

Sydämen eteisvärinästä on tullut kansanterveydellinen uhka Suomessa – Nopeasti yleistyvä sairaus lisää aivoinfarktien määrää tulevaisuudessa merkittävästi

Yhä useampi suomalainen sairastuu sydämen eteisvärinään. Sairauteen on paljon hoitokeinoja, mutta monilla se jää edelleen diagnosoimatta. Halvin henkivakuutus olisi se, jos kaiken ikäiset kiinnittäisivät nykyistä enemmän huomiota elintapoihinsa ja jos riskiryhmät saataisiin tunnistamaan sairaus paremmin.



Sydämen eteisvärinää (AFib) sairastaa jo yli 230 000 suomalaista. Arvioiden mukaan sairastuneiden määrä kaksinkertaistuu vuoteen 2060 mennessä. Hoitamattomana eteisvärinä voi johtaa pahimmillaan aivoinfarktiin. Vuosittaisesta noin 15 000:sta

aivohalvauksesta vähintään 20-30 prosentissa taustalla on sydämen eteisvärinä. läkkäiden aivohalvauspotilaiden kohdalla osuus on vielä merkittävästi suurempi.

Eteisvärinä yleistyy sitä mukaa, kun väestö vanhenee, mutta myös elintavoilla on iso merkitys. Sydänliiton ylilääkäri **Anna-Mari Hekkala** muistuttaa, että sydämen eteisvärinälle altistavat muun muassa kohonnut verenpaine, uniapnea, ylipaino, diabetes sekä nikotiinin ja alkoholin käyttö. Iso ongelma on ihmisten liikkumattomuus.

"Sydämen eteisvärinän taustalla on joukko tekijöitä, jotka ovat monen muunkin sairauden taustalla. Yksilön ja yhteiskunnan kannalta olisi parasta, jos pystyisimme vaikuttamaan suomalaisten elintapoihin. Kohonnut verenpaine pitäisi saada hoidettua, ylipainoon pitäisi puuttua tehokkaammin ja nikotiinituotteita ei kenenkään kannattaisi alkaa käyttää", Hekkala sanoo.

Hekalan mukaan eteisvärinädiagnoosien määrä kasvaa sitä vauhtia, että voidaan jo sanoa, että kyseessä on kansanterveydellinen uhka. Sairauden ehkäisyyn ja varhaiseen tunnistamiseen tarvitaan lisää keinoja.

Yleisempää kuin luullaan – mutta usein oireeton

Eteisvärinä tuntuu usein rytmihäiriönä. Sydän sykkii epäsäännöllisesti, väsyttää ja portaissa hengästyttää. Ihmistä voi myös huimata. Joillakin sairastuneilla on paljon oireita, mutta eteisvärinä voi olla myös täysin oireeton, jolloin sitä on vaikea tunnistaa. Sydämen eteisvärinä esiintyy usein satunnaisesti ja vain harvoin juuri silloin, kun ihminen on terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla.

Sydänliiton muutama vuosi sitten tekemässä kyselytutkimuksessa selvisi, että naiset kokevat rytmihäiriön oireita hieman useammin kuin miehet. Miehet puolestaan tunnistivat eteisvärinän laitteen avulla useammin kuin naiset.

Eteisvärinän hoidossa tärkeintä onkin, että riskiryhmät tunnistetaan, riskitekijöihin puututaan ja mahdollinen sairaus tunnistetaan mahdollisimman aikaisin. Itse sairaus on varsin helppo hoitaa lääkkeillä, ja potilas voi niiden avulla elää normaalia elämää.

Kotimittaukset auttavat tunnistamaan

Suomalaisista kotitalouksista jo 64 prosentissa on verenpainemittari. Kohonneen verenpaineen hoito perustuukin Suomessa vahvasti siihen, että ihmiset mittaavat omaa verenpainettaan.

Uusin teknologia mahdollistaa nyt myös eteisvärinän luotettavan havaitsemisen kotona.

Verenpainemittareistaan tunnettu OMRON tuo syyskuussa Suomen markkinoille uuden OMRON Complete 2-in-1 verenpainemittarin, joka on tarkoitettu kotikäyttöön ja joka mittaa EKG:tä. Koska verenpainetauti on yksi eteisvärinälle altistava tekijä, on tärkeää seurata sekä painetta että sykettä. OMRONin laite tallentaa tiedot helposti jaettavaksi omalle lääkärille tai hoitohenkilökunnalle.

Asiantuntijat ovat arvioineet, että tarkistamalla sydämen rytmin verenpaineen mittaamisen yhteydessä voitaisiin estää tuhansia aivohalvauksia.

"Jos eteisvärinä havaitaan ajoissa, oikea aivoinfarktia estävä lääkitys on helppo aloittaa. Varhainen tunnistaminen voi kirjaimellisesti pelastaa ihmishenkiä", Hekkala muistuttaa.

Näin ehkäiset sydämen eteisvärinää

- Seuraa verenpainettasi säännöllisesti
- Pysy liikkeessä ja vältä liikkumattomuutta
- Pidä painosi kurissa ja syö sydänystävällisesti
- Vältä tupakointia ja muita nikotiinituotteita sekä alkoholia
- Hakeudu tutkimuksiin, jos epäilet eteisvärinää

Lisää tietoa: Sydänliitto, OMRON