

# Hikka

**Hikkaa (nikotus) aiheuttaa pallean äkillinen ja tahaton supistuminen. Vaivan perimmäistä syytä ei tiedetä, mutta sitä esiintyy joskus kaikilla. Hikka menee yleensä ohi muutamassa minuutissa ja sen lopettamiseen on olemassa muutamia kotikonsteja.**

## Yleistä

Pallea supistuu normaalisti hallitusti ja rauhallisesti täyttäen keuhkot ilmalla. Hikassa pallean supistuminen tapahtuu äkillisesti, jolloin ilma alkaa virrata nopeasti sisään. Samalla kurkunpää sulkeutuu eivätkä keuhkot pääse täyttymään ilmalla. Hikalle tyypillinen ääni johtuu kurkunpäässä sijaitsevien äänihuulten äkillisestä sulkeutumisesta. Nikottelukohtauksen voi laukaista jokin ruokatorveen tai mahalaukuun kohdistuva ärsytys, kuten:

- ruuan syöminen liian nopeasti tai liian isoina annoksina.
- hyvin kuuman tai kylmän ruuan nauttiminen.
- ilmavaivat.
- hiilihappoiset juomat.
- runsas alkoholin käyttö.
- refluksitaudin aiheuttama mahahapon nouseminen ruokatorveen.

## Itsehoito

Hikka menee yleensä ohi muutamassa minuutissa. Tavallista sitkeämpää vaivaa voi yrittää lopettaa seuraavin kotikonstein:

- juomalla vettä lasin ulkolaidalta (taivuta päätä alaspäin, vie huulet lasin ulkolaitaan).
- pidättämällä hengitystä mahdollisimman kauan.
- nielemällä lusikallisen kuivaa sokeria.
- puhaltamalla paperipussiin

## Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- hikka jatkuu yli kaksi päivää.
- toistuva hikka häiritsee normaalia elämää.

## Aiheeseen liittyvää

- Hikka (nikotus) (Terveyskirjasto.fi)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00865](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00865)

**Yhteistyössä mukana:**

DUODECIM  
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021