



SEPELVALTIMOTAUTI- POTILAS

www.eksote.fi

Sydän ja sepelvaltimot

Sydänlihaksen tehtävä on pumpata verta koko elimistön tarpeisiin. Sepelvaltimot kulkevat sydämen pinnalla ja toimittavat verta sydänlihakselle. Ne kiertävät seppelemäisesti sydänlihaksen pyöreää pintaa pitkin. Siksi niitä nimitetään sepelvaltimoiksi.

Sepelvaltimoita on kaksi (vasen ja oikea). Ne saavat alkunsa aortan tyvestä. Yleensä puhutaan kuitenkin aina kolmesta sepelvaltimosta, sillä vasen sepelvaltimo jakautuu kahdeksi isoksi valtimoksi. RCA = oikea sepelvaltimo sekä LAD = vasen laskeva sepelvaltimo ja LCX= vasen kiertävä sepelvaltimo.

Mikä on sepelvaltimotauti

Sepelvaltimotauti, sydänveritulpan eli infarktin aiheuttaja, on edelleen yleisin kansantauti Suomessa. Sepelvaltimotauti tarkoittaa sydämen pinnalla olevien verisuonten eli sepelvaltimoiden sairastumista. Tauti puhkeaa, kun valtimon sisäseinämään kertyy kolesterolia. Kolesteroliytimen päälle kasautuu myös kalkkia ja sidekudosta, josta kerrostuu vähitellen sepelvaltimoa ahtauttava kolesteroliplakki. Kun sepelvaltimot ahtautuvat, veren ja ravinnon pääsy sydänlihakseen vaikeutuu. Ahtautuminen on vuosia kestävä prosessi, jonka nopeus riippuu sairauden vaaratekijöistä ja ihmisen yksilöllisistä ominaisuuksista.



Sepelvaltimotaudin riskitekijät

- Ikä, riski kohoaa iän myötä
- Perimä
- Tupakointi
- Verenpainetauti
- Kolesterolit
- Liikunnan puute
- Ylipaino
- Diabetes
- Stressi

Sepelvaltimotauti on krooninen sairaus, joka pysyy sinulla vaikka oireet hoidettaisiin esimerkiksi pallolaajenuksella. Sairauden kanssa voi elää täyttä elämää, kun sitä hoitaa. Sepelvaltimotaudin ensisijainen hoito on lääkehoito ja siihen yhdistettynä vaaratekijöitä vähentävä elämäntapa, jonka onnistumisessa jokainen on itse vaikuttamassa omilla valinnoillaan.



Mikä on sydäninfarkti

Sepelvaltimotaudin vaarallisin muoto on sydänveritulppa eli sydäninfarkti. Se tarkoittaa sydänlihaksen vaurioitumista alueella, jonne verenkierto ja hapenkulku ovat estyneet. Tavallisin syy on verihiytymä, joka tukkii sepelvaltimon.

Hyytymä syntyy, kun ahtautuneen suonon kovettumapesäke repeää. Sen sisällöstä ja verihiutaleista muodostuu tukos, joka estää hapen ja veren pääsyn sydänlihakseen.

Sydäninfarktin tyypillisimmät oireet ovat voimakas rintatuntemus, joka ei mene ohi nitrolla, pahoinvointi, tuskaisuus ja kylmä hiki. Tällöin on hakeuduttava mahdollisimman nopeasti sairaalahoitoon ambulanssilla.

Miksi minulla ei ollut ennakko-oireita

Ateroskleroosi eli valtimoiden seinämien kovettuminen voi pysyä oireettomana vuosien ajan, kunnes sepelvaltimot ovat merkittävästi ahtautuneet. Varsinaisia varoittavia oireita ei aina ole, koska esim. sepelvaltimoiden ahtautuminen saa lähistön verisuonet laajenemaan tilanteen tasapainottamiseksi. Joskus oireita ei tunnista etukäteen, oireena saattaa olla esim. yleinen suorituskyvyn heikkeneminen. Akuutti infarkti voi lisäksi syntyä sellaiseen plakkiin, joka on niin vähäinen, että oireita ei ole aiheutunut.

Naisilla ja diabeetikoilla oireet voivat olla joskus hankalasti tulkittavissa ja jopa kivuton infarktinkin on mahdollinen.



Lääkitys

Sepelvaltimotautipotilaalle aloitetaan aina lääkitys, jonka tarkoitus on lievittää oireita, parantaa ennustetta tai kohottaa elämänlaatua. Lääkkeet pitää ottaa säännöllisesti, eikä annostusta saa muuttaa oma-aloitteisesti. Uusien sydäntapahtumien välttämiseksi on hyvin tärkeää, että käytät lääkkeitä joita lääkäri on sinulle määrännyt.

Sepelvaltimotautipotilaat syövät asetyyლისისყილიჰაპო valmistetta (ASA[®], Primaspan[®], Asperin[®], Disperin[®]) pysyvästi, jos sille ei ole estettä. Kaikille aloitetaan myös kolesterolilääkitys.

Usein sepelvaltimotautipotilaille aloitetaan myös muita lääkityksiä, kuten beetasalpaaja ja pitkävaikutteinen nitrovalmiste. Joskus tarvitaan lisäksi verenpainelääkitystä.

Pallolaajennuksen ja stentin asennuksen jälkeen tarvitaan lisälääkityksiä. Tällaista lääkettä kutsutaan verihiutaleiden kasaantumista estäväksi lääkkeeksi. esim. Plavix[®], Clopidogrel[®], Brilique[®], Efient[®]. Lääkäri on määrännyt sinulle yksilöllisen annostelun ja hoidon keston pituuden (1-12kk). Noudata näitä ohjeita tarkasti. Mainitse näistä lääkkeistä, jos olet menossa esim. hammaslääkəriin tai kirurgisiin toimenpiteisiin. Älä lopeta tai tauota lääkkeen käyttöä ennenaikaisesti neuvottelematta sydänlääkärin kanssa.



Suurin osa lääkkeistä on sairausvakuutuslain mukaan osittain korvattavissa. Korvattavuuden saamiseksi tarvitaan lääkärinlausunto B, joka lähetetään suoraan Kelaan. Sieltä lähetetään Kela-kortti varustettuna korvausta vastaavalla koodinumerolla.

Lääkärin määräämillä lääkkeillä on kattosumma, jonka jälkeen Kela korvaa ylimenevän osan kokonaan. Lääkemaksukuitit on säilytettävä.

- Vain otettu lääke auttaa!
- Pidä nitrot aina mukana ja huomioi, että ne eivät ole vanhentuneet!
- Pidä aina lääkärissä käydessäsi mukana ajantasainen lääkelista!



Pallolaajennus sepelvaltimotaudin hoitomuotona

Mikäli nitrot ja muut sepelvaltimotaudin hoitoon tarkoitetut lääkkeet eivät vähennä oireita, tai todetaan sydänfilmin ja verikokeiden perusteella merkkejä vakavasta tilasta, sepelvaltimoiden varjoainekuvaus eli koronaariangiografia on aiheellinen.

Pallolaajennus voidaan tehdä joko varjoainekuvauksen yhteydessä tai myöhemmin eri kerralla.

Pallolaajennuksen vaikutuksesta ahtaumakohtassa ollut kovettuma painuu suonen seinämään ja samalla kovettuman pinta vaurioituu. Siitä vapautuu veren hyytymistä lisääviä aineita, jotka altistavat tukokselle.

Myös verkkoputki, eli stentti on alkuvaiheessa altis hyytymiselle. Tämän takia **hyytymistä estävä lääkitys on erityisen tärkeä.**

Kun hoidetun suonen ja stentin pinta viikkojen kuluessa paranee, myös hyytymisriski vähenee. Osalle potilaista voi myöhemmin kehittyä stentin sisälle pintasolukon liikakasvua. Tällöin stentti voi ahtautua (restenoosi) ja aiempi oireisto palata. Tarvittaessa voidaan tehdä uusi pallolaajennus, jos ahtauma on merkittävä.

Vaaratekijöihin vaikuttamalla jokainen voi hoitaa itseään

Hoidon kulmakivenä ovat lääkehoidon lisäksi terveet elämäntavat. Terveystemme vaikuttavat elämäntavat, perintötekijät, ympäristötekijät ja sattuma. Elämäntapoihimme voimme itse vaikuttaa



Tupakointi

Tupakointi on yksi sepelvaltimotaudin suurimmista riskitekijöistä, ja tähän asiaan jokainen voi itse vaikuttaa. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina, vaikka olisi tupakoinut vuosia.

Tupakointi heikentää valtimoiden sisäkalvon toimintaa ja lisää rasvan kertymistä valtimoiden seinämiin. Tupakointi lisää myös rytmihäiriöalttiutta.

Tupakoinnin lopettamiseen ei ole olemassa kaikille sopivaa ohjetta. Paras keino on tehdä päätös tupakoinnin lopettamisesta ja miettiä, mitä etuja siitä on. Mikään tupakointimuoto tai savukelaji ei ole terveellinen. Tupakoinnin lopettamisen tueksi saat apua ja tietoa lääkäriltäsi, apteekista tai hoitajaltasi. Voit myös käydä osoitteissa www.stumpi.fi, www.tupakkainfo.fi tai www.eroontupakasta.fi

Ruokavalio

Sydänystävällinen ravinto on tavallista, monipuolista ruokaa. Tunnusomaista sille on, että se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljatuotteita. Lisäksi se sisältää kohtuullisen määrän pehmeää kasviperäistä rasvaa, kuten kasviöljyä tai kasvimargariinia, ja vain vähän eläinperäistä rasvaa, kuten maidon ja lihan rasvaa. Jokaisen on hyvä syödä säännöllisesti kalaa ja vain vähän suolaa.

Sydänystävällisen ruoan periaatteet:

- rasvoja kohtuullisesti
- pehmeät rasvat kovien tilalle
- ravinnon kolesterolia vähän
- kuitua runsaasti
- suolaa vähän
- syö minkä kulutat
- ylipainoisilla pienemmät ateriat
-

Lautasmallin avulla ruokamäärät pysyvät kohtuullisina. Puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, neljännes pastalla, riisillä tai perunalla ja viimeinen neljännes lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla. Laatikkoruoissa puolet lautasesta on varattu kasviksille ja puolet laatikkoruoalle.

- Tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa sisältävät: kasviöljyt, kasvimargariinit, kevytmargariinit ja kalan rasva.
 - Tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa sisältävät: voi- ja rasvaseokset, maidon, kerman, viilin, piimän ja juuston rasvat, lihan ja makkaran rasvat, kookosrasva, palmuöljy. Maito- ja lihavalmisteen osalta on tärkeintä valita vähärasvaisimmat tuotteet, jolloin kovaa rasvaa saadaan vähiten.
 - Kolesterolia on pelkästään eläinkunnan tuotteissa. Erityisen runsaasti kolesterolia on munankeltuaisessa, maksassa, mädissä, äyriäisissä ja rasvaisissa maitovalmisteissa, kuten voissa ja kermassa.
-

- Kuidut alentavat kolesterolia ja tasapainottavat vatsan toimintaa ja verensokeria. Kuidut lisäävät kylläisyyden tunnetta ja auttavat siten painonhallinnassa. Kuitua on vain kasvikunnan tuotteissa. Kuitua saa mm. kaura- ja ruisvalmisteista, marjoista ja hedelmistä, sekä linsseistä ja pavuista.

Suolan käyttö ja kohonnut verenpaine ovat yhteydessä keskenään. Suola kerää nestettä elimistöön. Vähentämällä suolan käyttöä estetään nesteen kertymistä ja pienennetään sydämen kuormaa.

Mikäli painon kanssa on ongelmia, tulee myös sokerin käyttöä rajoittaa. Piilosokerin vuoksi tulisi välttää makeisten, leivonnaisten ja makeiden jälkiruokien sekä virvoitusjuomien käyttöä.

Alkoholi

Alkoholi ei ole kipulääke. Nitron käyttö kipuun ensiapuna on paikallaan, koska nitro poistaa osittain sydänlihaksen hapenpuutetta laajentamalla verisuonia.

Alkoholin kohtuukäyttö ei ole haitaksi, mutta runsas käyttö huonontaa sydämen toimintaa ja krapulavaihe altistaa rytmihäiriöille. Sydämelle on myös rasitus, jos alkoholi yhdistetään liikuntaan tai saunomiseen.



Muut elämäntavat

Liikunta

Heti sydäntapahtuman ja toimenpiteen jälkeen toipuminen voi rajoittaa liikkumista. Liikunta kuitenkin torjuu tehokkaasti sydäninfarkteja ja edistää niistä toipumista.

Liikkuminen on syytä aloittaa muiden seurassa ja itseään kuunnellen.

Pienikin liikkuminen on aina parempi kuin liikkumattomuus. Liikunta parantaa elämänlaatua ja suorituskykyä.

Kestävyysskuntoa ylläpitääkseen tulisi liikkua viikoittain 2 ja puoli tuntia reippaasti tai puolitoista tuntia rasittavasti. Vähimmäistavoite on puoli tuntia päivässä 3-4 kertaa viikossa arki- ja hyötyliikunnalla täydennettynä.

Sopivia lajeja ovat mm. kävely, sauvakävely, pyöräily, uinti, vesikävely, hiihto, golf tai tanssi. Liikunta saa rasittaa, hengästyttää ja hikoiluttaa. Muista kuitenkin kolmen P:n sääntö: **Pitää Pystyä**

Puhumaan!

Liikuntaa ei ole hyvä harrastaa sairaana, flunssaisena, huonovointisena eikä heti aterian tai muun rasituksen jälkeen.

HUOM! pallolaajennukseen liittyvän reisivaltimopistoksen jälkeen tulee varoa n. viikon ajan fyysistä ponnistelua. Jos pistokohta on ranteessa, on lisäksi vältettävä viikon ajan kantamasta painavia taakkoja, esim. kauppakassia.



Mieliala

Sairaalasta kotiutumisen jälkeen mieliala voi olla alavireinen. Äkilliseen sairastumiseen liittyy aina yleensä pelkoa ja ahdistuneisuutta. Myös sairauden kieltämistä ja epäluuloisuutta voi esiintyä. Nämä ovat kaikki tärkeitä tunteita osana sairauteen sopeutumista ja niille on hyvä antaa aikaa.

Jos vaikeita tunteita on pitkään, jopa kuukausia, ja ne eivät tunnu yhtään helpottuvan, tai ne vaikeutuvat, on syytä hakea itselle apua. Mielialaan ja sopeutumiseen liittyvistä tekijöistä on hyvä keskustella aina hoitavan tahon kanssa.

Sydänpotilas ja seksuaalisuus

Sydänsairaudet ja niiden erilaiset hoitomuodot saattavat aiheuttaa muutoksia ihmisen seksuaalisessa elämässä. Muutokset voivat ilmetä halukkuuden vähenemisenä, kivun pelkona ja mahdollisina erektiohäiriöinä. Sydänsairauden myötä tulleisiin seksuaalisuuden ongelmiin on lupa hakea apua ja niistä kannattaa keskustella avoimesti kumppanin, hoitajan, kuntoutusohjaajan tai lääkärin kanssa.

Vaikka sydänpotilaan kehonkuvan muutos ei välttämättä näy ulospäin, hänen käsityksensä omasta kehostaan muuttuu. Sydänlihaksessa oleva infarktiarpi ei näy päällepäin. Erityisesti moni naispotilas kokee naisellisuutensa muuttuneen. Naiseuteen tai miehisyyteen liittyvien asioiden käsittely on osa sopeutumisprosessia ja sydänsairauden hyväksymistä.

Toimenpiteen jälkeen seksuaalielämä aktivoituu yleensä luonnostaan, kun kipuoireet helpottuvat ja toipumisen edetessä yleinen fyysinen suorituskyky paranee. Uuden sepelvaltimokohtauksen saanti yhdynnän aikana tai sen jälkeen on harvinaista. Yhdyntä ei yleensä ole sen kuormittavampaa kuin reipas liikunta ja monet arkiaskareet.

Monet sydänlääkkeet vaikuttavat verenpaineeseen ja voivat lisätä tai aiheuttaa erektiovaikeuksia. Lääkevaihtoehtoista kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Erektiolääkkeitä voi käyttää lieväoireisessa sepelvaltimotaudissa, mutta nitrovalmisteita ei saa ottaa samanaikaisesti.

Sauna

Saunominen on monille rentoutumiskeino, eikä siitä tarvitse luopua sepelvaltimotaudin takia. Lämpö laajentaa verisuonia, parantaa verenkiertoa, alentaa verenpainetta ja antaa miellyttävän olon. Sopiva saunomislämpötila on noin 70–80 °C. Saunoa voi kahden päivän kuluttua toimenpiteestä.

Suuret lämpötilan vaihtelut aiheuttavat verenkiertoelimistölle huomattavan lisäkuorman. Suositeltavaa on aloittaa uinti saunomisen yhteydessä vasta parin kuukauden kuluttua sairastumisesta.



Autolla ajo ja matkustaminen

Pallolaajennuksen jälkeen autoa voi ajaa muutaman päivän kuluttua.

Mikäli olet sairastanut sydäninfarktin, autoilun voi aloittaa n. 1-4 viikon kuluttua sydäninfarktista. Ammattiautoilijoiden työkyky arvioidaan infarktin koon mukaan 1-3 kuukauden kuluttua. Jos rasiuskokeen tulos on hyvä ja sydämen pumppauskyky ultraäänitutkimuksella arvioiden riittävän hyvä, työhön voi palata.

Aluksi on järkevää välttää pitkiä ajomatkoja. Kysy aina lääkäriltäsi autolla ajamisesta, koska ajamista koskevat rajoitteet ovat hyvin yksilöllisiä.

Kun parantuminen on sujunut normaalisti, voi ulkomaille lähteä 2-3 kuukauden kuluttua. Etelänmatkaa tehtäessä on hyvä välttää kuumimpia kesäkuukausia.

Matkalle on otettava mukaan lääkkeet, lääkemääräykset sekä sydänfilmi mahdollisen lääkärissä käynnin varalle. Angio-seal potilaskortti on pidettävä mukana 90 päivää, MYNX-potilaskortti 30 päivää.

Kuntoutus

Yleensä jatkohoito tapahtuu terveyskeskuksessa tai joskus kardiologisella poliklinikalla.

Jos rintakipuoireet palaavat pallolaajennuksen jälkeen samantyyppisinä kuin ennen toimenpidettä, on otettava yhteyttä lääkäriin. Jos oireet palaavat kuuden kuukauden sisällä, tehdään yleensä kontrolli varjoainekuvaus. Pallolaajennustoimenpide voidaan tehdä tarvittaessa uudelleen.



Sepelvaltimotautipotilaan kuntoutuminen tarkoittaa vaaratekijöiden hoidon ja oireiden tarkkailun oppimista, liikunta-aktiivisuuden lisäämistä sekä sitä, että tulee henkisesti toimeen sairautensa kanssa.

Kuntoutusta tarvitaan erityisesti silloin, jos työhön paluu ei suju suunnitelmien mukaan, toimintakyky ei palaudu tai elämäntapamuutokset eivät tunnu onnistuvan omin voimin.

Eksoten alueella on mahdollista osallistua valtimopotilaille tarkoitettuun avokuntoutukseen, Elo-ryhmään. Myös Kela kuntouttaa työikäisiä. Lisätietoja saat osastolta.

Sepelvaltimotautipotilaan Kymmenen kultaista käskyä

- 1. Lopeta tupakointi**
 - 2. Syö oikein**
 - 3. Syö lääkkeesi ohjeen mukaan**
 - 4. Liiku säännöllisesti**
 - 5. Noudata jatkohoito-ohjeita**
 - 6. Kehota lähimmäisiäsi ensiapukurssille**
 - 7. Opettele tarkkailemaan oireitasi**
 - 8. Älä stressaa**
 - 9. Hoida tulehdukset hyvin**
 - 10. Pidä painosi normaalina**
-

Hoitoon hakeutuminen

- Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina 112!!!
- Kun sinulla on rintakipua, jota 1-3 nitroa ei vie kokonaan pois, soita ambulanssi 112. **Omalla autolla ei saa ajaa rintakipuisena!**
- Mikäli nitron käyttö on lisääntynyt tai yleisvointisi huonontunut, tunnet esim. jatkuvaa väsymystä, varaa aika lääkärillesi.
- Jos rintakipuoireet palaavat kuuden kuukauden sisällä pallolaajennuksesta samantyyppisinä kuin ennen toimenpidettä, ota yhteyttä lääkäriin.

Nitrot

Pika-Nitroja on saatavilla tabletteina, jotka sulavat kielen alla tai suihkeena (Dinit®) jota suihkutetaan kielen päälle. Nitroja käytetään rintakivun poistamiseksi.

Kun tunnet rintakipua, ota Nitro, joko tabletti tai suihke. Vaikutus alkaa 1-2minuutin kuluttua.

Mikäli ensimmäinen tabletti/suihke ei auta, ota toinen 3-6 minuutin kuluttua. Ellei 3-4 Nitroa (5-10 minuutin välein otettuna) vie kipua täysin pois, on hakeuduttava hoitoon. Soita 112.

Jos nitrolla ohi meneviä kipukohtauksia on päivittäin useita ja Nitron kulutus on kasvanut, on hakeuduttava lääkäriin tilanteen selvittämiseksi.

Nitroa voi käyttää myös ennakoon. Jos huomaat, että tietyissä tilanteissa esim. portaita noustessa tulee rintakipua, voi Nitron ottaa ennakoivasti estämään kivun tuloa.



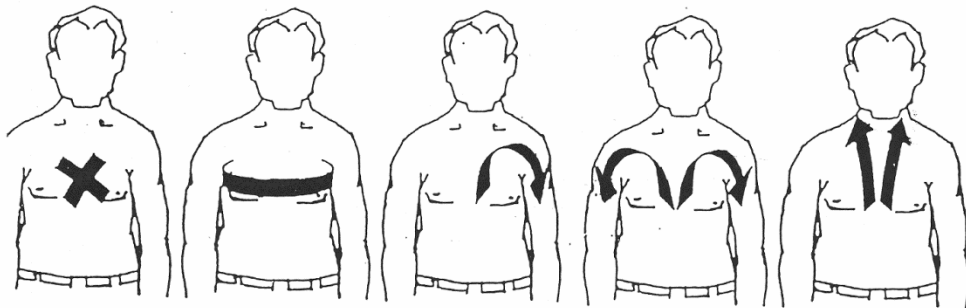
Nitron vaikutus alkaa 1-2 minuutin kuluttua ja kestää n. 10 – 30 minuuttia. Sivuvaikutuksena voi ilmetä päänsärkyä, kasvojen punotusta tai huimausta. Nitron ottamisen jälkeen kannattaakin siksi huilata hetki.

Säilytä Nitrot hyvin suljettuna ja pimeässä.

Pidä nitrot aina mukanas!

Nitroja kannattaa pitää varalla myös pallolaajennuksen jälkeen rintakipujen ensiapuna.

Tyypillisimmät rintakivun ilmenemiskaikat:



SEPELVALTIMOTAUTIPOTILAAN OHJAUS

- Kaikille sepelvaltimotautidiagnoosin saaneille potilaille suunnitellaan sydänhoitajan pitämä ohjaus. Ohjaus on tärkeä osa sydänpotilaan hoitoa ja etenkin omahoitoa.
- Ohjausta voidaan toteuttaa puhelimesta, ryhmässä kardiologian poliklinikalla tai jopa etävastaanottona videovälitteisesti (yksilö tai ryhmänä).
- Ohjauksen toteutus mietitään potilaskohtaisesti.
- Ohjauksessa kerrataan mitä tarkoittaa sepelvaltimotauti, käydään tarkasti läpi riskitekijät ja miten voi omalla hoidolla vaikuttaa riskitekijöiden hoitoon.
- Jos et ole ohjauksia saanut sairaalasta kotiutuessa, ota yhteys kotiutuksen tehneeseen yksikköön tai kardiologian poliklinikalle (p.05-3526000)

HOITOSUUNNITELMASI (tavoitteet kirjataan kotiutuessa)

Tupakointi: _____

Kolesterolitavoite: _____

Verenpaine tavoite: _____

BMI-tavoite: _____

HbA1c-tavoite: _____



Hyödyllisiä internet-sivuja

www.sydanliitto.fi

www.kaakkoissuomensydan.fi

www.syohyvaa.fi

www.punainen.fi

www.pienipaatospaivassa.fi

www.mielenterveystalo.fi

<https://www.terveyskyla.fi/sydansairaudet>





eksote

**JOS TULEE KYSYTTÄVÄÄ, OTA YHTEYTTÄ SEURAAVIIN
NUMEROIHIN**

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)

- Ensimmäisen kuukauden aikana kotiutumisesta
osasto K5 05 352 4055
- Seuraavien kolmen kuukauden aikana sydänhoitaja
040 6513161 ma-pe klo 10-11
- 3 kuukauden jälkeen hoitovastuu siirtyy hyvinvointiasemille.

www.eksote.fi 7.6.2018 AIA