



Tavoitteet

- Sydän- ja verisuonitautien oireet, hoito ja ehkäisy
- Sydän- ja verisuonitauteihin liittyvien sairaskohtausten ensiapu



Sydän- ja verisuonitaudit



- Yleisimpiä sydän- ja verisuonitauteja ovat sepelvaltimotauti ja aivoverenkierron häiriöt.
- Sairauksien suurimmat riskitekijät ovat korkea kolesterolipaine ja kohonnut verenpaine.
- Sydän- ja verisuonitaudit ovat yleinen kuolinsyy Suomessa.
- Terveellisillä elintavoilla voi ehkäistä sairastumisriskiä.



Sydän on superlihas

- Sydän toimii yötä päivää.
- Sydän sykkii noin 100 000 kertaa vuorokaudessa.
- Yhden sydämenlyönnin aikana sydämen läpi virtaa 0,7 desilitraa verta.
- Lepotilassa sydämen kautta virtaa noin viisi litraa verta minuutin aikana.
- Rasituksessa litramäärä voi nousta 25 litraan, huippu-urheilijalla jopa enemmänkin.



Mittaa oma pulssisi juuri nyt. Laske, kuinka monta kertaa sydämesi lyö tunnissa, päivässä ja vuodessa.



Sydän- ja verisuonitautien ehkäisy

Riskitekijöitä

- ylipaino
- tupakointi
- korkea verenpaine
- veren korkea kolesterolipitoisuus
- rasvainen ravinto
- perimä
- ikääntyminen
- vähäinen liikunta
- runsas alkoholinkäyttö

Sydän- ja verisuonitautien ehkäisy

Riskitekijöitä

- ylipaino
- tupakointi
- korkea verenpaine
- veren korkea kolesterolipitoisuus
- rasvainen ravinto
- perimä
- ikääntyminen
- vähäinen liikunta
- runsas alkoholin käyttö

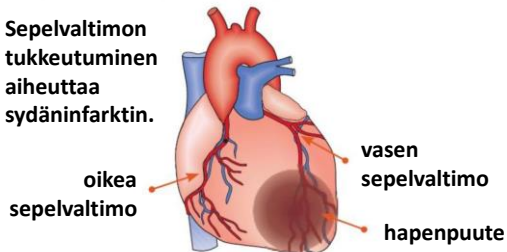
Ehkäisykeinoja

- ylipainon ja vyötärölihavuuden välttäminen
- tupakoimattomuus
- pehmeän rasvan suosiminen ja kovan rasvan välttäminen
- runsaasti ravintokuitua
- kalaruokia kahdesti viikossa
- kasvien ja hedelmien runsas käyttö
- kohtuullinen suolan käyttö
- säännöllinen ja monipuolinen liikunta

Sepelvaltimot

Sepelvaltimotaudin kehittyminen

Sepelvaltimon tukkeutuminen aiheuttaa sydäninfarktin.



Sepelvaltimot ympäröivät sydäntä sepeleen tavoin.

Nimitys on sama myös ruotsin kielessä, "kransartär".

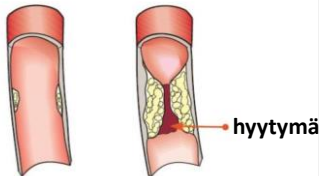
Englanniksi puhutaan kruunuvaltimoista, "coronary artery", mutta ajatus on sama.

Kolesteroli

- Kolesteroli on elimistölle välttämätön rasva-aine, jota tarvitaan solujen ja hormonien rakennusaineeksi.
- Elimistö muodostaa itse kolesterolia, mutta sitä saa myös eläinperäisestä ravinnosta.
- HDL-kolesteroli on hyödyllistä kolesterolia, joka kuljettaa rasvoja pois kudoksista.
- LDL-kolesteroli on niin sanottua huonoa kolesterolia, joka kuljettaa rasvoja verisuonten seinämiin. Sen seurauksena suonet ahtautuvat ja kovettuvat.
- Veren kokonaiskolesterolipitoisuuden pitäisi olla alle 5 mmol/l.

Kolesteroli ahtauttaa verisuonia

Kolesteroli
alkaa kertyä
verisuonen
seinämään.





Äkillinen rintakipu

Oireita

- kova, puristava rintakipu, joka voi säteillä käsivarsiin ja ylävartaloon
- tuskaisuus
- kylmänhikeä olo
- pahoinvointi
- hengenahdistus

Ensiapu

- Soita hätänumeroon 112.
- Jos potilaalla on nitroja, anna lääke.
- Rauhoita potilasta.
- Aseta hänet puoli-istuvaan asentoon.
- Jos hengitys tai sydän pysähtyy, aloita painelu-puhalluselytys.



Häiriö aivoverenkierrossa

Oireita

- käden tai jalan voimattomuus
- toinen suupieli roikkuu
- puhe puuromaista
- voimakas päänsärky
- niskajäykkyys
- pahoinvointi

Ensiapu

- Soita hätänumeroon 112.
- Potilas tarvitsee pikaisen avun.