteiden sijaintipaikka. Keskiaikaisissa runoissa ja trubaduurilyriikassa rakkauden tuli poltti usein sydämen. Tuolta ajalta on peräisin nykyisinkin sydäimestä käytettävä sydänkuva, joka on väriltään verenpunainen ja yläosaltaan aaltomainen, naisen rintojen yläosaa mukaileva.

Keskiajalla sydän yhdistettiin sekä maalliseen että hengelliseen, mystis-taivaalliseen rakkauteen. Nuolen lävistämä sydän tarkoitti keskiaikaisessa symboliikassa paitsi rakkaudessa koettua pettymystä myös kirkkotoiteessa ihmisiä rakastavaa ja heidän



vuokseen kärsivää Kristusta. Katoliseen uskoon kuului lukuisa joukko mm. Neitsyt Mariaan ja Jeesukseen liittyviä pyhän sydämen rituaaleja. Niillä on edelleen nykypäivän katolilaisuudessa tärkeä merkitys.

Suomalaisen sydän

Meillä Suomessakin sydämeen on liittynyt runsaasti erilaisia symbolisia ja piilomerkityksiä. Etymologien mukaan suomen kielen *sydän*-sana on ikivanha, varmaan vuosituhansia vanha itämerensuomesta samojedinkieliin asti.

Ilmeisesti se on vanha metsästäjien käyttämä termi saaliseläimen sydäimestä. Tähän viittaa sekin, että suomen kielessä sydän-sana voi tarkoittaa ihmisen lisäksi mm. karhun, joutsenen tai vaikkapa kalan sydäntä. Sanan varhaisin uralilainen alkumuoto lienee ollut *ʹsida* tai *siida*. Vepsässä sana oli muodossa *südam*, vatjassa *süa*, virossa *siida* ja unkarissa *sziv*. Sana on tarkoittanut *keskikohtaa*, *sisintä* tai *sisusta*. Saamessa sydäntä tarkoittava sana on tarkoittanut myös prepositiota *läpi* tai *kautta*.

Tavalliselle suomalaiselle sana sydän merkitsee johdoksineen ja konnotaatioineen yleensä myönteisiä asioita. Se voi merkitä ihmisen luonteenomaista lempeyttä ja hyvyttä, mikä ilmenee selvästi lauseissa: *Hän oli helläsydäminen ihminen* tai *Hänellä oli vilpiton sydän* tai *Hän teki sen hyvästä sydäimestä*. Ilmaisuihin *Sanon sen käsi sydämellä* tarkoittaa kielessämme samaa kuin rehellisesti.

Sydämeen liittyvät ilmaukset voivat tarkoittaa lisäksi ihmisen syvimpiä tunteita, ajattelemista ja sisintä. Tämä ilmenee mm. lauseissa: *Hän säilytti ensirakkauden muiston sydämessään* tai *Hän rakasti lapsiaan koko sydämeensä* tai *Hän nauroo sydämensä kyllyydestä*.

Sanaa *sydän* on käytetty kielessämme myös *mielen*, *sielun* ja *psyken* synonyyminä. Näin on esimerkiksi lauseissa: *Sydämeni sykähti ilosta* tai *Sydämeni oli haljeta riemusta*. Mutta, mutta, sanaan voi liittyä myös päinvastaisia tunteita, mikä ilmenee lauseissa: *Sydän oli haljeta kauhusta* tai *Tekosi viiltää sydäntäni* tai *Hän on sydämetön ihminen*.

Sydän rakastaa

Sydän on liitetty runoudessa ennen muuta rakkauteen. Aikaisemmin uskottiin, että sydän oli tunteiden ja järjen keskus, mutta kun aivojen merkitys ymmärrettiin, järki siirtyi sydäimestä aivoihin, mutta tunne jäi sydämeen. Tämä ilmenee nykyisinkin selvästi iskelmäryiikassa, jossa sydän on nimenomaan tunteiden keskipiste.

Lukuisat laulajat ovat todistaneet, kuinka sydän räytyy rakkaudesta, poika valloittaa tytön sydämen tai päinvastoin. Nykyisin tasa-arvon aikana juuri tyttö murskaa usein miehen sydämen. Iskelmäryiikassa sydämeen voidaan sijoittaa melkein mitä vain, kuten epätoivoa, kiihkoa, mielitekoja ja mustasukkaisuutta. Sanoittaja Vexi Salmi ja säveltäjä Kassu Halonen ovat laulaja Vesa-Matti Loirin kanssa tehneet rakastetussa



joululaulussa sydämeen jopa joulun.

Sydän voi tarkoittaa kielessämme myös hyvin teknisiä asioita, kuten keskusta, ydintä tai olennaista osaa. Tämä ilmenee mm. lauseissa: *Kaupungin sykkivä sydän tai Ydinreaktorin sydän kuumenee liikaa tai Kynttilän sydän palaa lepattaen.*

Suomen sydän-sana voi aiheuttaa jopa oikeinkirjoitusongelmia. Moni pähkäilee kirjoitetaanko sana *sydämessä* yhdellä vai kahdella m-kirjaimella. Tässä on hyvä muistaa vanha sääntö, jonka mukaan sydämessä on vain yksi ämmä. Jos miehellä on niitä siellä useampia, seuraa vääjäämättä ongelmia, kuten kaikki tiedämme.

Sydämen kipu

Miten sydän ja sydänsairaudet ovat näkyneet sitten sairauksiemme historiassa? Asiaa on vaikea tutkia, mutta lähteenä voidaan käyttää vanhoja sananlaskujamme. Meillä onkin säilynyt jonkin verran sairauksiin ja jopa sydänsairauksiin liittyviä sananlaskuja.

Vuosina 1633–1705 elänyt pappismies Henrik Florinus kokosi sananlaskukokoelman, jonka hän julkaisi Turussa vuonna 1702 nimellä *Wanhain Suomalaisten Tawaliset ja Suloiset Sananlascut, Mahdollisuuden jälkeen monialda cootut ja nyt wastudest ahkerudella enätyt.*

Kokoelmassa on useita ikivanhoja terveyteen ja sairauksiin liittyviä sananlaskuja, kuten mm. sananlasku *Jouten syönyt sairastaa*, jossa on kiteytyneenä pitkä elämänviisaus ja jonka sanoman myös nykyajan lääketiede voi allekirjoittaa. Jos siis vain makaa ja syö, sairaaksihan siitä tulee.

Florinukselta on säilynyt myös sydänsairauksiin liittyvä varhainen sananlasku, jonka viimeaikainen lääketieteellinen tutkimus on voinut osoittaa selkeästi paikkansapitäväksi: *Murhe sydämen särkeepi*. Myöhemmin tuo sananlasku esiintyy muodossa *Särkeepi suru sydämen* tai 1800-luvun arkkiveisuissa *Suru särkeepi sydämet, murhe mieltä mustelepi*. Sama sananlasku esiintyy myös monisanaisemmassa muodossa *Vaiva päättä vannehtiipi, suru särkeepi sydäntä, murhe mieltä mustelepi*.

Näissä sananlaskuissa luuraa vuosisataisiin kokemuksiin perustuvia tietoja erilaisista sairauksista ja oireyhtymistä, kuten niskaperäisestä päänsärystä, somaattisista oireista ja jopa kaksisuuntaisesta mielialaoireyhtymästä ja depressiosta.

Viisautta on varmaan myös seuraavissa hieman kyynisissä sananlaskuissa, kuten *Monta tapaa taudilla, mutta ei yhtään hyvää* eli sairaus voi esiintyä hyvin monimuotoisena, mutta jokainen vaiva on potilaan näkökulmasta huono. Muinainen sanaseppo saattoi myös todeta purevan viiltävästi, että *Kaksi sairaalla tapaa: joko kuolla tai parantua* tai *Ei surmaa jaloilla jätetä*.

Vanhoissa kuolinsyytilastoissa, joita papit virkansa puolesta pitivät, sydänsairaudet näyttäivät kuolinsyynä olleen varsin harvinaisia. Ihmiset joutuivat entisaikaan



tyytymään hyvin niukkaan ravintoon ja lihavuus oli harvinainen ilmiö. Nälkäkin oli tuttu vieras, ainakin täällä Kainuun kulmakunnilla. Lisäksi ihmiset joutuivat raatamaan otsansa hiessä jokapäiväisen suuruksensa eteen. Näin sydäntaudit olivat vain ikäihmisten vaivoja.

Osaltaan sydäntautien harvinaisuus lienee johtunut siitä, etteivät papit kenneet kovin tarkasti diagnosoimaan niitä eivätkä selvittämään tarkoin kuolinsyytä. Ruumiinavauksia kun ei juuri tehty. Erilaiset rokot ja kulkutaudit kyllä kyettiin erottelemaan, mutta sisätaudit jäivät vain arvailujen varaan.

Mahdolliseen sydänsairauteen liittyvät kuolinsyyt ilmaistiin tilastoissa termeillä ”slag” tai ”halvaus” tai vain että vainaja oli kuollut vanhuuteen. Termin *halvaus* isä on muuten Kajaanin piirilääkäri Elias Lönnrot, jonka kautta termi kotiutui lääketieteen sanastoomme. Lisäksi hän käytti sydämen aiheuttamista äkillisistä sairauksista termejä, *halvu*, *lentotauti* ja *amputautiverikohtaus*, joilla Lönnrot tarkoitti tarkemmin määrittelemätöntä halvausta. Nämä kolme jälkimmäistä termiä ovat jääneet sittemmin unholaan. Tarkemmat kuolinsyyt, joissa sydänsairaudet selvästi mainitaan latinankielisin termein, ilmaantuvat tilastoihin vasta 1900-luvun puolella.

Kainuun sydänmailla

Sydänsairaudet yleistyvät suomalaisessa taudinmäärityksessä vasta 1930-luvulta lähtien. Niiden aiheuttamaan yhteiskunnalliseen ongelmaan havahduttiin kuitenkin laajemmin vasta toisen maailmansodan jälkeen, jolloin Suomen kenttäarmeijan jermut palailivat siviilitöihin ja ryhtyivät maksamaan maallemme määrättyjä sotakorvauksia.

Sota-aikana sotilaat oppivat yleisesti tupakoimaan ja sauhuttelivat ahkerasti töidensä lomassa. Monien työt olivat tuolloin vielä yleisesti raskaita savotoiden ja uittojen ryskätöitä, jotka vaativat vankat eväät. Metsurien ja tehdastyöläisten nälkä lähti läskisöösillä, lenkkimakkaralla, rasvaisella maidolla ja ruisleivällä, jonka päälle levitettiin paksultti voita. Rasvaiset ruuat ja tupakakanpoltto sekä itäsuomalainen geeniperimä lisäsivät huomattavasti Pohjois-Karjalan, Savon ja Kainuun sekä Lapin miesväestön sydäntautikuolleisuutta.

Kainuu kuului noihin aikoihin maamme synkimpiin sydäntautialueisiin. Se oli Suomen heikoimmin kehittyneitä maakuntia, jossa maa- ja metsäteollisuus olivat vielä vallitsevia elinkeinoja. Kun kainuulaiset vielä ennen sotia kärsivät yleisesti nälästä ja kulkutaudeista, sodan jälkeen sydän- ja verenkiertotaudeista muodostui maakunnassa vakava ongelma.

Yleinen asenne tuolloin oli, ettei raskaita metsätöitä eikä teollisuustöitä jaksanut kovin keveillä eväillä painaa. Rasvaa sitä olla piti.

Seuraukset näkyivät pian työväestön terveydentilassa: parhaassa työiässä olevat miehet sairastuivat yleisesti sydän- ja sepelvaltimotautiin ja äkillinen sydänkohtaus



vei monet ennenaikaiseen hautaan. Jos Suomi keikkui tuolloin maailman sydäntautitilastojen kärjessä, niin Kainuu oli puolestaan maamme synkintä sydäntautiseutua.

Reijo Heikkinen

Kainuun Sydänyhdistyksen 50-vuotisjuhlassa 26.10.2007

