

Aivoliitto 

**SISÄLTÄÄ
PULSSIN
TUNNUSTELUN
ABC:N**



TUNNE PULSSISI

ESTÄ AIVOINFARKTI

Tunne pulssisi – Estä aivoinfarkti

Tiedätkö, lyökö sydämesi, kuten sen pitää?
Onko sydämen syke säännöllinen
vai epäsäännöllinen?

Epäsäännöllinen syke voi johtua eteisvärinästä,
joka on yleisin sydämen rytmihäiriö.
Sen vakavin seuraus on aivoinfarkti.

Eteisvärinä on yleinen yli 60-vuotiailla

Eteisvärinä on ikäihmisten yleinen rytmihäiriö,
joka heikentää vointia ja uhkaa terveyttä.
Vaiva on harvinainen alle 60-vuotiailla,
mutta sitä vanhemmilla se yleistyy selvästi.

Eteisvärinä voi aiheuttaa aivoinfarktin

Eteisvärinässä sydämen eteiset
eivät supistele tehokkaasti,
vaan ikään kuin värisevät.

Kun veri ei liiku sydämessä kuten pitää,
sydämeen voi muodostua verihyytymiä.
Verihyytymät voivat lähteä sydäimestä
liikkeelle aivoja kohti ja aiheuttaa siellä
verisuonitukkeuman ja vaikean aivoinfarktin.


Tunnista eteisvärinä ajoissa

Eteisvärinän oireita ovat epäsäännöllinen syke, väsymys, jaksamattomuus ja huonovointisuus.

Oireiden tunnistaminen ajoissa ja niiden hoitaminen parantavat vointia ja ehkäisevät aivoinfarkteja. Kaksi kolmesta eteisvärinään liittyvästä aivoinfarktista voidaan ehkäistä lääkehoidolla.

Eteisvärinää voi esiintyä epäsäännöllisesti ja ajoittain, jolloin sitä ei ehkä huomata lääkäri- tai hoitajakäynnillä. Eteisvärinä voi myös olla täysin oireeton, mutta silloinkin se on aivoille vaarallinen.

Paras tapa havaita eteisvärinä on mitata itse omaa pulssia säännöllisesti.



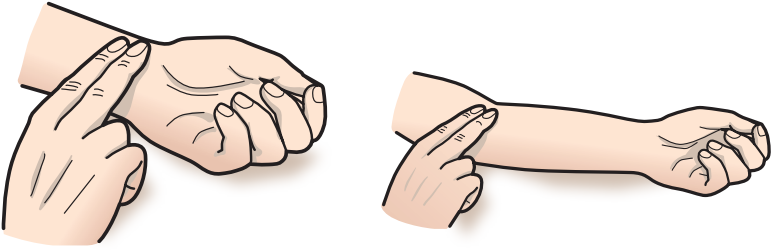
Pulssin tunnistelun ABC

Voit havaita eteisvärinän tunnuksella pulssiasi.

Kaikkien yli 60-vuotiaiden olisi hyvä tunnistella pulssiaan päivittäin.

A) Näin tunnuksella pulssiasi

- Ole rauhallisesti paikallasi. Kokeile mistä tunnet pulssiasi parhaiten. Usein pulssin tuntee helpoiten, kun painaa kahdella sormella rannetta peukalon alapuolelta. Muita paikkoja ovat esimerkiksi kyynärtaive tai kaula.
- Tarkkaile ensin, tulevatko sykäykset säännöllisesti vai epäsäännöllisesti. Huomaat rytmin muuttumisen paremmin, jos lasket lyönnit ääneen tai sanot "hep" joka sykäyksellä.
- Laske seuraavaksi pulssin tiheys. Laske sykäykset puolen minuutin ajan. Kerro sitten saamasi tulos kahdella. Näin saat tietää, kuinka monta kertaa sydämesi lyö minuutissa. Normaali lepopulssi on noin 50–100 lyöntiä minuutissa.



Paina kevyesti yhdellä tai kahdella sormella tunnustelukohdtaa niin, että pulssi tuntuu.



Laske sykäykset puolen minuutin ajan.
Kerro sitten saamasi tulos kahdella.

B) Tee pulssin tunnustelusta tapa

- Tunnustele pulssiasi aamulla herättyäsi ja illalla, kun menet nukkumaan.
- Mittaa pulssisi aamuin illoin, vaikka pulssi olisi pitkään säännöllinen. Vaikka pulssi on säännöllinen mittaamishetkellä, se ei poista rytmihäiriön riskiä tulevaisuudessa.



AAMUIN



ILLOIN





C) Ota tarvittaessa yhteys hoitajaan tai lääkäriin

Ota yhteys lääkäriin tai hoitajaan seuraavissa tapauksissa:

- Aiemmin säännöllinen pulssi on toistuvasti epäsäännöllinen.
- Pulssi on niin tiheä tai epäsäännöllinen, että et saa sykkeestäsi selvää.
- Lepopulssi on selvästi nopeampi kuin ennen. Syynä pulssin nopeutumiseen voivat olla esimerkiksi kuumeinen flunssa, liikunta tai lääkkeet.
- Pulssi on hidastunut alle 50 lyöntiin minuutissa ilman syytä.
- Jos epäsäännöllinen, hidas tai nopea pulssi aiheuttaa äkillisen huonovointisuuden, hakeudu heti lääkäripäivystykseen tai soita hätänumeroon 112.
- Ota aina yhteyttä lääkäriin, jos syke on levossa yli 110 lyöntiä minuutissa.



112

Jos epäsäännöllinen, hidas tai nopea pulssi aiheuttaa äkillisen huonovointisuuden, hakeudu heti lääkäripäivystykseen tai soita hätänumeroon 112.



Vaikka lääkäri ei toteaisi poikkeavuutta sykkeessä, havaintosi epäsäännöllisestä pulssista voi kuitenkin olla oikea. Rytmihäiriö on voinut mennä ohi ennen kuin pääsit tutkimukseen. On hyvä, että lääkäri kirjaa havaintosi.

Hyvä tietää pulssista

- Lepopulssi on normaalisti 50–100 lyöntiä minuutissa, mutta pienet poikkeamat siitä eivät ole vaarallisia.
- Pulssia nopeuttavat muun muassa liikunta, stressi, hermostuminen, kipu, kahvin juonti, valvominen, tupakointi ja syöminen.
- Sydän voi joskus lyödä ajoittain epäsäännöllisesti ("lyönti jää väliin", "sydän muljahtaa"). Se johtuu yleensä sydämen lisälyönneistä, jotka ovat vaarattomia.
- Jos pulssi on tiheä, epäsäännöllistä pulssia voi olla vaikea huomata.

Pulssin seurantataulukko

Kun olet mitannut pulssisi, merkitse syke muistiin taulukkoon. Tee muistiinpanoja niin kauan, että tulet tutuksi pulssisi kanssa. Tee pulssin tunnustelusta tapa.

Päivämäärä		Lyöntiä/min	Säännöllinen	Epäsäännöllinen
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			
	AAMU			
	ILTA			

The logo for Aivoliitto features the word 'Aivoliitto' in a white, sans-serif font. To the right of the text is a white speech bubble icon with a small tail pointing towards the text.

Aivoliitto

Suvilinnantie 2, 20900 Turku
puh. 02 2138 200
aivoliitto.fi

Lisätietoa osoitteessa: **tunnepulssisi.fi**

