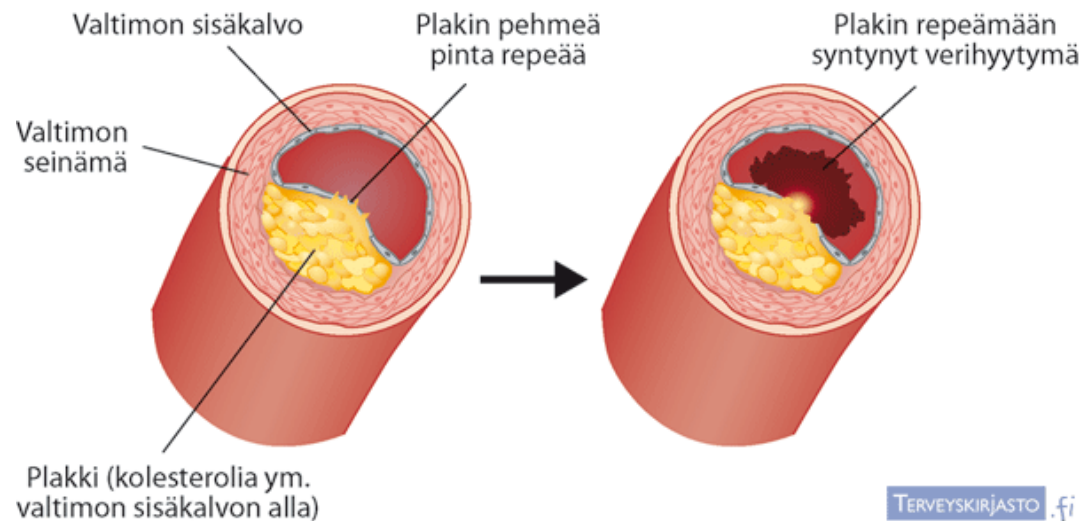


# Valtimotauti eli ateroskleroosi

# Mikä valtimotauti on?



- ▶ Valtimotauti tarkoittaa verta kuljettavien valtimoitten ahtautumista, jonka seurauksena veren kulku suonessa heikkenee.
- ▶ Tauti alkaa valtimoiden sisäpintaa verhoavasta ohuesta sisäkalvosta, jonka alle alkaa kertyä pääasiassa veren pahasta kolesterolista (LDL-kolesteroli) peräisin olevaa materiaalia. Kertyminen on hyvin hidasta ja voi alkaa jo nuoruudessa.

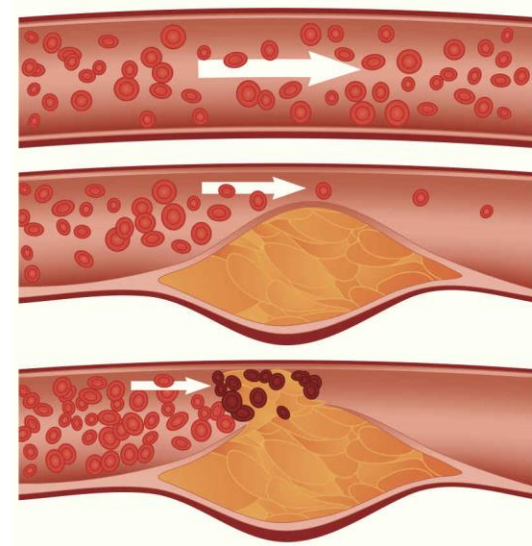
- ▶ Vuosien kuluessa plakki kasvaa ja alkaa pullistua. Tällöin valtimon sisätila kapenee, jolloin veri ei virtaa valtimossa yhtä vapaasti kuin normaalisti. Plakin yläpinta on pehmeää ja haurasta kudosta. Usein pinta repeää, jolloin paikalle kertyy verihyytymä, joka voi nopeasti ahtauttaa tai tukkia valtimon. Sen seurauksena veren virtaus valtimossa äkisti heikkenee tai pysähtyy kokonaan.

# Riskitekijät

- ▶ Tupakointi
- ▶ Diabetes
- ▶ Munaisten vajaatoiminta
- ▶ Ikääntyminen
- ▶ Hyperkolesterolemia ja verenpainetauti
- ▶ Reuma kiihdyttää valtimotaudin kehittymistä
- ▶ Korkea verenpaine on itsenäinen alaraajojen tukkiva valtimotaudin riskitekijä

# Oireet

- ▶ Valtimon osittaisessa tukkeutumisessa ruumiillisen rasituksen aikana ilmenee kipua tukoksen alueella.
- ▶ Kokonaisessa tukkeutumisessa kipu on jatkuvaa ja kovaa myös levossa.
- ▶ Seurauksena on kudoksen solujen kuolio.
- ▶ Katkokävely on tavallinen alaraajojen valtimotaudin oire
- ▶ Krooninen raajaa uhkaava iskemia
- ▶ Valtimopullistuma



# Tutkimukset

- ▶ Ateroskleroosi voi kehittyä minne tahansa valtimoihin. Mitään hyvää tapaa tutkia kaikki valtimot sairauden poissulkemiseksi ei ole. Helpoin tapa olisi tutkia kaulavaltimot ultraäänitutkimuksella, mutta tämä ei kerro sepelvaltimoiden, munuaisvaltimoiden tai alaraajavaltimoiden tilasta. Tavallinen sydänfilmi ei paljasta ateroskleroosia ennen kuin potilas on ehtinyt sairastaa sydäninfarktint.
- ▶ Finriski-laskurin mukaan 60-vuotiaan miehen sairastumisriski ilman riskitekijöitä on 7% seuraavan 10vuoden aikana. Mutta jos 60-vuotias mies tupakoi ja hänen kokonaiskolesterolinsa on 7 mmol/l ja yläverenpaine 180 mmHg, hänen riskinsä on 32% seuraavan 10vuoden aikana.

# Hoito (lääkehoito)

- ▶ Tupakoivia tulee ohjeistaa tehokkaasti lopettamaan tupakointi
- ▶ Statiinihoito
- ▶ Diabeetikoilla makrovaskulaaristen komplikaatioiden ehkäisy
- ▶ Verenpainetauti on keskeinen valtimotaudin riskitekijä joka tulee hoitaa
- ▶ Suonensisäinen hoito: Pallolaajennus (PTA), stentti
- ▶ Kirurginen hoito: Ohitusleikkaus, suonien sisäkalvon ja sen alaisen plakin poisto ja verisuonen laajennus paikalla
- ▶ Lääkitykseen lisätään veren hyytymistä vähentävä lääke

# Itsehoito

- ▶ Tupakoinnin lopettaminen
- ▶ Liikunnan lisääminen
- ▶ Ruokavalio muutokset, syömällä kasviksia ja hedelmiä 400grammaa päivässä. Kuituja 25-35grammaa päivässä ja kalaa kaksi kertaa viikossa. Vähentämällä suolan käyttöä. Lisäämällä pehmeän eli tyydyttyneen rasvan määrää.
- ▶ Ylipainon välttäminen

# Seuranta

- ▶ Akuutin sydäntapahtuman eli sydäninfarktin jälkeen suositellaan ensimmäistä kontrollikäyntiä lääkärin vastaanotolla 1-2 kuukauden kuluttua.
- ▶ Seurantakäynnillä tarkastetaan verenpaineen kotimittauksien tulokset sekä määritetään paastoverensokeri ja kolesteroliarvot (LDL tavoite on alle 1,8 mmol/l tai 50 % lasku lähtötilanteesta).
- ▶ Sepelvaltimotautipotilaan tulisi käydä seurantakäynnillä 6-12 kuukauden välein, muut sairaudet huomioiden.

# Video aiheesta

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=NILJcCup7rc>