

Tulppa



Valtimotaudin ABC



Sisältö

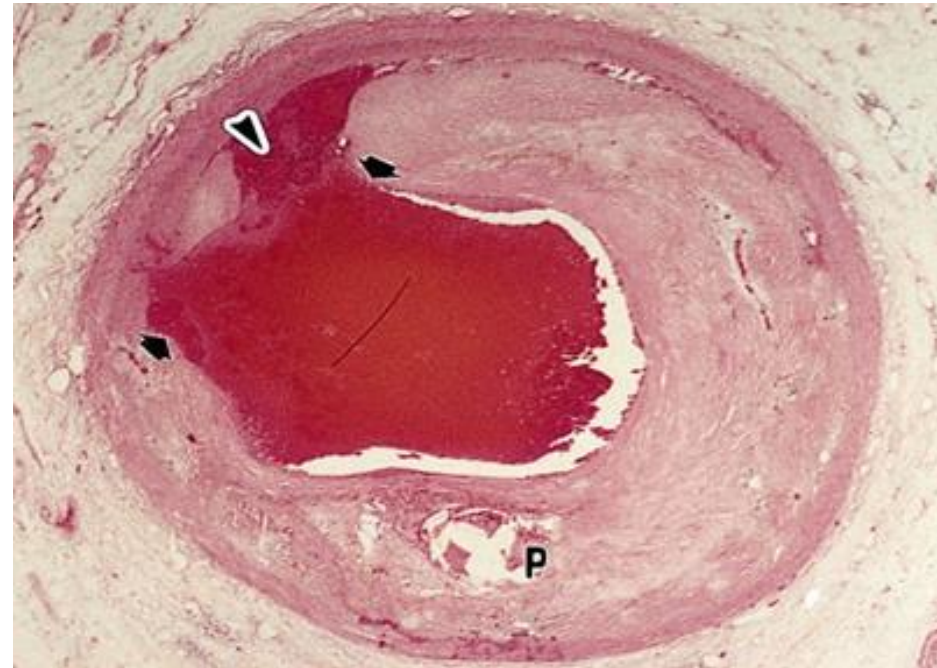
- Mikä on valtimotauti?
- Valtimotaudin taustatekijät
- Valtimon ahtautuminen
- Valtimotauti kehittyy vähitellen
- Missä ahtaumia esiintyy?
- Valtimotauti voi yllättää äkillisesti
- Diabeteksen yhteys valtimotauteihin
- Valtimotaudin ilmentymät
- Valtimosairauksien hoito

Mikä on valtimotauti?

-Valtimotauti eli valtimonkovettumatauti, ateroskleroosi-

Valtimotauti tarkoittaa verta kuljettavien valtimoitten ahtautumista ja valtimoiden seinämien jäykistymistä, jonka seurauksena veren kulku suonessa häiriintyy.

Vuosikymmeniä kestävästä mutkikkaasta tapahtumaketjun aikana valtimon seinämään kehittyy tulehdus, jonka vaikutuksesta sinne kehittyy pesäke, ateroomaplakki = P



Valtimotaudin taustatekijät

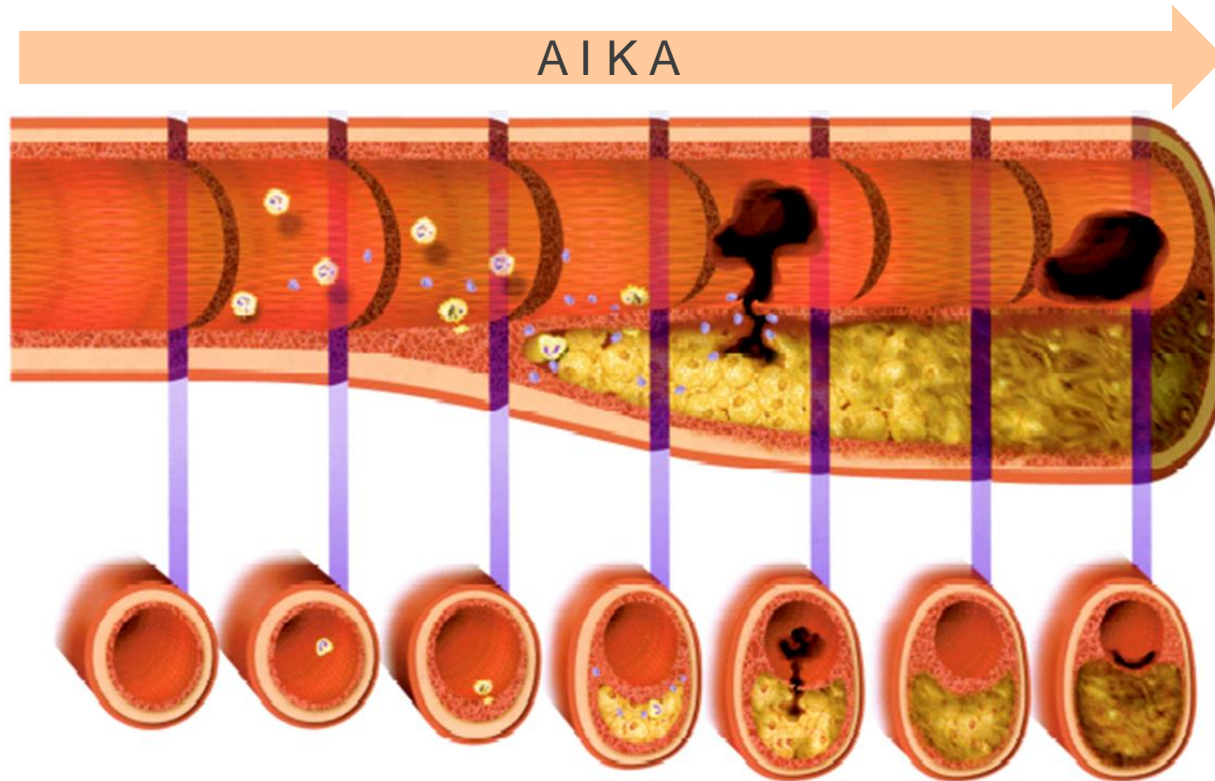
Valtimotaudin esiintyvyys lisääntyy voimakkaasti iän myötä. Ikä ei kuitenkaan ole valtimotautien syy. Ikä on vain aika, jonka aikana taustalla olevat syyt, riskivaaratekijät ovat ehtineet vaikuttaa.

Valtimotaudin etenemiseen vaikuttavat ihmisen perimä, yksilölliset ominaisuudet ja elintavat sekä sukupuoli.

Osa sukutaustasta johtuu elintavoista eli lapsuudessa vaikuttaneista ja opituista ravinto- ja muista tottumuksista.

Myös koholla oleva verensokeri on riski valtimoiden ahtaumien syntymiselle.

Valtimon ahtautuminen



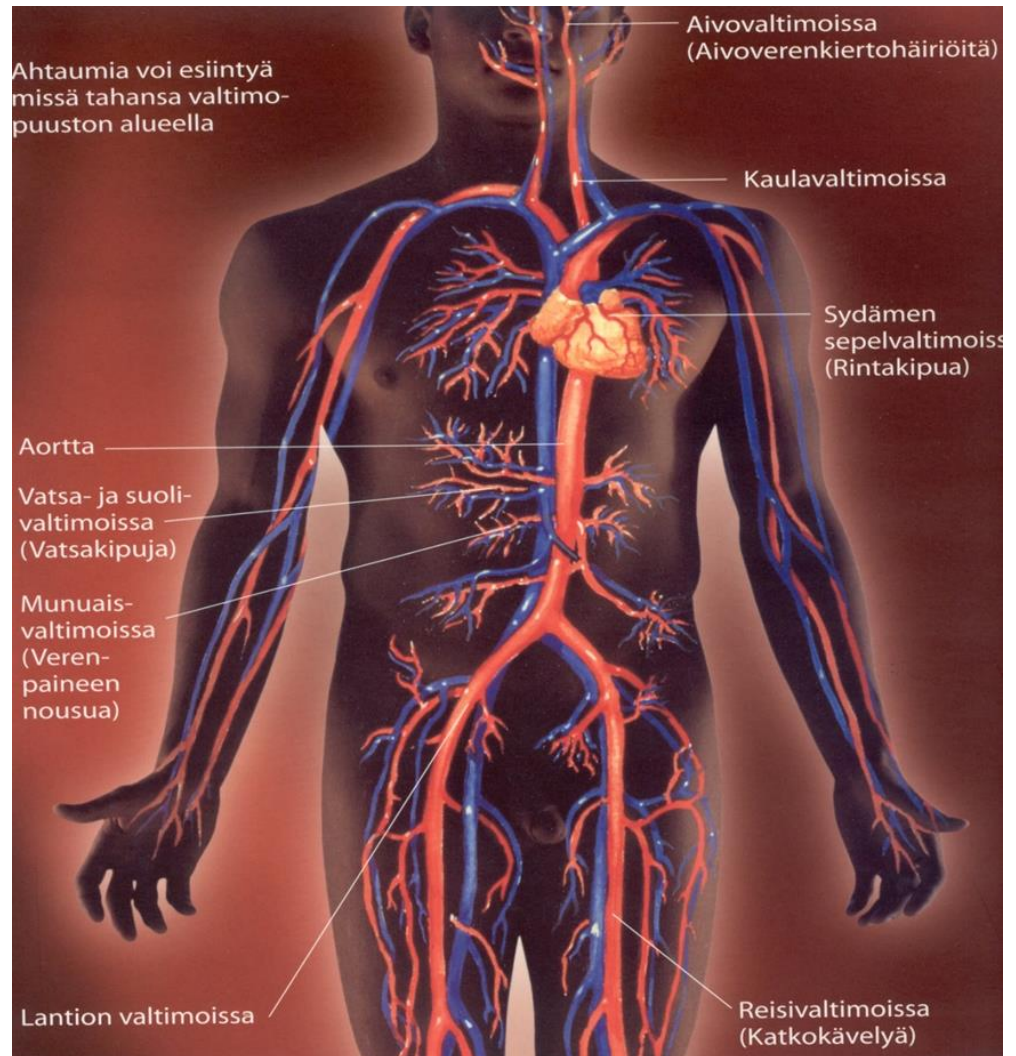
Tauti alkaa valtimoiden sisäpintaa verhoavasta ohuesta sisäkalvosta, jonka alle alkaa muodostua kertymä veren pahasta kolesterolista (LDL-kolesteroli), tulehdussoluista ja sidekudoksesta ja kalkkista. Kertymän kasvaminen on hyvin hidasta. Se voi alkaa jo nuoruudessa ja jatkuu koko aikuisiän.

Valtimotauti kehittyy vähitellen

- Valtimoiden sisäseinämiin kertynyt kolesteroli, tulehdussolukot ja sidekudos kovettuvat pesäkkeiksi.
- Rasvapesäke kasvaa ja ahtauttaa suonta vähitellen, jolloin verisuonen läpimitta pienenee ja veren virtaus heikkenee kyseisessä valtimon kohdassa.
- Normaalit verisuonet laajenevat ja supistuvat verenvirtauksen tarpeen mukaan. Sairas suoni ei kykene laajenemaan.
- Kun valtimosta on **ahtantunut yli puolet**, veren virtaus ei voi lisääntyä kasvavaa tarvetta vastaavasti esimerkiksi liikkuesssa.
- Kuormitustilanteissa kudokset kärsivät hapenpuutteesta eli iskemiasta ja oirekynnys ylittyy, jotka tuntuvat oireina.
- Tässä vaiheessa tutkimuksilla valtimotauti voidaan todeta ”alkaneen”.

Missä ahtaumia esiintyy?

Valtimoiden ahtautumista ja suonien seinämien kovettumista esiintyy erityisesti aivoihin, alaraajoihin ja sydänlihakseen verta kuljettavissa valtimoissa sekä aorttassa ja sen sisäelimiä, kuten suolisto ja munuaiset, ruokkivissa valtimoiden haarakohdissa.



Valtimotaudin ilmentymät

Sepelvaltimotauti

Valtimoista herkimpiä ovat sepelvaltimot, jotka kulkevat sydänlihaksen pinnalla ja tuovat verta itse sydänlihakselle.



Aivoverenkierron häiriöt

Aivoverenkiertohäiriöillä tarkoitetaan aivovaltimoverenkierron pysyvää tai tilapäistä (TIA) heikkenemistä tai aivoverenvuotoa.

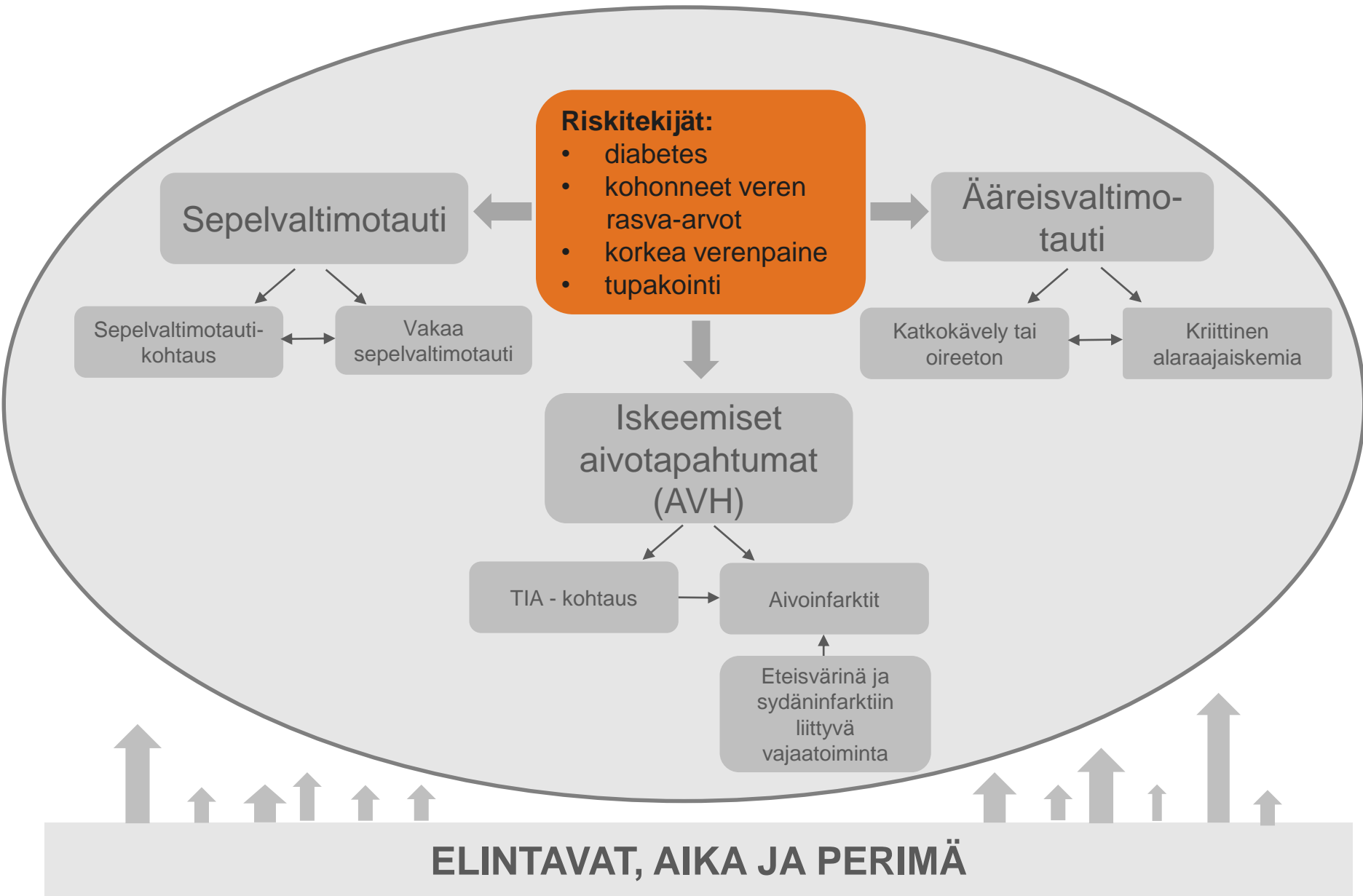
Aivoverenkiertohäiriöitä (AVH) on kaksi pääryhmää: aivoveritulpat eli aivoinfarktit ja aivoverenvuodot



Ääreisvaltimotauti

Ääreisvaltimotauteihin kuuluvat alaraajavaltimoiden ahtaumat ja aortan pullistuma (aneurysma). Tyypillisiä ilmentymiä on alaraajoihin johtavissa valtimoissa mm. lantionpohjan ja reisivaltimoissa. Aortan laajentuma voi sijaita rinta- tai vatsa-aortassa.

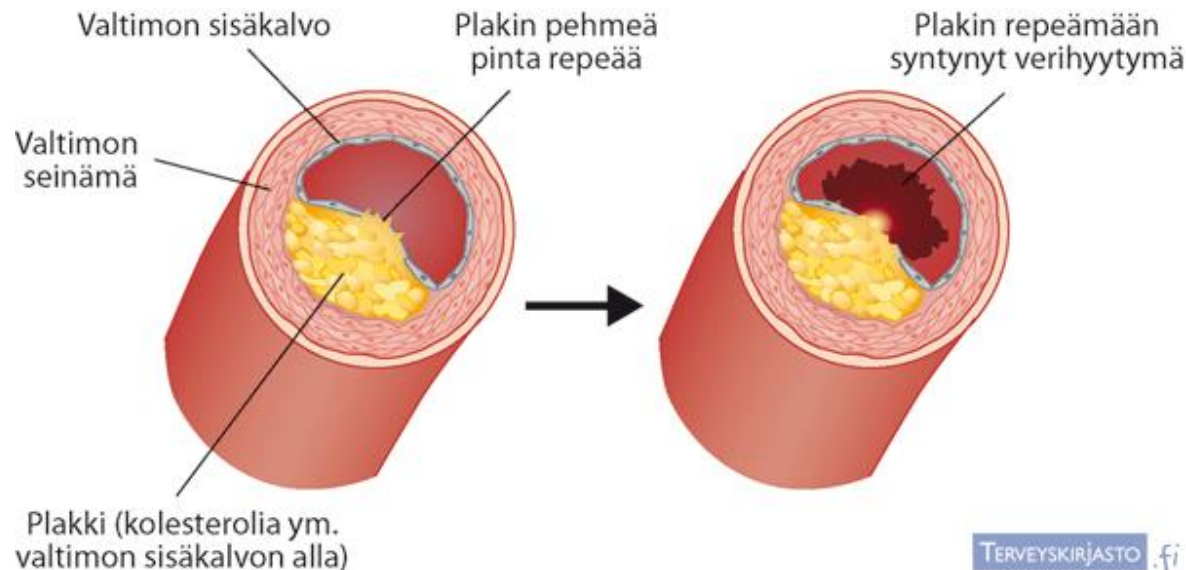
Valtimotaudit syntyvät harvoin ilman riskitekijöitä



Valtimotauti voi yllättää äkillisesti

Taudilla on myös äkillinen epävakaa muoto, jossa kovettumapesäkkeen eli plakin pinta rikkoutuu tai repeää. Repeämän pintaan syntyy verihyytymä.

- seurauksena on valtimotukos eli trombi (veritulppa).
- Tukoksesta saattaa seurata sydän- tai aivoinfarkti tai äkillinen kriittinen hapenpuute alaraajassa.



Diabeteksen yhteys valtimotauteihin



- Tyypin 2 diabetes lisää valtimotautien riskiä.
- Koholla oleva verensokeri vaikuttaa veren rasvojen koostumukseen. Rasvapallukat sokeroituvat ja takertuvat herkemmin verisuonten seinämiin.
- Tyypin 2 diabeetikolla on yhtä iso riski saada sydäninfarkti kuin on jo infarktin sairastaneella.

Valtimosairauksien hoito

Uuden tukoksen tai lisäsairauksien esto

- Elintavat
 - riskitekijöihin vaikuttaminen omahoidon keinoin
- Lääkehoito
 - kolesterolilääkitys
 - verenpainelääkitys
 - verensokeria alentava lääkitys
 - aspiriini ja/tai muut veren hyytymiseen vaikuttavat lääkkeet
 - sydämen vajaatoiminnan ehkäisy
 - rytmihäiriöitä vähentävä
- Kuntoutus
- Toimenpiteet

Muu hoito

- Oireiden hoito esim. rytmihäiriöt ja rintakipuoireet

Kotitehtävä

Sairastumiseni tarina

Jokainen kokee sairastumisen omalla tavallaan.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa reagoida.

Kirjoita tai piirrä sairastumisesi tarina. (työkirjan sivu 2)

Mieti sen jälkeen, millaisia tunteita sairastuminen on sinussa herättänyt.....

Epävarmuus, pelko, suru, toivo, helpotus, kaipaus

Mielen hyvinvointi

Sairastumiseni tarina



Jokainen kokee sairastumisen omalla tavallaan.

Kirjoita tai piirrä sairastumisestasi tälle sivulle. Tai käytä valokuvia.

