

Aivojen asialla



ELÄMÄÄ ETEISVÄRINÄN KANSSA

Miksi eteisvärinän hoito on tärkeää?



Eteisvärinä on rytmihäiriö, jossa sydämen eteisten aktiivinen supistelu lakkaa, jolloin eteisten sopukoihin muodostuu verihyytymiä. Hyytymä voi kulkeutua verenkierron mukana aivoverisuoniin, joiden tukkeutuminen aiheuttaa verenkiertohäiriön, aivoinfarktin. Yli 60 prosenttia näistä voidaan ehkäistä veren hyytyvyyttä

vähentävällä lääkehoidolla.

Monille eteisvärinä aiheuttaa kiusallista sydämentykytystä ja sydämen toiminnan heikkenemistä. Tämä huonontaa elämänlaatua ja voi pahimmillaan johtaa sydänlihasvaurioon. Lääkityksellä ja joskus toimenpitehoidoilla nämä haitat voidaan tehokkaasti torjua. Eteisvärinä voi olla myös hämäävän vähäoireinen, jolloin sen toteaminen ajoissa voi olla vaikeaa. Kannustankin erityisesti yli 60-vuotiaita tunnustelemaan pulssiaan säännöllisesti.

Tämä kirjanen tarjoaa tutkittua tietoa eteisvärinästä ja siihen liittyvästä aivoinfarktista. **Jokainen ajoissa tunnistettu eteisvärinä on tärkeä, sillä aivoinfarktin hoito on paitsi kallista myös inhimillisesti raskasta.**

Pysytään siis toimintakykyisinä ja pidetään sormi pulsilla. ◆

MIKKO SYVÄNNE
YLILÄÄKÄRI
SUOMEN SYDÄNLIITTO

60+

SUOJAA SYDÄMESI!



Perimälle ja ikääntymiselle emme voi mitään, mutta hoitamalla edes jonkin näistä asioista pienennät riskiäsi sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, myös eteisvärinään.¹

MITTAA VERENPAINETTASI.

Sydänsairauksien riski kasvaa, jos verenpaine ylittää lukemat 120/80 mmHg. Jos mittari näyttää toistuvasti virhettä, syy voi olla eteisvärinä.

TARKISTUTA VERIARVOSI. Kokonaiskolesteroli kannattaa pitää alle 5 millimoolia litrassa, haitallinen LDL-kolesteroli alle 3,0 mmol/l ja hyödyllinen HDL-kolesteroli yli 1 mmol/l. Hyvä triglyseridiarvo on alle 2 mmol/l.

DIABETESTASAPAINOON.

Tyyppin 2 diabeteksen tai sen esivaiheen aiheuttama korkea verensokeritaso ahtauttaa verisuonia.

MITTAA VYÖTÄRÖNYMPÄRYYS.

Jos painoindexisi on 25 tai yli ja vyötärönympäryksesi naisilla yli 90 ja miehillä 100 senttimetriä, sydän- ja verisuonisairauksien riski kasvaa.

LOPETA TUPAKOINTI.

Tupakointi ahtauttaa verisuonia ja edistää tukosten syntymistä.

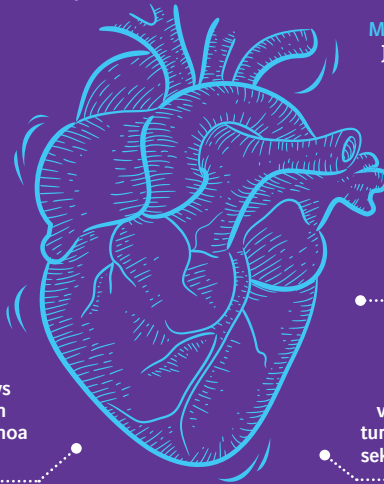
OTA LÖYSIN RANTEIN.

Stressi voi ahtauttaa verisuonia tai nostaa verenpainetta.

PEHMEÄMPIÄ RASVOJA.

Vallitseva asiantuntijanäkemyks on, että runsas tyydyttyneiden rasvojen saanti kohottaa huonona LDL-kolesterolia.

VÄHEMMÄN SUOLAA, SOKERIA JA ALKOHOLIA. Suola on tuttu verenpaineen nostaja, ja sokerista tulee turhaa energiaa. Liika alkoholi nostaa sekä verenpainetta että energiansaantia.



LISÄÄ LIUKETTÄ. 30 minuuttia mieluista liikuntaa viitenä päivänä viikossa parantaa kolesteroli- ja triglyseridiarvoja, alentaa verenpainetta ja auttaa painon sekä diabeteksen hallinnassa.

TIE SIT KÖ ?

Eteisvärinä voi altistaa myös dementiaalle, erityisesti jos eteisvärinä on kestänyt pitkään ennen 67 vuoden ikää. Tämä selvisi 20 vuotta kestäneessä hollantilaisessa seurantatutkimuksessa.²

1/4

Joka neljäs aivoverenkiertohäiriö tulee työikäiselle.³

Lähteet: 1. Who is at risk for heart disease? www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hdw/atrisk 2. de Bruijn ym. Association between atrial fibrillation and dementia in the general population. *JAMA Neurology* 2015;72:1288–94. 3. Eteisvärinä (online). Käypä hoito -suositus. www.käypähoito.fi

Elämänkumppanina eteisvärinä

Hyvä kuusikymppinen, nyt on hyvä hetki miettiä: voisiko minulla tai läheiselläni olla eteisvärinä?



PEKKA RAATIKAINEN

Kun rytmihäiriö löytyy ajoissa, mahdollisuudet välttää sen vakavilta seurauksilta paranevat.

Kun eteisvärinän saa kerran, se kulkee mukana loppuelämän. Eteisvärinä on sydämen yleisin pitkäkestoinen rytmihäiriö, jota sairastaa yli satatuhatta suomalaista. Luvusta puuttuvat ne tuhannet, jotka eivät tiedä sairastavansa eteisvärinää.

Elintavoillaan voi pyrkiä ehkäisemään eteisvärinän ikävimpiä seurauksia, aivoinfarktia ja sydämen vajaatoimintaa. Tärkeimmät aivoinfarktille altistavat tekijät ovat korkea ikä, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, kohonnut verenpaine ja diabetes. Myös tupakointi lisää tukoksen vaaraa. Eteisvärinän aiheuttama aivoverenkiertohäiriö myös uusiutuu ilman veren hyytymistä estävää lääkitystä lähes poikkeuksetta.

– Terveelliset elämäntavat yhdistettynä lääkärin määräämään lääkitykseen ja muuhun hoitoon auttavat pitämään sekä rytmin että tukosriskin kurissa, sanoo HYKS Sydän- ja keuhkokeskuksen ylilääkäri PEKKA RAATIKAINEN.

Rytmihäiriö voi joskus jäädä kokonaan huomaamatta. Ei ole tavatonta, että eteisvärinä löytyy vasta, kun hoidetaan jo aivoinfarktia.

Oireettomat potilaat ovat yleensä vähän liikkuvia ja iäkkäitä. Mitä terveempi ja liikkuvaisempi ihminen on, sitä varmemmin sydämentykytykset ja suorituskyvyn laskun huomaa.

– Mutta jos liikkuu vain rollaattorilla kammarista keittiöön, eteisvärinää ei välttämättä pane merkille, Raatikainen sanoo. >



Lääkevaihtoehdoista
kannattaa keskustella
lääkärin kanssa.



MIKÄ ETEISVÄRINÄ?

ETEISVÄRINÄ on yleisin sydämen rytmihäiriö. Sen aikana pulssi tuntuu epäsäännölliseltä. Sydänfilmissä syke vaihtelee lyönnistä toiseen, eikä eteisten aktivaatio erotu.

ETEISVÄRINÄSSÄ sydämen eteiset eivät supistu normaalisti. Eteisiin jää verta, joka voi hyytyä. Jos hyytymä kulkeutuu aivoihin, se voi aiheuttaa aivoinfarktin.

ALLE 60-VUOTIAILLA eteisvärinä on harvinainen. Yli 75-vuotiaista 10 prosenttia sairastaa eteisvärinää.

ETEISVÄRINÄLLE ALTISTAVAT muun muassa ikä, kohonnut verenpaine, sydämen vajaatoiminta, läppäviat, sepelvaltimotauti, diabetes ja ylipaino.

OIREET

ETEISVÄRINÄ voi olla oireeton ja löytyä vasta aivoinfarktin jälkeen.

ETEISVÄRINÄ voi tuntua epäsäännöllisenä sykkeenä ja tykytyksinä. Muita oireita voivat olla huimaus, väsymys, hengästyneisyys ja heikkouden tai rasituksen tunne.

HOITO

ETEISVÄRINÄN HOIDOLLA on kaksi päätavoitetta: estää aivoinfarkteja ja helpottaa rytmihäiriön oireita.

SYDÄMEN SYKE voidaan yrittää palauttaa normaaliksi tai säätää lääkityksen tai toimenpiteiden avulla sellaiseksi, että pysyvänkin eteisvärinän kanssa voi elää.

VEREN HYYTYMISTÄ estävä lääkitys estää aivoinfarkteja.

Etenkin alussa eteisvärinäkohtaukset tulevat ja menevät, eikä rytmihäiriö aina ehdi tallentua sydänfilmille. Diagnoosia voi joutua vähän metsästäämään. Alkuun pääsee kotikonstein.

- Suosittelen, että jokainen yli kuusikymppinen tunnustelisi pulssiaan säännöllisesti ranteesta tai kaulalta. Alussa lyönnejä voi laskea. Jatkossa riittää, että huomaa sykkeen poikkeavan tavallisesta. Sitten kannattaa mennä sydänfilmiin, Raatikainen kertoo.

Kun aivoinfarktin riskitekijöitä on, lääkäri määrää yleensä myös veren hyytymistä estävän lääkityksen, jos sille ei ole esteitä.

- Hyytymistä estä lääkitys on erittäin tärkeä, mutta sillä ei poisteta itse rytmihäiriön oireita. On hoidettava myös rytmiä ja taustalla olevia sairauksia, Raatikainen sanoo.

Hän muistuttaa, että eteisvärinään ei ole ihme pillereitä, vaan hoitamalla itseään hyvin voi ehkäistä myös eteisvärinää.

- On saatu hyviä tutkimustuloksia siitä, että esimerkiksi laihduttaminen sekä uniapnean ja kolesterolin hoitaminen ehkäisevät myös eteisvärinää. Mutta vaikka eteisvärinä pysyisi hoidon ansiosta poissa kymmenen vuotta, siitä pääsee harvoin kokonaan eroon. ♦

ONKO SE AIVOINFARKTI?

MIKÄ?

Aivoinfarktissa aivovaltimo tukkeutuu, jolloin aivoihin syntyy kuolio eli infarkti.

MIKSI?

Yksi neljästä aivoinfarktista saa alkunsa sydäimestä lähtöisin olevasta verihyytymästä. Verihyytymä kulkeutuu veren mukana ja kiillautuu johonkin aivovaltimon haaraan.

Verihyytymän yleisin aiheuttaja on sydämen rytmihäiriö, eteisvärinä.

VERIHYYTYMÄ
AIVOVALTIMOSSA



NÄIN TUNNISTAT AIVOINFARKTIN

- > Puhe puuroutuu.
- > Raaja tai raajapari heikkenee äkillisesti.
- > Sanoja on vaikea löytää.
- > Kömpelyys tai puutuminen.
- > Toinen suupieni roikkuu.
- > Puutokset näkökentässä.



NOPEASTI HOITOON!

Jos epäilet itselläsi tai jollain muulla aivohalvauksen oireita, hakeudu tai toimita sairastunut heti sairaalaan.

Sairastunut on yleensä tajuissaan, mutta ei itse välttämättä tunnista oireitaan.

MITEN HOIDETAAN?

Potilaan oireiden, muiden sairauksien ja lääkitysten sekä kuvauslöydöksen perusteella ratkaistaan, soveltuuko hän liuotushoitoon. Liuotushoidosta ei ole hyötyä, jos oireiden alkamisesta on kulunut yli 4-5 tuntia.



MITEN EHKÄISTÄÄN?

- > Älä tupakoi.
- > Vältä runsasta alkoholinkäyttöä
- > Syö runsaasti hedelmiä ja kasviksia. Suosi kasviöljyjä sekä avokadoa, pähkinöitä ja siemeniä.
- > Liiku säännöllisesti.
- > Tarkkaile painoasi.

”Diagnoosi oli yllätys”

Eteisvärinä ei haittaa elämää, kunhan pitää itsestään huolta ja muistaa ottaa lääkkeensä säännöllisesti. Kuusikymppinen Matti kertoo, millaista arki sairauden kanssa on.

Oululainen MATTI oli 50-vuotias, kun lääkäri havaitsi hänellä sattumalta eteisvärinän. Diagnoosi oli yllätys, sillä aktiivista elämää viettänyt mies ei ollut havainnut minkäänlaisia oireita edes urheillessaan.

Diagnoosin jälkeen lääkäri määräsi Matille veren hyytymistä estävän lääkityksen ehkäisemään aivoinfarktia. Toinen lääke tasaa sykettä. Alkuun lääkkeiden kanssa piti opetella olemaan, mutta nykyään ne eivät Matin mukaan vaikuta hänen elämäänsä käytännössä juurikaan.

– Aikaisempi aivoinfarktia ehkäisevä lääkitykseni vaati ruokavaliomuutoksia ja tiheää laboratorioseurantaa. Muutama vuosi sitten aloitin uuden lääkkeen, jonka takia ei tarvitse juosta jatkuvasti verikokeissa. Se on helpottanut arkea.

Eteisvärinädiagnoosista on nyt 11 vuotta, ja Matin elämä on yhtä aktiivista kuin ennenkin. Sairaus ei estä miestä tekemästä metsätöitä ja hakkaamasta halkoja. Rakkaat liikuntaharrastukset ovat niin ikään säilyneet.

Veren hyytymistä estävä lääkitys on tärkeää ottaa säännöllisesti, jotta vaikutus pysyy tasaisena. Matti on sitonut lääkkeenoton osaksi arkista rutiinia. Kun lääkkeen ottaa hampaidenpesun yhteydessä, se ei unohtu.

Reissatessa rutiinit rikkoutuvat, ja silloin kelloon on kiinnitettävä enemmän huomiota. Matti matkustaa paljon sekä työnsä vuoksi että vapaa-ajallaan.

– Erityisesti pitkillä, aikavyöhykkeet ylittävillä lentomatkoilla pitää olla tarkkana, jotta lääke tulee otettua oikeaan aikaan. Tärkeintä on, ettei lääkeannosten väli jää liian lyhyeksi.



POTILAS

- › 63-VUOTIAS YRITTÄJÄ POHJOIS-SUOMESTA
- › VAIMO, KAKSI LASTA JA KAKSI LAPSENLASTA
- › HARRASTUKSET: metsätyöt, luistelu, hiihto, golf, pyöräily, sulkapallo

LÄÄKÄRI

- › KEIJO PEUHKURINEN, DOSENTTI, SISÄTAUTIEN JA KARDIOLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI
- › PITÄÄ YKSITYIS-VASTAANOTTOA OULUSSA



KEIJO PEUHKURINEN



Lääkäri auttaa eteisvärinäpotilasta sopivan lääkkeen valinnassa ja seuraa potilaan vointia. Matti on tyytyväinen lääkäriinsä ja tältä samaansa hoitoon. Hänelle on tärkeää, että lääkäri osaa kertoa asiat rehellisesti ja ymmärrettävästi.

– Minulla ei ole tapana keskustella terveydentilastani muiden kuin vaimoni ja lääkärimini kanssa, joten arvostan sitä, että

puhumme lääkärin kanssa niin sanotusti samaa kieltä.

Matin lääkäri, oululainen kardiologi **KEIJO PEUHKURINEN** kohtaa vastaanotollaan jatkuvasti sekä uusia että aikaisemmin diagnosoituja eteisvärinäpotilaita. Hänen kokemuksensa mukaan aivoinfarktia ehkäisevä lääkitys ei haittaa potilaiden elämää.

– Varsinkin uudemmat lääkkeet ovat potilaille helppoja. Ne vaativat harvempaa seurantaa eivätkä rajoita ruokavaliota. Potilaat valitsevatkin ne tyypillisesti käyttömukavuuden takia.

Peuhkurisen mukaan valtaosa eteisvärinäpotilaista on tyytyväisiä lääkehoitoonsa.

Sekä potilas että lääkäri kannustavat riskiryhmään kuuluvia seuraamaan sykettään ja hakeutumaan tutkimuksiin, jos epäily eteisvärinästä herää.

– Eteisvärinän hoito on helppoa, kun lääkkeen muistaa ottaa ajallaan. Tämä sairaus ei rajoita elämää, Matti kiteyttää. ♦

Matti ei esiinny jutussa omalla nimellään.

Älä tule paha tukos

Veren hyytymistä säätelevän järjestelmän tarkoitus on estää meitä vuotamasta kuiviin. Jos hyytyminen uhkaa aiheuttaa veritulppia, sitä pitää hillitää lääkehoidolla.

Kun sormeeseen tulee haava, terve elimistö saa veren hyytymään. Joskus hyytyminen voi olla haitallista, kuten eteisvärinän yhteydessä. Eteisvärinän seuraus voi olla veritulpan aiheuttama aivoinfarkti. Siksi suuri osa eteisvärinää sairastavista saa jonkin veren hyytymistä estävän lääkityksen.

– Eteisvärinään liittyvien aivoinfarktien määrän voi pudottaa lääkityksellä alle puoleen siitä, mitä se olisi ilman lääkkeitä, sanoo Sydänliiton ylilääkäri **MIKKO SYVÄNNE**.

Lääkäri arvioi, mikä on oikea lääke. Kaikki veren hyytymistä estävät lääkkeet hillitsevät veritulppien syntymistä pidentämällä veren hyytymisaikaa. Varfariinihoito oli pitkään ainoa vaihtoehto. Muutama vuosi sitten käyttöön tulivat niin kutsutut suorat antikoagulantit apiksabaani, dabigatraani ja rivaroksabaani.

Kaikki vaihtoehdot vaativat käyttäjältä huolellisuutta.

– Varfariinihoitoon liittyy tiuhaa verikokeissa käyntiä, ja ruokavalio ja muu lääkitys pitää miettiä niin, ettei synny yhteisvaikutuksia. Suorissa antikoagulanteissa ei ole yhtä paljon tällaisia epämukavuustekijöitä, mutta käytön säännöllisyys on tärkeää, sillä lääkkeiden vaikutus menee nopeasti ohi, Syvännen sanoo.

Muuten lääkitys ei Syvänteen mukaan vaikuta elämään. Kaikkien vaihtoehtojen kanssa on hyvä välttää kontaktilajeja, joissa voi kolhia päätänsä tai saada haavoja.

– Tavallista liikuntaa voi harrastaa normaalisti. Matkustelua lääkkeet eivät estä.

Aina kun veren hyytymiseen puututaan, hintana on verenvuotojen riski. Veren hyytymistä estävä lääkitys lisää esimerkiksi aivoverenvuodon riskiä. Syvänteen mukaan potilaan ei kuitenkaan tarvitse olla huolissaan.

– Näitä hoitoja aloitetaan ainoastaan silloin, kun lääkäri katsoo, että lääkityksen hyödyt ovat suuremmat kuin haitat. Aivoverenvuodon riski on pieni ja koskee potilaiden vähemmistöä. Lääkitys kuitenkin ehkäisee aivoinfarkteja tehokkaasti. ◆

NÄIN VEREN HYYTYMISTÄ ESTÄVÄ LÄÄKITYS TOIMII

ANTIKOAGULANTIT (varfariini ja suorat antikoagulantit) ovat oma lääkeryhmänsä. Ne estävät veren hyytymisen vaikuttamalla veren hyytymisjärjestelmän valkuaisaineisiin.

VARFARIINI toimii maksan kautta. Maksa valmistaa veren hyytymiseen vaikuttavia valkuaisaineita ja tarvitsee tähän K-vitamiinia. Varfariini estää K-vitamiinin vaikutusta.

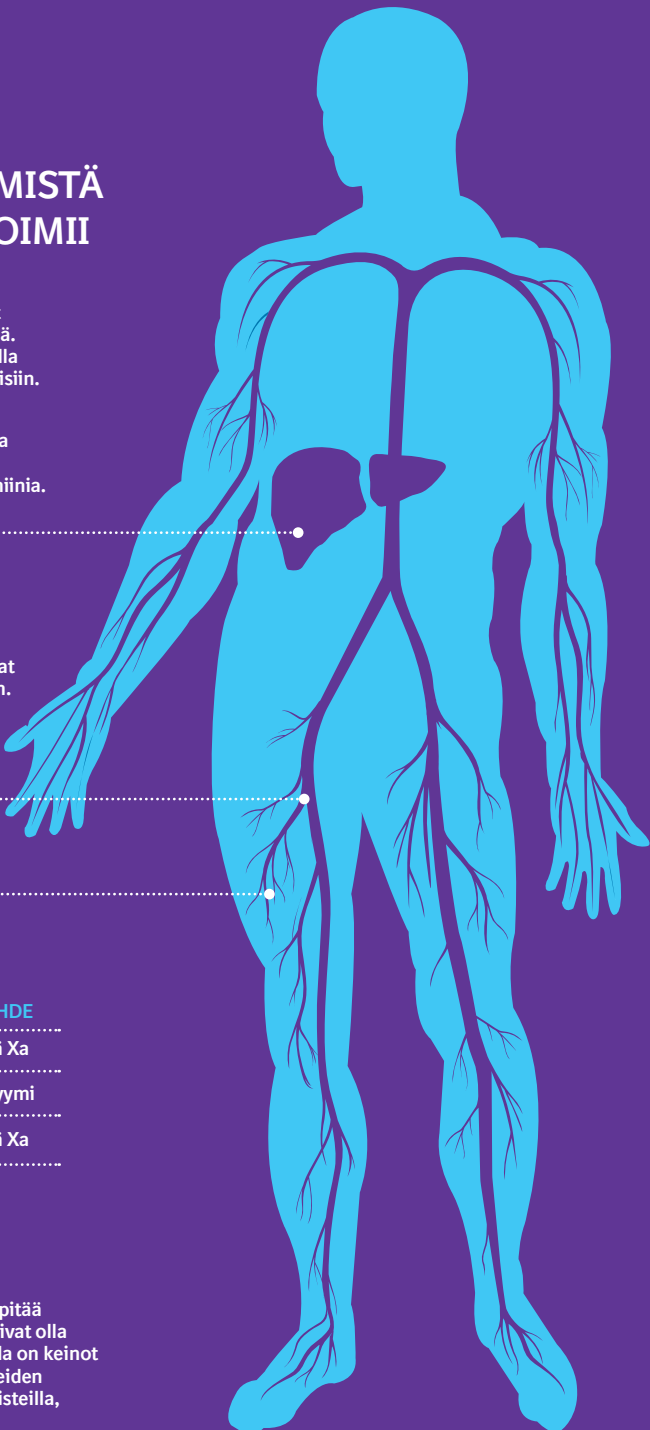
SUORAT ANTIKOAGULANTIT vaikuttavat suoraan veren hyytymisen ketjureaktioon.

APIKSABAANI JA RIVAROKSABAANI vaikuttavat hyytymistekijä Xa:han.

DABIGATRAANI estää trombiini-entsyymin vaikutuksen.

ANTIKOAGULANTTI	VAIKUTUSKOHDE
Apiksabaani	Hyytymistekijä Xa
Dabigatraani	Trombiinientsyymi
Rivaroksabaani	Hyytymistekijä Xa
Varfariini	K-vitamiini

Joskus veren hyytymistä estävä vaikutus pitää pysäyttää nopeasti. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi jotkin leikkaukset. Sairaaloilla on keinot kumota veren hyytymistä estävien lääkkeiden vaikutus esimerkiksi hyytymistekijävalmisteilla, K-vitamiinilla tai vastalääkkeellä.





Eteisvärinään liittyvien aivoinfarktien määrän voi pudottaa lääkityksellä alle puoleen siitä, mitä se olisi ilman lääkkeitä.

**MIKKO SYVÄNNE, YLLÄÄKÄRI,
SUOMEN SYDÄNLIITTO RY**



**Boehringer
Ingelheim**

www.eteisvarina.fi

Toimitus: Cocomms Oy: Saara Itkonen, Marjo Kosonen ja Aino Pekkarinen
Graafinen suunnittelu ja taitto: Aleksi Peltonen | **Valokuvat:** Pauliina Salonen
Kustantaja: Boehringer Ingelheim Finland | **Paino:** Gravity Nordic