

Eteisvärinä on aivoille vaaraksi

MARJATTA KURVINEN

Tavoite: Ota tavaksi mitata myös pulssi

Marjatta Kurvinen
marjatta.kurvinen@almamedia.fi

Sydämen eteisvärinä voi johtaa aivoinfarktiin, joten eteisvärinä kannattaa tunnistaa ja ehkäistä.

Eteisvärinän aiheuttamat aivoinfarktit ovat muita aivoinfarkteja vaikeampia ja vammauttavampia. Ne johtavat useammin kuolemaan.

Infarktinkin riski laskee kuitenkin selvästi, kun eteisvärinä löydetään ja saadaan hoitoon.

Eteisvärinä on hyvä oppia tunnistamaan itse jo siksikin, että esimerkiksi heikotuskohtauksen aiheuttava, pyrähdyksittäin esiintyvä eteisvärinä ehtii usein loppua ennen lääkärille pääsyä.

Tunnistaminen onnistuu, kun opettelee mittaamaan oman pulssinsa, ei mittareilla vaan perinteiseen tapaan sormenpäillä ranteesta. Sormet kun ovat saapuvilla silloinkin, kun eteisvärinä alkaa esimerkiksi ulkoillessa.

Eteisvärinässä sydän lyö epätasaisesti ja usein myös epätavallisen tiheään. Eron huomaa, kun on tottunut mittaamaan normaalin pulssinsa.

Pulssia mitattaessa kiinnitetään aluksi huomio siihen,

”Jatka, vaikka pulssissa ei olisi mitään ongelmia. Ota pulssin mittaaminen tavaksi.”

Risto Lappalainen
Aivoliiton järjestösuunnittelija

tulevatko sykkäykset säännöllisesti. Jos jokaisen lyönnin jälkeen sanoo ääneen hep, huomaa helpommin epä-säännöllisyyden. Sitten lasketaan pulssin tiheys, eli kuinka monta kertaa sydän lyö minuutissa.

Aivoliitto ja Kainuun Aivoyhdistys järjestivät tiistaina Tunne pulssisi -tilaisuuden, jossa Aivoliiton järjestösuunnittelija **Risto Lappalainen** opetti kädestä pitäen tunnistamaan eteisvärinän.



Tämä porukka tunnistaa eteisvärinän. Sitä he opiskelivat Risto Lappalaisen auttamana irtokädessä tykyttävästä eteisvärinästä.

Omasta pulssistaan kannattaa pitää kirjaa ja ottaa tavakseen mitata pulssi aamuin ja illoin, opasti Lappalainen. Jos pulssi on säännöllinen nyt, ei se välttämättä ole enää iän noustessa.

Lepopulssi on normaalisti 50 – 110 lyöntiä minuutissa. Jos lepopulssi nousee pysyvästi yli 20 lyöntiä minuutissa eikä syytä, esimerkiksi flunssaa tai liikunnan aiheuttamaa räsytystä, siihen löydy, on syytä hakeutua lääkäriin.

Samaten pulssin lasku omasta normaalista pulssista alle 50 lyöntiin minuutissa on huolestuttava oire.

Eteisvärinä yleistyy 60 ikävuoden jälkeen ja 75 vuotta täyttäneillä jo joka kymmenennellä esiintyy eteisvärinää.

Sen oireita ovat sydämen tykytyksen lisäksi väsymys, jaksamattomuus ja huonovointisuus. Aina näitä oireita ei lainkaan ole.

Kerhoon mahtuu

Marjatta Kurvinen
marjatta.kurvinen@almamedia.fi

Kuhmon aivohalvaus- ja afaasiakerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai kello 13 Tarinatuvalla.

Kerhon vetäjä on **Reijo Huotari**, jolla on itselläänkin kokemusta aivoverenkierron häiriöstä.

Huotari kertoo, että pai-

kalla kerhossa on joskus parikymmentäkin henkilöä, usein vähemmän. Aivoverenkiertohäiriöitä kokeneita kuhmolaisia on kuitenkin paljon enemmän.

Nyt kerho suunnittelee kuukausittaisen kokoontumisen aloittamista ensi vuoden puolella kuntoutuksen merkeissä Kalevalan kuntoutuskodilla.