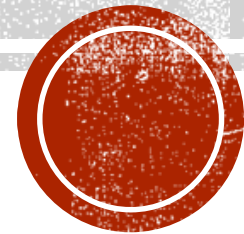


ATEROSKLEROOSSI ELI VALTIMOTAUTI

(VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

Terhi Koskell

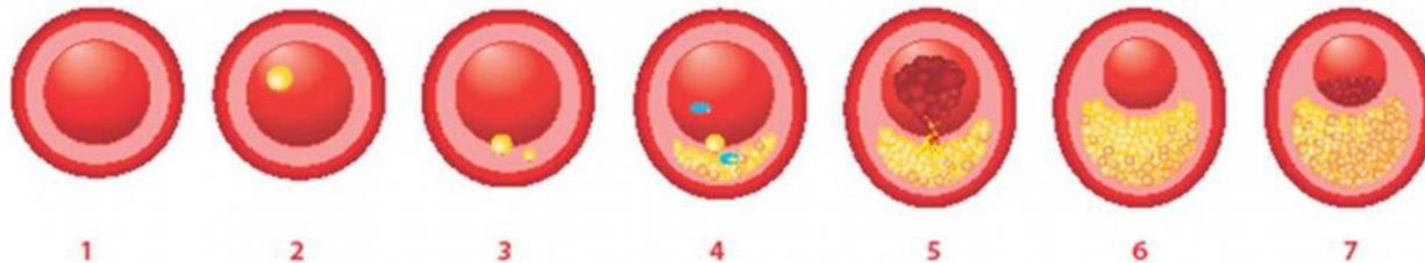
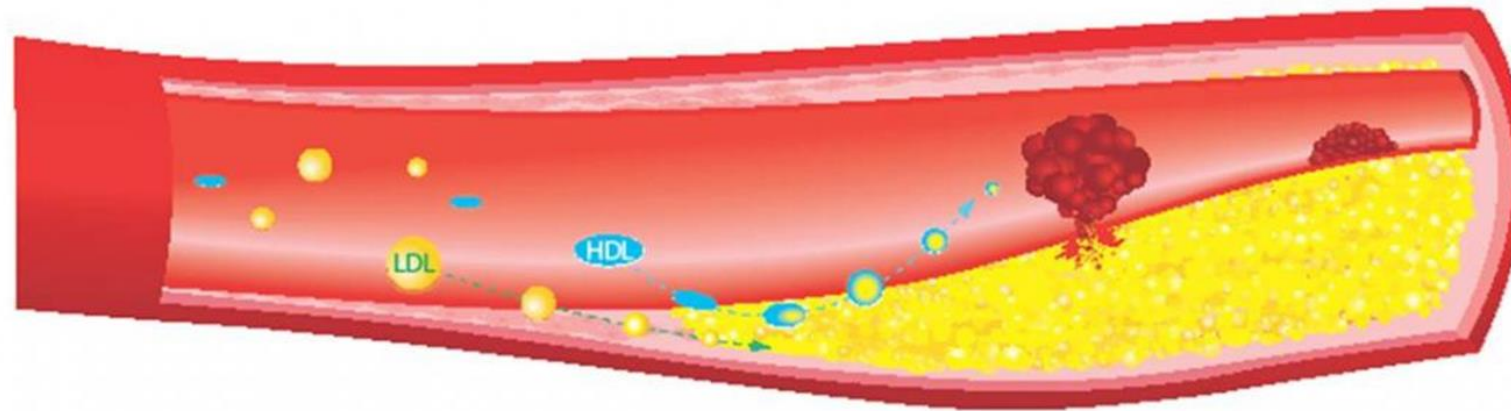


ATEROSKLEROOSSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

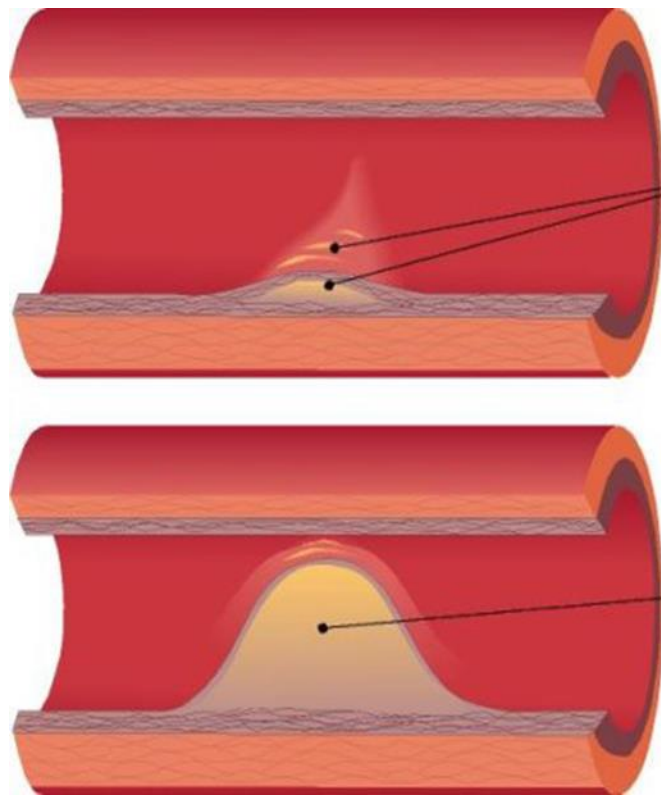
- ASO (arteriosklerosis obliterans) eli valtimoita tukkeava kovettumistauti on kaikkia valtimoita koskeva sairaus
- Tarkoittaa verta kuljettavien valtimoiden ahtautumista, jonka seurauksena veren kulku suonessa häiriintyy
 - kansanomaista nimi on "verisuonten kalkkeutuminen", vaikka ahtauma ei johdu kalkista
- Tauti alkaa valtimoiden sisäpintaa verhoavasta ohuesta suonen sisäkalvosta, jonka alle alkaa kertyä pääasiassa veren kolesterolista peräisin olevaa materiaalia
 - kertyminen on hyvin hidasta ja voi alkaa jo nuoruudessa
 - kolesterolikertymää kutsutaan plakiksi



ATEROSKLEEROOSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)



ATEROSKLEEROOSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)



Kolesterolia alkaa kertyä sisäkalvon alle

Sisäkalvon alle muodostunut kolesterolia sisältävä kertymä (aterooma) ahtauttaa valtimon



ATEROSKLEROOSSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

- Naisilla valtimotaudin riski on selvästi pienempi kuin miehillä
- Periytyvän kohonneen veren kolesterolin yhteydessä, perimän osuus on huomattava
- Riskitekijät:
 - tupakointi
 - suurentunut veren "pahan" eli LDL- kolesterolin määrä ja kohonnut verenpaine
 - pieni veren "hyvän" eli HDL- kolesterolin määrä
 - suurentunut veren triglyseridin määrä
 - sairastuminen aikuistyyppin (tyypin 2) sokeritautiin
 - keskivartalolihavuus



ATEROSKLEEROOSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

Kolesterolin viitearvot

Tutkimus	Viitearvot (mmol/l)
Kokonaiskolesteroli (fS-Kol)	alle 5,0
HDL-kolesteroli (fS-Kol-HDL)	naisilla yli 1,2 ja miehillä yli 1,0
LDL-kolesteroli (fS-Kol-LDL)	alle 3,0
Triglyseridit (fS-Trigly)	alle 1,7



ATEROSKLEROOSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

- Terveillä elämäntavoilla voidaan vaikuttaa kaikkiin rasva-arvoihin
 - HDL-kolesterolia saattavat nostaa tupakoinnin lopettaminen ja liikunnan lisääminen
 - Triglyseridejä alentaa laihdutus ja alkoholinkäytön vähentäminen
- Lääkehoitoa ei aloiteta automaattisesti, vaikka tavoitteeseen ei päästäisikään, vaan tarve harkitaan yksilökohtaisesti
- Suuren tai erittäin suuren riskin henkilöillä lääkehoito, ensisijaisesti statiini, on yleensä tarpeen

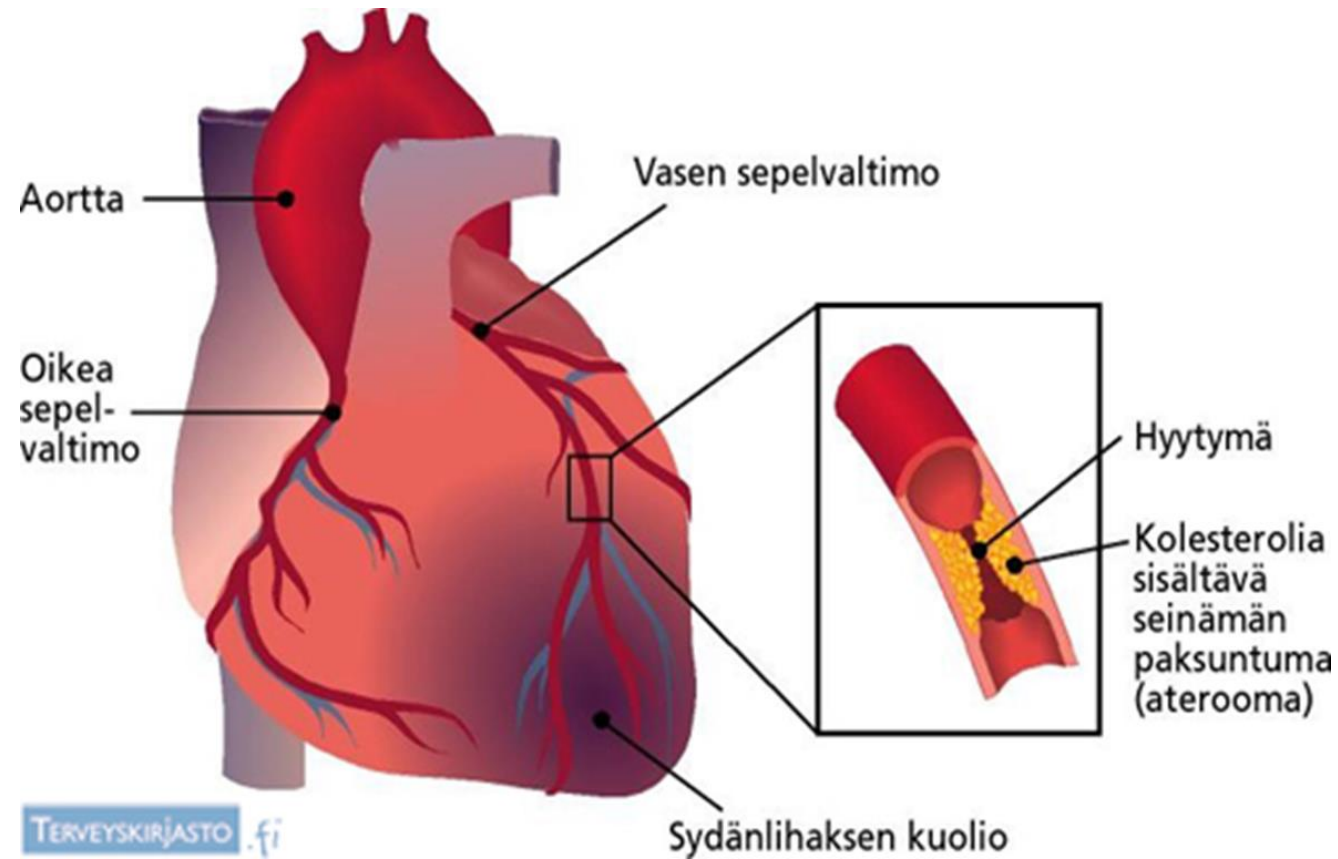


ATEROSKLEEROOSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

- Valtimotaudin vaara lisääntyy jyrkästi, jos samalla henkilöllä on useita riskitekijöitä
- Vuosien kuluessa plakki kasvaa, pullistuu usein sisäänpäin ja alkaa tukkia valtimoa ja sen seurauksena veren virtaus valtimossa heikkenee
- Valtimotauti aiheuttaa monia vaarallisia sairauksia, joista yleisimmät ovat sydäninfarkti, aivohalvaus ja katkokävely

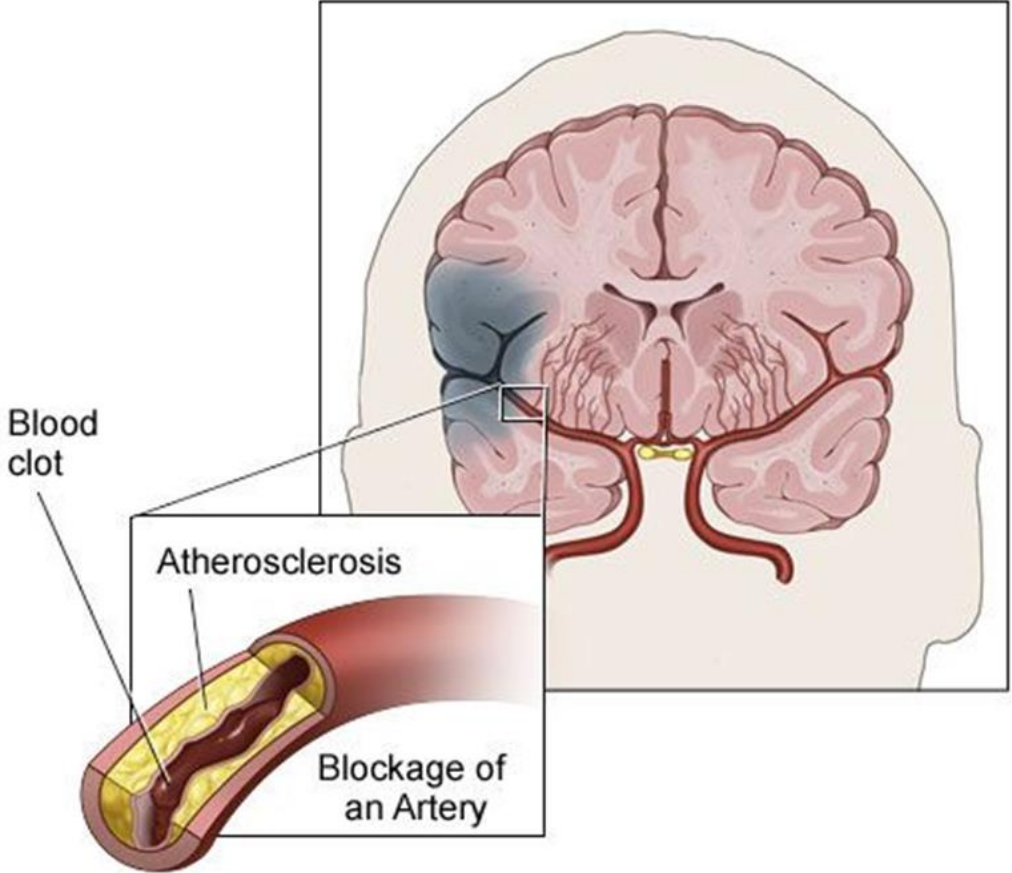


SEPELVALTIMOTAUTI JA SYDÄNINFARKTI



AIVOINFARKTI

Ischemic Stroke



ALARAajoja TUKKIVA VALTIMOTAUTI

- Alaraajojen tukkiva valtimotauti on yksi ateroskleroosin kolmesta tavallisimmasta ilmentymästä
 - tunnetaan huonommin kuin kaksi muuta tärkeää ateroskleroosin ilmentymää eli sepelvaltimo- ja aivovaltimotauti
 - alaraajojen valtimotautiin liittyy suuri sydän- ja aivoinfarktirisiki
 - diabeetikoilla jalkahaavan huonon paranemisen taustalla on paljon oletettua useammin krooninen iskemia



ALARAAJOJA TUUKKIVA VALTIMOTAUTI

- Alaraajojen tukkiva valtimotauti on kroonisen alaraajaiskemian (hapenpuutteen) tärkein syy
 - esiintyvyys lisääntyy väestön ikääntyessä ja diabeteksen yleistyessä
 - lievä iskemia on usein oireeton - iäkkäät ihmiset liikkuvat vähän
 - katkokävely on oireena hankala mutta vaaraton – mutta usein merkki yleistyneestä valtimotaudista
 - lepokipu, parantumaton haava tai kuolio on merkki kroonisesta kriittisestä iskemiasta, raajan menetyksen uhasta ja aina yleistyneestä valtimotaudista
 - kriittinen iskemia johtaa hoitamattomana usein raajan menetykseen ja siihen liittyy suuri kuolleisuus
 - liikuntakykyiselle potilaalle amputaatio on kohtalokas, koska protetisointi onnistuu harvoin
 - suuri osa potilaista joutuu amputaation seurauksena ulkopuolisen avun varaan



ALARAAJOJEN VALTIMOTAUTI

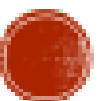
ALARAAJAISKEMIA

- Diagnostiikan kulmakiviä ovat
 - tyypilliset esitiedot
 - nilkan sykkeiden puuttuminen
 - parantumaton haava tai kuolio



VALTIMOTAUDIN EHKÄISY

- Terveillä elämäntavoilla voidaan vaikuttaa valtimotaudin riskitekijöihin ja sairastumisvaaraan:
- **Tupakoinnin lopettaminen**
- **Ravintoon liittyvät seikat:**
 - Ruoan kovan (tydyttyneen) rasvan vähentäminen ja pehmeän rasvan (tydyttymättömän) lisääminen
 - Tavoitteena, että kovasta rasvasta saadaan korkeintaan 10 prosenttia päivittäisestä energiasta
 - Ruoan kuitumäärän lisääminen, 25–35 grammaa päivässä.
 - Kalaruokien nauttiminen, tavoite kaksi kertaa viikossa
 - Hedelmien ja kasvien runsas käyttö, 400 grammaa päivässä (perunaa ei lasketa mukaan)
 - Suolan käytön vähentäminen



VALTIMOTAUDIN EHKÄISY

- **Liikunta:**

- Minimitavoite on vähintään 30 minuuttia liikuntaa useimpina päivinä viikossa, runsaampi liikunta on suositeltavaa
- Liikunnan tehon tulisi olla sellainen, että sen aikana lievästi hengästyy

- **Painonhallinta:**

- Painon ja etenkin vyötärön ympäryksen pitäminen normaaleissa rajoissa (vyötärö miehillä alle 100 cm ja naisilla alle 90 cm)
- Laihduttaminen ja painonhallinta silloin, jos on jo kehittynyt keskivartalolle painottunut lihavuus eli vyötärön mitat ovat lukuja suuremmat



ATEROSKLEEROOSI ELI VALTIMOTAUTI (VALTIMONKOVETTUMATAUTI)

- Hoidon tavoitteita ovat
 - ateroskleroosin riskitekijöiden hallinta kokonaisennusteen parantamiseksi
 - potilaan toimintakyvyn ja elämänlaadun kohentaminen
 - iskeemisen kivun lievittäminen
 - haavojen parantaminen
 - amputaation välttäminen, etenkin nilkan yläpuolelta
 - potilaan autonomian säilyttäminen ja laitoshoidon välttäminen



LÄHTEET

- <https://www.terveystalo.com/fi/Tietopakettit/Kolesteroli/>
- Jaatinen T & Raudasoja J. 2013. Suomalaisten sairaudet. Sanoma Pro Oy.
- Käypä Hoito –suositus. 2010. Alaraajojen tukkiva valtimotauti.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50083>
- Mustajoki P. 2012. Valtimotauti (ateroskleroosi). Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00095
- Ollila J, Hakkarainen T, Kan S & Lehtonen E. Uusin painos. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Sanoma Pro.
- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50083>
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo50069>

