

Aivoliitto 



# TIETOA AIVOVERENKIERTOHAIRIÖISTÄ

# Sisällys

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Aivoverenkiertohäiriöt (AVH).....</b>                  | <b>3</b>  |
| Aivoinfarkti.....   | 4         |
| Aivoverenvuoto.....                                       | 4         |
| TIA.....  | 4         |
| Aivoverenkiertohäiriön oireita.....                       | 5         |
| <b>Aivoverenkiertohäiriön aiheuttamat muutokset .....</b> | <b>6</b>  |
| Vaurio vasemmalla puolella.....                           | 6         |
| Vaurio oikealla puolella.....                             | 7         |
| Neuropsykologiset häiriöt.....                            | 8         |
| <b>Kuntoutuminen .....</b>                                | <b>12</b> |
| <b>Arki aivoverenkiertohäiriön jälkeen.....</b>           | <b>13</b> |
| Liikunta.....   | 13        |
| Autolla ajaminen.....                                     | 14        |
| Alkoholin käyttö.....                                     | 14        |
| <b>Aivoverenkiertohäiriön riskitekijät .....</b>          | <b>15</b> |

# Aivoverenkiertohäiriöt (AVH)

Aivoverenkiertohäiriö on aivojen toimintahäiriö.

Se johtuu aivokudoksen vaurioitumisesta.

Aivoverenkiertohäiriö syntyy aivoverisuonen tukoksesta eli aivoinfarktista tai aivoverisuonen repeämän aiheuttamasta verenvuodosta.

## AVH numeroina

- Aivoverenkiertohäiriön sairastaneita ihmisiä elää Suomessa noin 100 000.
- Joka vuosi aivoverenkiertohäiriön sairastaa noin 25 000 suomalaista.
- Joka päivä sairastuu siis 68 ihmistä.
- Sairastuneista joka neljäs on työkäinen.



**Joka kolmas  
sairastuu**

## Aivoinfarkti

Aivoinfarkti tarkoittaa aivoverisuonen tukosta. Se syntyy, kun aivoihin verta tuova valtimo tukkeutuu. Tukoksen alueella oleva aivokudos jää ilman verenkiertoa ja happea. Kun verenkierto estyy, tuhoutuu hermosoluja ja aivoihin tulee pysyviä vaurioita.

## Aivoverenvuoto

Aivoverenvuodossa valtimosuoni repeää. Silloin veri vuotaa joko aivoaineeseen (ICH) tai lukinkalvonalaiseen tilaan (SAV).

SAV johtuu usein siitä, että valtimosuonessa on synnynnäinen pullistuma, joka repeää. Pullistumaa kutsutaan myös aneurysmaksi. Veri imeytyy vähitellen pois aivoista, mutta aiheuttaa kudosisvaurioita.

## TIA

TIA on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö. Sen oireet muistuttavat aivoinfarktin oireita, mutta menevät nopeasti ohi. Yleensä oireet kestävät 2–15 minuuttia tai enintään tunnin. Jos saat TIA-kohtauksen, soita hätänumeroon 112, vaikka oireet menisivät ohi.

## Aivoverenkiertohäiriön oireita



1

Puhe puuroutuu tai sanat eivät löydy.



2

Toinen suupieli roikkuu.



3

Toisen puolen käden tai jalan tai molempien voimat katoavat tai ne puuttuvat.



4

Silmissä on näköhäiriöitä.

Oireet ovat useimmiten kivuttomia.

Aivoverenvuotoon voi kuitenkin liittyä äkillinen ja kova päänsärky.

Soita apua, vaikka oireet menisivät nopeasti ohi.

Oikea hoitopaikka on sairaala, ei terveyskeskus.

**Nopeus on aivojen pelastus – SOITA 112!**

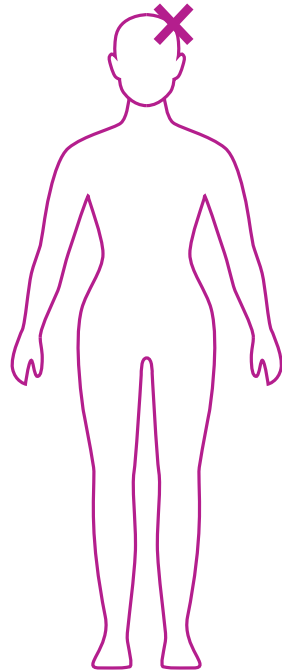
# Aivoverenkiertohäiriön aiheuttamat muutokset

Kummallakin aivopuoliskolla on omat tehtävänsä. Siksi vaurio oikeassa aivopuoliskossa aiheuttaa erilaisia oireita kuin vaurio vasemmassa aivopuoliskossa.

## Vaurio vasemmalla puolella

Vaurio vasemmalla puolella aiheuttaa oireita kehon oikealla puolella.

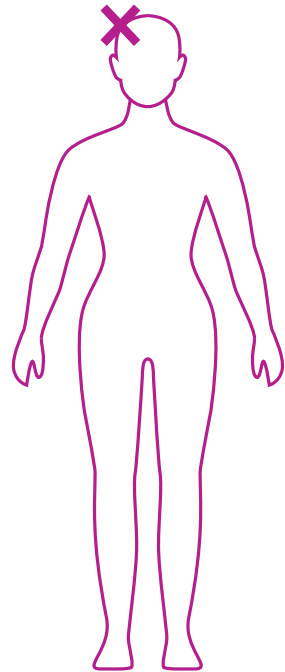
- Kehon oikean puolen halvaus
- Tuntopuutokset oikealla puolella
- Osa näkökentästä puuttuu oikealla puolella
- Puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeus
- Lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen vaikeus
- Kielellisen muistin häiriöt
- Tahdonalaisten liikkeiden häiriöt eli apraksiat
- Tilan hahmottamisen vaikeus eli visuokonstruktiivinen häiriö



## Vaurio oikealla puolella

Vaurio oikealla puolella aiheuttaa oireita kehon vasemmalla puolella.

- Kehon vasemman puolen halvaus
- Tuntopuutokset vasemmalla puolella
- Osa näkökentästä puuttuu vasemmalla puolella
- Vasen puoli jää huomiotta eli neglect
- Häiriöt tarkkaavaisuudessa
- Näkömuistin häiriöt
- Vaikeus hahmottaa ja käsitellä tilasuhteita
- Vaikeus tiedostaa sairautta tai oireita eli anosognosia



## Neuropsykologiset häiriöt

Aivoverenkiertohäiriöihin voi liittyä neuropsykologisia häiriöitä, jotka voivat aiheuttaa hämmennystä.

Häiriöt esiintyvät tavallisissa arjen asioissa, jotka sairastunut on aiemmin tottunut tekemään.

Ensimmäisten viikkojen aikana esiintyy yleensä yleisoireita.

Niitä ovat muun muassa

- väsyminen
- toimintojen ja ajatuksen hitaus
- vireystilan vaihtelut
- toiminto ei etene
- aloite- ja sietokyvyn heikentyminen
- sekavuus.

Väsymys eli fatiikki on tavallista aivoverenkiertohäiriön jälkeen.

Väsymyksen kokemus on hyvin yksilöllinen.

Sairastunut ei jaksa tehdä asioita samalla tavalla kuin ennen ja hän tarvitsee lepotaukoja.

Väsymys helpottaa usein ensimmäisten kuukausien aikana, mutta se voi jäädä myös pysyväksi ongelmaksi.

Silloin työhön paluu tai työssä jaksaminen on vaikeaa.

Sairastumisen jälkeen on tavallista,

että sairastunut on ahdistunut ja jännittynyt.

Hänen mielialansa voivat vaihdella.

Aivoverenkiertohäiriön sairastanut voi myös masentua.

Apua masentuneeseen mielialaan voi kysyä esimerkiksi omalta lääkäriltä.



## **Kielelliset häiriöt eli afasiat**

Afasialla tarkoitetaan sitä, että henkilöllä on vaikeuksia kielen ja puheen käytössä. Se ilmenee eri ihmisillä eri tavoin.

Vaikeita asioita voivat olla

- puhuminen
- puheen ymmärtäminen
- kirjoittaminen ja lukeminen
- rahan käyttäminen
- uudessa paikassa liikkuminen
- omien asioiden hoitaminen, esimerkiksi lääkkeiden ottaminen tiettyyn kellonaikaan.

Afasia vaikeuttaa keskustelua ja ajatusten vaihtamista. Sairastunutta auttaa, kun keskustelutilanne on rauhallinen.

## **Dysartria**

Dysartriaa sairastavalla on ongelmia kasvojen, suun, nielun ja kurkunpään alueen toiminnassa. Ongelmat johtuvat usein halvauksesta.

Sairastuneen puhe voi muuttua epäselväksi. Hänen äänensä voi olla heikko tai vuotava. Hän saattaa myös puhua hitaammin kuin ennen.

Dysartrian yhteydessä saattaa esiintyä nielemisvaikeutta, koska puheen ja nielemisen säätelystä vastaavat usein samat lihakset.

## **Nielemishäiriö eli dysfagia**

Ihminen ohjaa osittain itse nielemistä.

Kun nieleminen on vaikeaa, puhutaan dysfagiasta.

Nielemistä vaikeuttavat muun muassa halvauksesta johtuvat ongelmat.

On vaarallista, jos ruokaa tai juomaa pääsee henkitorveen.

Siksi nielemisvaikeus pitää aina tutkia ja hoitaa hyvin.

## **Tahdonalaisten liikkeiden häiriöt eli apraksiat**

Apraksian takia sairastuneen on vaikea tehdä niitä liikkeitä, joita hän itse haluaisi tehdä.

Apraksia ei johdu halvauksesta eikä tuntepuutoksesta.

Sairastuneen liikkeet ovat kömpelöitä

tai hän tekee liikesarjan vaiheet väärässä järjestyksessä.

Sairastuneen on vaikea käyttää esineitä oikein ja oikeissa yhteyksissä.

Hän saattaa esimerkiksi harjata hiuksiaan hammasharjalla

tai syödä keittoa haarukalla.

Apraksia voi vaikuttaa myös puheeseen.

Silloin puhe voi puuttua kokonaan tai olla epäselvää.

## **Huomiotta jääminen eli neglect**

Aivoverenkiertohäiriöstä voi syntyä häiriö,

jossa sairastunut ei huomioi toista puolta.

Yleensä kyse on vasemmasta puolesta.

Häiriö voi koskea sekä omaa kehoa että ympäristöä.

Sairastunut saattaa syödä lautaseltaan ruoan vain toiselta puolelta.

Hän voi pestä vain oikean puolen kasvoistaan.

Sairastunut voi liikkueessaan törmäillä huonekaluihin ja ovenpieliin. Hän voi myös jättää toisen puolen raajan huonoon asentoon, eikä huomaa sitä itse.

## **Oiretiedostuksen puutteellisuus eli anosognosia**

Oiretiedostuksen puutteellisuus tarkoittaa, että sairastunut ei tunnista sairauden aiheuttamia oireita. Hän ei esimerkiksi ymmärrä, että hänen raajansa on halvaantunut. Hän voi jopa kieltää sairautensa kokonaan.

Sairastunut voi myös vähätellä oireitaan. Silloin hän luulee, että pystyy tekemään asioita, joita ei oikeasti pysty.

## **Nähdyn tunnistamisen häiriöt eli agnosiat**

Nähdyn tunnistamisen häiriö tarkoittaa, että sairastuneen voi olla vaikea tunnistaa näkemäänsä, esimerkiksi esineitä, kuvia, kirjaimia tai ystävien kasvoja. Hän voi tunnistaa esineen yksittäisiä piirteitä, mutta hän ei silti kykene hahmottamaan, mikä esine on kyseessä.

Vaikeimmissa häiriöissä jopa tuttujen esineiden, kuten kahvimukin tunnistaminen on vaikeaa. Lievemmissä häiriöissä sairastunut voi tunnistaa esimerkiksi avaimet, kun hän saa kosketella niitä käsin.

## **Suuntien ja tilan hahmottamisen häiriöt**

Sairastuneella on vaikeuksia arvioida esimerkiksi suuntia ja etäisyyksiä. Hänen voi olla vaikea arvioida etäisyyttä tuoliin, johon hän on menossa istumaan. Myös kellonaikojen tunnistaminen voi olla vaikeaa.

# Kuntoutuminen

On tärkeää saada heti sairastumisen jälkeen tehokasta kuntoutusta.

Varhain aloitettu kuntoutus takaa parhaan tuloksen.

Kuntoutuksen tarve ja pituus vaihtelevat jokaisen sairastuneen kohdalla.

Pitkäkestoista kuntoutusta tarvitsee noin 40 % eli vähän alle puolet sairastuneista.

Sairastuneelle tehdään kuntoutussuunnitelma.

Se tehdään yhdessä sairastuneen, hänen läheistensä ja eri ammattilaisten kanssa.

Sairastunutta auttaa asiantuntijaryhmä, johon voi kuulua neurologian erikoislääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, puheterapeutti, neuropsykologi, toimintaterapeutti, kuntoutusohjaaja ja sosiaalityöntekijä.

Sairaalajakson jälkeen sairastunut voi saada avokuntoutusta ja laituskuntoutusta.

Kuntoutuksella parannetaan sairastuneen kykyä toimia arjessa.

Sairastuneen oma kiinnostus kuntoutumistaan kohtaan on tärkeää.

Sairastuminen aiheuttaa usein suuren muutoksen elämässä.

Aivoliitto tarjoaa ja välittää vertaistukea niin ryhmämuotoisesti kuin yksilöllisestikin, myös läheiselle.

Kolmen kuukauden kuluttua sairastumisesta noin 50–70 % eli yli puolet on toipunut itsenäiseksi ja selviytyy päivittäisissä toimissaan.

# Arki aivoverenkiertohäiriön jälkeen

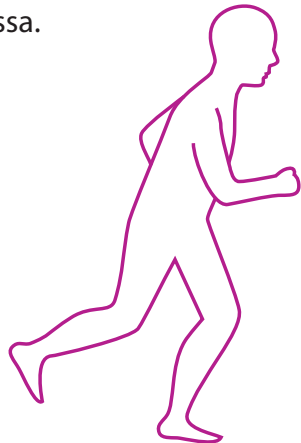
## Liikunta

Aivoverenkiertohäiriön jälkeen kannattaa lähteä liikkeelle. Se nopeuttaa toipumista ja kuntoutumista. Oma lääkäri tai fysioterapeutti kertoo, jos jotain liikuntalajia pitää välttää kokonaan.

Sairastuminen ja toipuminen huonontavat yleiskuntoa, joten pienikin liikunta on hyväksi. Kannattaa valita sellainen liikuntamuoto, joka tuottaa hyvää oloa ja mieltä.

Joskus sairastuneen täytyy opetella liikkumaan uudelleen tai hänen täytyy etsiä uusia keinoja liikkua. Kunnat järjestävät liikuntaa erityisryhmille. Myös Aivoliiton yhdistyksissä on liikuntaryhmiä. Moniin liikuntalajeihin voi saada apuvälineitä.

On tärkeää liikkua myös vapaa-ajalla ja arjessa. Sillä on suuri merkitys kuntoutumisessa.



## **Autolla ajaminen**

Sairastumisen jälkeen määrätään ajokielto 3–6 kuukaudeksi. Ajokiellon aikana ei saa ajaa mitään moottoriajoneuvoa. Ajokielto voi olla voimassa tietyn ajan tai olla pysyvä.

Kun kuntoutuminen edistyy, arvioidaan ajokyky uudelleen. Aina lääkärintutkimuksesta ei selviä, voiko sairastunut ajaa autoa. Tällöin järjestetään ajokoe.

## **Alkoholin käyttö**

Aivoverenkiertohäiriön jälkeen runsas alkoholin käyttö on erityisen haitallista.

Sairastuneen verenkierto ja hermosto ovat olleet kovassa rasituksessa.

Runsas alkoholin käyttö voi lisätä niiden vaurioita.

Lääkärin kanssa kannattaa keskustella, voiko omien lääkkeiden kanssa nauttia alkoholia ollenkaan. Alkoholi aiheuttaa kaatumisriskin erityisesti niille, joilla on tasapaino-ongelmia.

# Aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijät

Aivoverenkiertohäiriöiden tärkeimmät riskitekijät ovat



kohonnut  
verenpaine



tupakointi



diabetes



alkoholin käyttö



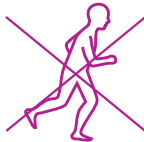
keskivartalo-  
lihavuus



epäterveellinen  
ruokavalio



stressi, masennus,  
kriisitapahtumat



liikunnan  
puute



sydänperäiset  
sairaudet  
/ eteisvärinä



kohonneet  
rasva-arvot

Miehillä on suurempi riski sairastua kuin naisilla. Myös iäkkäät sairastuvat useammin kuin nuoret. Syitä aivoverenkiertohäiriöön on usein monia. Joskus häiriö voi syntyä myös runsaan alkoholin käytön, tulehdussairauden tai kovan henkisen tai ruumiillisen ponnistuksen seurauksena.

## Tule mukaan toimintaamme!

Liity Aivoliiton yhdistyksen jäseneksi.  
Saat jäsenetuja, vertaistukea ja pääset mukaan  
oman paikkakuntasi yhdistyksen toimintaan.

Yhdistyksissä tapaat toisia ihmisiä,  
jotka ovat samassa elämäntilanteessa.

Aivoliitto järjestää muun muassa kuntoutuskursseja,  
ryhmämuotoisia vertaistukipainotteisia kursseja ja  
Juttu-tupa-toimintaa.  
Juttu-tupa on tarkoitettu henkilöille, joilla on afasia.

Liity Aivoliiton yhdistyksen jäseneksi:  
[aivoliitto.fi/jaseneksi](http://aivoliitto.fi/jaseneksi)

Tule mukaan Juttu-tupa-toimintaan:  
[aivoliitto.fi/juttu-tupa](http://aivoliitto.fi/juttu-tupa)

### Lisätietoja:

#### Aivoliitto ry

Suvilinnantie 2, 20900 Turku

p. 02 2138 200

[info@aivoliitto.fi](mailto:info@aivoliitto.fi)

[aivoliitto.fi](http://aivoliitto.fi)

[facebook.com/aivoliitto](https://facebook.com/aivoliitto)

[instagram.com/aivoliitto](https://instagram.com/aivoliitto)