



EHKÄISE AIVOVERENKIERTOHAIRIÖ

Näin ehkäiset aivoverenkiertohäiriöitä

Aivoverenkiertohäiriöille (AVH) altistavat monet tekijät. Useita niistä voit välttää omilla teoilla ja valinnoilla.

Pidä huolta verenpaineestasi

Korkea verenpaine (yli 135/85 mmHg) aiheuttaa miltei viidenneksen aivoverenkiertohäiriöistä. Kohonneen verenpaineen tehokas hoito vähentää sairastumisriskiä viidessä vuodessa 20–40 prosenttia. Perintötekijät ja elintavat altistavat verenpaineen kohoamiselle.

Kohonnut verenpaine ei välttämättä aiheuta oireita, joten mittaa tai mittautta verenpaineesi säännöllisesti. Voit laskea verenpainettasi elintapamuutoksilla, kuten käyttämällä vähemmän suolaa ja liikkumalla enemmän. Lääkehoito on tarpeen, jos verenpaine ei elintapamuutoksilla laske tavoitearvoihin.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina

Runsas tupakointi supistaa verisuonia, kohottaa verenpainetta ja aiheuttaa verisuonten kalkkeutumista. Se vähintään kaksinkertaistaa riskin saada aivoverenkiertohäiriö. Tupakointi on myös merkittävä sepelvaltimotaudin syy.

Jos tupakoit, voit lopettamalla laskea verisuonisairauksien riskin muutamassa vuodessa tupakoimattomien tasolle.

Pidä huolta sydämeistäsi

Sydämeistä johtuvat syyt aiheuttavat noin viidesosan aivoinfarkteista. Eteisvärinä eli sydämen epäsäännöllinen rytmi altistaa verihyytymän syntymiselle sydämessä, mistä se voi kulkeutua aivoverenkiertoon tukkien jonkin aivovaltimoista. Myös sydämen vajaatoiminta, sepelvaltimotauti ja läppäviat lisäävät aivoinfarktin riskiä.

Jos sinulla on sydänperäisiä riskitekijöitä, hoida niitä yhdessä lääkärin kanssa.

Hoida diabetes hyvin

Sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 diabetes lisäävät aivoverenkiertohäiriön riskin 2–4 kertaiseksi suhteessa terveisiin ihmisiin. Kohonnut verenpaine nostaa entisestään diabeetikon sairastumisriskiä.

Jos sinulla on diabetes, huolehdi sen hyvästä hoitotasapainosta.

Pyri normaalipainoon ja liiku

Ylipaino ja vähäinen liikunta ovat yhteydessä verenpaineen ja verensokerin kohoamiseen. Siksi ne lisäävät myös vaaraa sairastua aivoverenkiertohäiriöön.

Jos sinulla on ylipainoa, pyri pudottamaan sitä ja liiku säännöllisesti. Terveystäsi edistää liikunta, joka vastaa teholtaan reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

Kestävyyssuuntoasi voit parantaa liikkumalla viikoittain yhteensä kaksi ja puoli tuntia reippaasti tai tunnin ja vartin raskavalla tasolla, eli selvästi hengästyen.

Pidä huolta veren rasva-arvoista

Korkealla veren kokonaiskolesteroli-pitoisuudella on yhteys kohonneeseen aivoverenkiertohäiriön riskiin. Kokonaiskolesterolipitoisuuden pitäisi olla alle 5 mmol/l ja LDL-kolesterolipitoisuuden alle 3 mmol/l, riskiryhmillä tätäkin alhaisempi: alle 4.0–4.5 ja alle 2.0–2.5.

Tutkituta omat kolesteroliarvos ja tarvittaessa hoida ne kuntoon lääkärisi kanssa.

Älä anna riskien kasaantua

Muita aivoverenkiertohäiriön riskitekijöitä ovat ikä, miessukupuoli, perinnölliset tekijät ja naisilla vaihdevuodet.

Aivoverenkiertohäiriö on usein seurausta monen tekijän vuosikymmeniä kestäneestä yhteisvaikutuksesta. Joskus sairastumisen voi laukaista esimerkiksi tulehdussairaus, runsas alkoholin käyttö tai poikkeuksellisen kova henkinen tai ruumiillinen rasitus.

Ikään, sukupuoleen tai perimään et voi vaikuttaa. Hoida ne riskitekijät, jotka voit.

Ohimenevä aivoverenkiertohäiriö on varoitusmerkki

Ohimenevä aivoverenkiertohäiriö eli TIA-kohtaus on vakava oire uhkaavasta aivoinfarktista. Miltei joka kymmenes TIA-kohtauksen saaneista saa viikon kuluessa vakavamman aivoinfartin. TIA-kohtauksen syy tulee aina selvittää ja estää aivoinfarkti oikein suunnatulla hoidolla.

TUNNISTA aivoverenkiertohäiriön oireet

Jokainen minuutti
ratkaisee,
soita välittömästi

112



1

Puhe puuroutuu
tai sanat eivät
löydy



2

Toinen
suupieli
roikkuu



3

Toisen raajan tai raajaparin
voimat katoavat tai ne
puuttuvat



4

Näköhäiriöitä



Aivoverenkiertohäiriö eli AVH

Aivoverenkiertohäiriö (AVH) syntyy aivoinfarktista eli aivoverisuonen tukoksesta tai aivoverisuonen repeämän aiheuttamasta verenvuodosta.

Aivot säätelevät ihmisen toimintaa. Siksi aivoverenkiertohäiriön aiheuttama kudusvaurio vaikuttaa monin tavoin sairastuneen henkilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

Seuraukset ovat aina yksilöllisiä ja ne riippuvat vaurioituneen alueen sijainnista ja laajuudesta. Aivoverenkiertohäiriö voi aiheuttaa ohimeneviä tai pysyviä halvausoireita, häiriöitä kielellisissä toiminnissa sekä muussa henkisessä suorituskykyssä.

Aivoverenkiertohäiriö on yleinen sairaus: joka vuosi noin 25 000 ihmistä sairastuu siihen Suomessa. Neljäsosa sairastuneista on työikäisiä.

Aivoinfarktissa jokin aivoihin verta tuovista valtimoista tukkeutuu. Jokainen minuutti on tärkeä, sillä verenkierron estyessä tuhoutuu hermosoluja ja aiheutuu pysyviä vaurioita aivoihin.

TIA (transient ischemic attack) on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö, jonka oireet muistuttavat aivoinfarktin oireita, mutta menevät nopeasti ohi. Tyypillisimmin oireet kestävät 2–15 minuuttia, yleensä korkeintaan tunnin.

Aivoverenvuodossa vuotaa verta joko aivokudoksen sisään tai aivojen pinnalle verisuonen seinämässä olevan repeytymän seurauksena. Se voi syntyä esimerkiksi verenpainetaudin vaurioittamisaivoverisuonta tai valtimopullistuman eli aneurysman seurauksena.