

Sydän- ja verisuonitaudit



Kuva: Unsplash.com Robina Weermeijer



Kuva: Unsplash.com Online Marketing

Sydän- ja verisuonitaudit

- sairauksia, jotka liittyvät verenkiertoelinten toiminnan heikkenemiseen ja häiriöihin

Valtimotaudit aiheuttavat eniten

- kuolleisuutta
- sairastavuutta
- toimintakyvyn menetyksiä

Tärkeimpiä valtimotauteja

Sepelvaltimotauti

- heikentää sydänlihaksen hapensaantia

Aivovaltimotauti

- heikentää aivojen hapensaantia



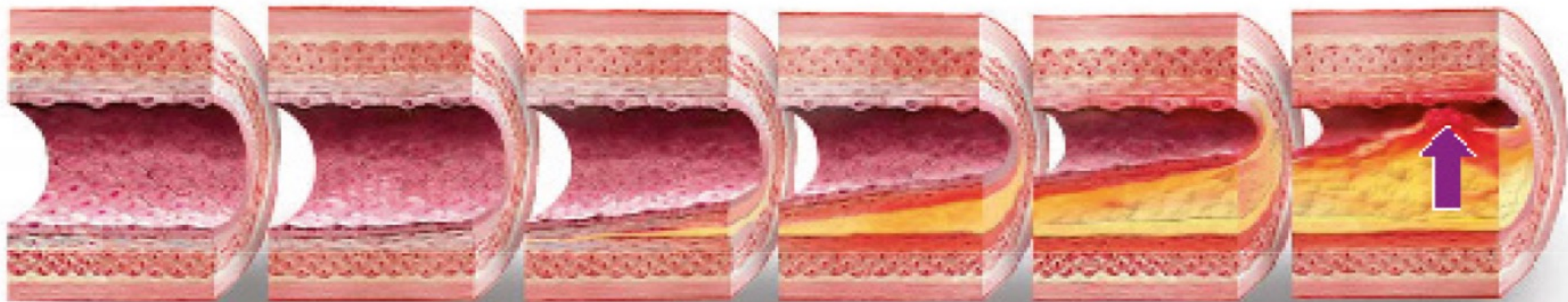
Valtimotaudin eli ateroskleroosin syynä on valtimoiden ahtautuminen

Vastasyntyneen lapsen valtimoiden sisäpinta on joustava ja sileä.

Vuosien kuluessa kolesterolihiukkasia työntyy valtimon sisäseinämän alle.

Valtimoiden sisäseinämään muodostuu kolesterolista, tulehdussoluista ja sidekudoksesta rasvoittumapesäkkeitä. Niiden vaikutuksesta valtimo kovettuu.

Rasvoittumapesäke voi lopulta tukkia koko suonen.



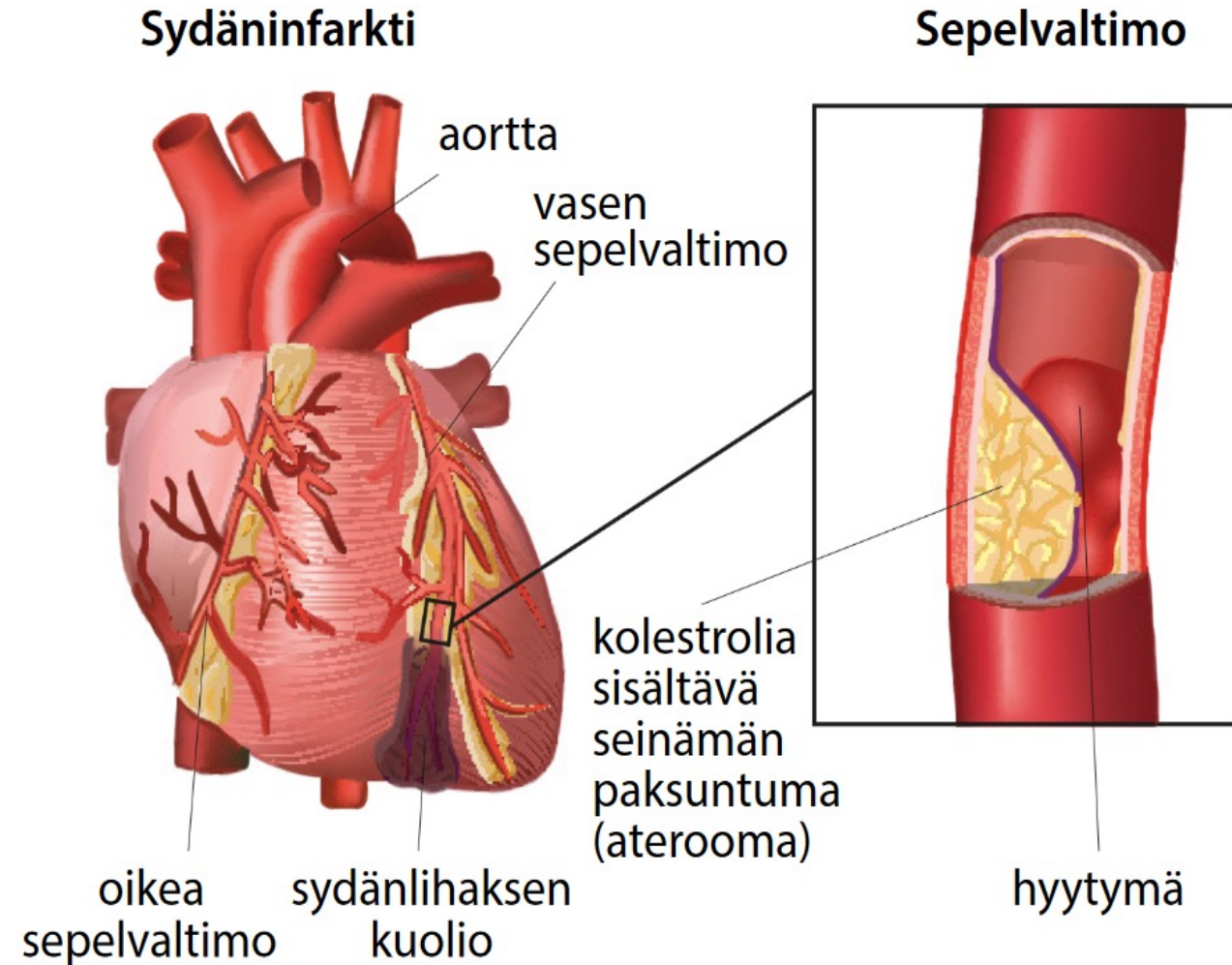
aika kymmeniä vuosia

Sepelvaltimotauti

- sydämeen hapekasta verta tuovat sepelvaltimot ovat ahtautuneet
- pitkään oireeton
- saattaa aiheuttaa rasitusrintakipua
- ajoissa tehty pallolaajennus voi ehkäistä sydäninfarktin

Sydäninfarkti

- hengenvaarallinen sairauskohtaus
- ahtautuneen sepelvaltimon sisäseinämä äkisti repeää
- vauriokohdan ympärille muodostuu verihyytymä
- sepelvaltimo tukkeutuu, jolloin verta ei pääse kaikkialle sydänlihakseen
- hapenpuutteesta kärsivät sydänlihassolut menevät kuolioon
- seurauksena saattaa olla vaarallinen kammiovärinä, jolloin sydän ei pumpkaa verta eteenpäin



Nopea ensiapu voi pelastaa hengen

Tunnista sydäninfarktin oireet

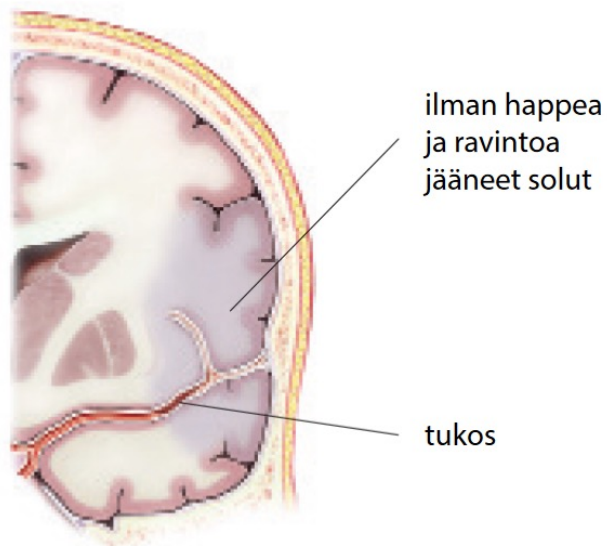
- äkillinen puristava/ahdistava tunne rinnassa
- usein kovaa kipua laajalla alueella rintalastan takana
- säteilevää kipua ylävartalon alueella, mahdollisesti selän puolella
- pahoinvointia, närästystä, hikisyyttä

Toimi näin

- Soita heti 112.
- Jos sairaskohtauksen saanut menettää tajuntansa eikä hengitä, avaa hengitystiet ja aloita **painelu-puhalluselvitys**.
- Jos on mahdollista, käytä **defibrillaattoria** ja toimi sen antamien ohjeiden mukaisesti.

Aivoinfarkti

- syynä aivovaltimon ahtautuminen
- yleensä ei aiheuta päänsärkyä
- heti ambulanssilla sairaalaan
- **liuotushoito**



TUNNISTA TYYPILLISET OIREET

- Oireet vaihtelevat sen mukaan, mikä osa aivoista on jäänyt ilman happea.

Puhehäiriöt

- epäselvä puhe
- virheellisiä sanavalintoja

Halvausoireet

- kehon oikea tai vasen puoli "halvaantuu" (raajojen heikkous/tunnottomuus)
- toinen suupieli roikkuu

Näköhäiriöt

- kaksoiskuvat, näkökentän puutokset

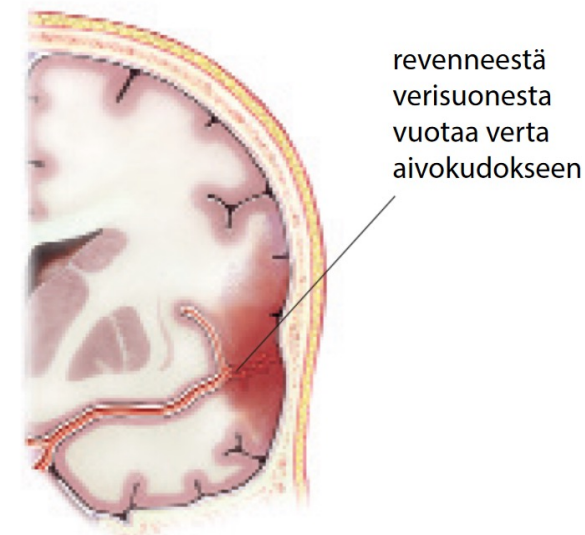
Tasapainohäiriöt

- huimaus, vaikeus kävellä

SOITA HETI 112

Aivoverenvuoto

- syynä aivovaltimon repeämä
- äkillinen kova päänsärky
- heti ambulanssilla sairaalaan
- ei liuotushoitoa, aivoihin vuotanut veri poistetaan toisinaan leikkauksella





Sydän- ja verisuonitautien keskeisimmät riskitekijät tunnetaan

- Perimä, ikä, miessukupuoli
- Veren korkea kolesterolipitoisuus
 - Korkea LDL-kolesteroli
 - Alhainen HDL-kolesteroli
- Kohonnut verenpaine
- Tupakointi
- MBO eli metabolinen oireyhtymä
- Tyypin 2 diabetes

LDL-kolesteroli ja kohonnut verenpaine voimistavat toistensa vaikutusta

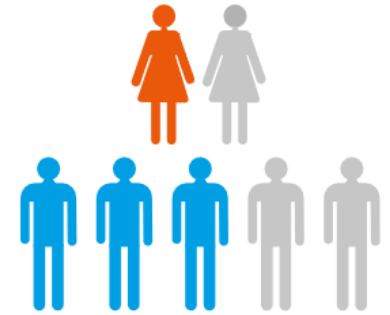
LDL-kolesterolia liikaa
yli 3 mmol/l

Valtimoiden ahtautuminen ja
kovettuminen lisäävät verenpainetta

LDL-kolesterolia työntyy
valtimoiden seinämiin

Kohonnut verenpaine

Joka toisella aikuisella on
korkea verenpaine



48 %:lla naisista ja 58 %:lla
miehistä on korkea veren-
paine tai verenpainetta
alentava lääkitys

Kohonnut verenpaine työntää LDL-kolesterolia
yhä enemmän seinämän sisään

HDL-kolesterolia
liian vähän
alle 1 mmol/l

Kolesteroliarvojen tavoitetasot

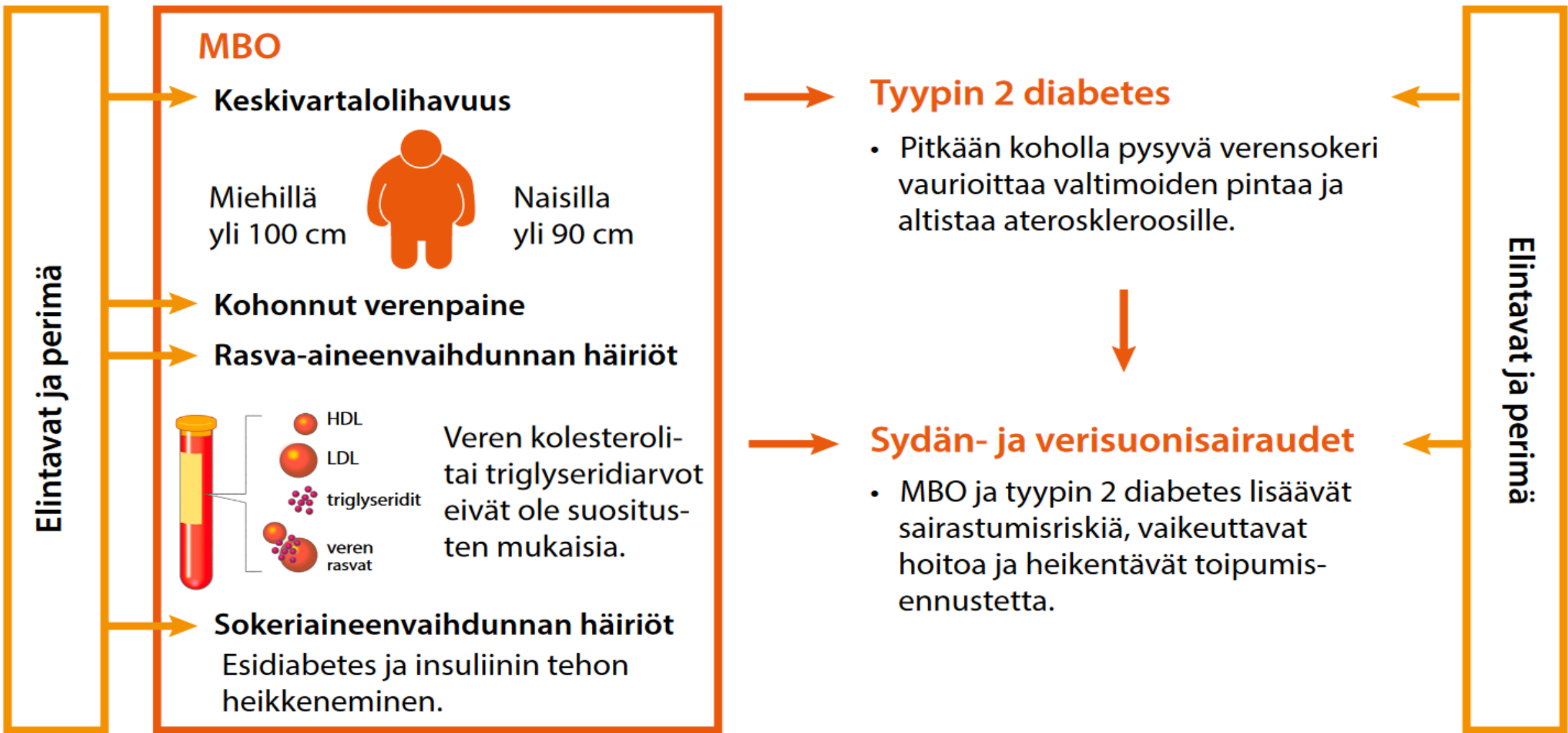
- kokonaiskolesteroli alle 5 mmol/l
- LDL-kolesteroli alle 3 mmol/l
- HDL-kolesteroli yli 1 mmol/l

Ihanteellinen verenpaine on noin 120/80 mmHg.

Verenpaine on kohonnut, jos

- yläarvo eli systolinen verenpaine on yli 140 mmHg
TAI
- ala-arvo eli diastolinen verenpaine on yli 90 mmHg.

Monet sydän- ja verisuonitautien riskitekijät vaikuttavat sekä yhdessä että erikseen



Perimä, MBO ja diabetes moninkertaistavat sairastumisriskin

Suurin osa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä on vältettävissä

- ravinnon rasvapitoisuus ja rasvan laatu
- liikunnallinen elämäntapa
- painonhallinta
- riittävä uni ja lepo
- suun terveydestä huolehtiminen



Liikunta suojaa sydäntä

Parantaa kolesteroliarvoja

- LDL-kolesterolin ja triglyseridien määrät laskevat.
- HDL-kolesterolin määrä kasvaa.
- Vaikutukset kestävät useita tunteja liikunta-suorituksen jälkeen.

Alentaa verenpainetta

- Säännöllinen liikunta stimuloi uusien verisuonten muodostumista. Koska verisuonet jakautuvat entistä useampaan haaraan, verenpaine valtimoissa laskee.

Parantaa verensokeritasapainoa

- Kasvanut energiankulutus laskee verensokeria sekä liikunnan aikana että useita tunteja sen jälkeen.

Helpottaa painonhallintaa

MBO:n ja
diabeteksen
riski
vähenee

Sydän

- Liikunta vahvistaa sydäntä.
- Sydämen pumppaus-teho paranee ja rasituksensietokyky kasvaa.

Verisuonet

- Kolesterolin kertyminen valtimoiden seinämiin estyy tai hidastuu.

Mieli

- Stressinhallinta paranee.
- Mielihyvä lisääntyy.
- Unen laatu paranee.

Sydän- ja verisuonitautien preventio

Primaaripreventio

- Suomella pitkät perinteet
- Pohjois-Karjala-projekti 1970-luvulla
- terveellisiin elämäntapoihin kannustava terveystiedotus, esim. liikunta- ja ravintosuositukset, sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä tiedottaminen

Sekundaaripreventio

- riskitekijöiden varhainen tunnistaminen, seuranta ja hoito elintapaohjauksella ja lääkityksellä

Tertiaaripreventio

- hyvä hoito: sydämentahdistimet, liuotushoidot, pallolaajennusmenetelmät, sydänleikkaukset
- omahoidon ohjaus ja kuntoutus, sydänvalmennus



Sydänvalmennus

- Tietoa sairaudesta
- Tietoa lääkityksestä
- Sairauteen sopeutuminen

**Minun
sairauteni**



Liikunta



- Apua liikunnan aloittamiseen
- Tukea liikunnalliseen elämäntapaan
- Liikuntapelon poistaminen

**Psyko-
sosiaalinen
tuki**



- Vertaistuki
- Tukea työhön paluuseen
- Masennuksen torjuminen

**Elintapa-
muutos**



- Tukea painonhallintaan
- Sydänterveellinen ruoka
- Tukea tupakoimatto-
muuteen