

Mikä on aivohalvausriskisi?

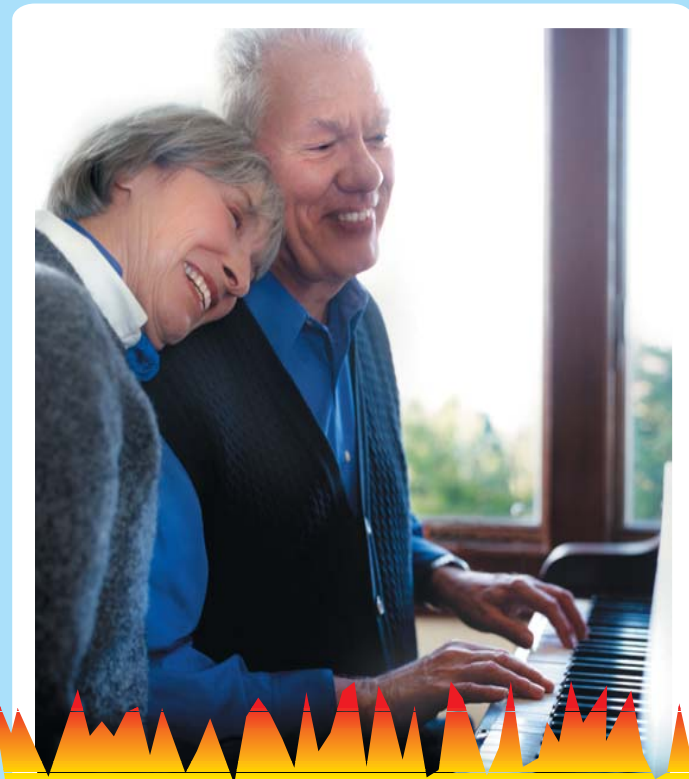
*-merkkien lukumäärä	Aivohalvausriski
1 *-merkki	lievästi kohonnut
2–3 *-merkkiä	kohtalaisesti kohonnut
4–5 *-merkkiä	selvästi kohonnut
yli 5 *-merkkiä	merkittävästi kohonnut

Jos sait iän lisäksi yhdenkin *-merkin, keskustele lääkärisi kanssa, kuinka voisit vähentää aivohalvausriskiäsi.

Yksikin riskitekijä voi olla liikaa, mutta vielä ei ole liian myöhäistä.

Muistiinpanoja ja kysymyksiä lääkärille/hoitajalle

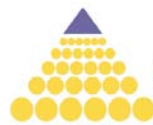
Sovitut toimenpiteet aivohalvausriskin vähentämiseksi



Aivohalvaus voi särkeä unelmia

Ehkäise aivohalvaus!

Voit itse vaikuttaa sairastumisriskiisi



Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry
Stroke- och dysfasiförbundet rf



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Tämän aineiston tuottamista on tukenut Suomen MSD Oy / 2003





AIVOHALVAUS

Aivohalvaus on vakava ja pelottava sairaus, joka voi iskeä varoittamatta, kuin salama kirkaalta taivaalta, ja särkeä loppuelämän unelmat.

Aivohalvaus voi

- tappaa
- tehdä työkyvyttömäksi
- viedä kyvyn suoriutua arjesta omatoimisesti

Aivohalvaukseen sairastuneilla on usein vaikeuksia arkielämässä; liikkumisessa, syömisessä, pukeutumisessa ja hygienian hoidossa sekä sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä.

Aivohalvaus mullistaa myös omaisen elämän. Yhteiskunnan kannalta aivohalvaus on kalleimpia kansantautejamme.

Aivoverenkiertohäiriöiden akuuttivaiheen hoidossa ja uusiutumisen ehkäisyssä on viime vuosina tapahtunut ratkaisevaa kehitystä, ja myös kuntoutumisen edellytykset ovat entistä paremmat.

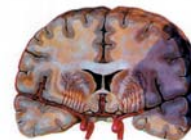
Onneksi aivohalvaus ei kuitenkaan ole pelkästään kohtalon käsissä, **voit itekin tehdä paljon sen ehkäisemiseksi**: hoida riskitekijäsi kuntoon ja hakeudu oireiden ilmaantuessa välittömästi hoitoon.

Mikä on aivohalvaus ja mistä se johtuu?

Aivohalvauksella tarkoitetaan aivojen verenkiertohäiriötä, joka johtuu valtimon tukoksen aiheuttamasta aivoinfarktista (80%) tai aivoverenvuodosta (20%).

Aivoinfarktissa jokin aivoihin verta tuovista valtimoista tukkeutuu. Puuttuvan verenkierron alueella hermosolut kuolevat, mikäli tukos ei avaudu ajoissa.

Aivoinfarktin syynä on usein valtimokovettumataudin aiheuttama ahtauma. Kyseessä voi olla myös sydäimestä tai suuresta verisuonesta lähtöisin oleva aivoihin päätyvä hyytymä.



aivoinfarkti

Aivoverenvuodossa aivokudoksen sisään tai aivojen pinnalle vuotaa verta verisuonen seinämässä olevan repeytymän seurauksena. Se voi syntyä verenpainetaudin vaurioittamasta suonesta, valtimon pullistumasta eli aneurysmasta tai vamman seurauksena.



aivojen
sisäinen verenvuoto

SAV eli aivojen
pinnallinen verenvuoto



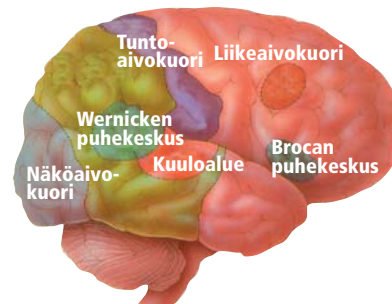


Ohimenevä aivoverenkierron häiriö eli TIA-kohtaus

TIA-kohtaus on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö. Sen oireet muistuttavat aivoinfarktia, mutta menevät nopeasti ohi. Oireet kestävät yleensä vain muutamia minuutteja ja enintään noin tunnin.

TIA-kohtaus edeltää joka kymmenettä aivohalvausta. Toisaalta TIA:n sairastaneista vähintään joka kolmas saa myöhemmin pysyvän aivoinfarktin, suurin osa heistä jo lähiviikkojen kuluessa.

Sairastettu TIA-kohtaus on siis vakava oire uhkaavasta aivoinfarktista. Se lisää aivohalvausriskiä jopa 10-kertaiseksi. TIA-kohtaukseen tulee suhtautua yhtä vakavasti kuin aivohalvaukseen, jotta sen syy voidaan selvittää ja estää aivoinfarkti oikein suunnatulla hoidolla.



TUNNISTA OIREET!

Aivoverenkiertohäiriöiden oireet riippuvat vaurion **laajuudesta ja sijainnista**. Aivoinfarktin ja aivoverenvuodon oireet voivat olla samankaltaisia. Aivojen vasen puolisko vastaa pääosin ruumiin oikean puolen raajojen toiminnasta ja puheesta. Oikea aivopuolisko vastaa pääosin vasemman puolen raajojen toiminnasta ja aistihavaintoihin perustuvasta hahmottamisesta. Aivoverenkiertohäiriö voi joskus olla jopa niin **vähäoireinen**, ettei potilas kiinnitä oireisiin mitään huomiota.

Aivohalvaukseen viittaavat äkilliset oireet

- Toisen puolen raajojen heikkous ja/tai tunnottomuus tai holtittomuus
- Toisen suupielen roikkuminen
- Puhekyvyn häiriö
- Toimintakyvyn häiriö
- Toisen tai molempien silmien näköhäiriö tai kaksoiskuvat
- Tasapainohäiriö ja kävelyvaikeus, voimakas huimaus
- Aivoverenvuodossa joskus kova päänsärky. Useimmiten oireet ovat kuitenkin kivuttomia

Jos sinulle tai lähimmäisesellesi ilmaantuu jokin edellä mainituista oireista, ja vaikka ne kestävät vain muutaman minuutin ja menisivät kokonaan ohi, **soita välittömästi yleiseen hätänumeroon 112**.

AIVOHALVAUS

Tunnista



Toimi



**HÄTÄNUMERO
112**



Tiesitkö, että

Aivoverenkiertohäiriöihin **sairastuu** Suomessa vuosittain 14 000 henkilöä

- joka päivä keskimäärin 38 suomalaista saa aivohalvauksen
- heistä 1/3 on työkäisiä
- aivoverenkiertohäiriöt aiheuttavat pysyvää invaliditeettia enemmän kuin mikään muu sairaus

Aivoverenkiertohäiriöihin **kuolee** vuosittain 5000 henkilöä

- kolmanneksi yleisin kuolinsyy Suomessa

Aivoverenkiertohäiriöt ovat **kolmanneksi kallein** kansantauti psykiatristen sairauksien ja dementian jälkeen

- aivoverenkiertohäiriöt vievät terveydenhuollon budjetista yli 6%
- aivoverenkiertohäiriöt maksavat yhteiskunnalle enemmän kuin esimerkiksi sepelvaltimotaudin hoito
- suurin osa (80%) kustannuksista syntyy ensimmäisen vuoden jälkeen eli
- **sijoitus ennaltaehkäisyyn ja akuuttihoitoon kannattaa**

Tiesitkö, että

- aivohalvaus on hätätilanne, joka vaatii yhtä kiireellistä hoitoa kuin sydänkohtaus
- mitä aikaisemmin saavut päivystyspoliklinikalle sitä paremmin hoito voi Sinua auttaa
- älä jää odottelemaan oireiden häviämistä, vaan soita apua heti
- vaikka oireet menisivät kokonaan ohi (TIA), **soita silti yleiseen hätänumeroon 112**



AIVOHALVAUS
– Tunnista oireet
ja soita 112





Mitkä ovat aivohalvauksen riskitekijät ja miten voit omalla toiminnallasi vähentää riskiäsi sairastua?

Aivohalvaus syntyy harvoin ilman yhtään selvää riskitekijää. Mitä useampi riskitekijä sinulla on samanaikaisesti, sitä suurempi on riskisi sairastua. Riskitekijät ovat pääosin samoja, jotka altistavat myös sepelvaltimotaudille ja valtimokovettumataudille eli ateroskleroosille.

Aivohalvauksen ennaltaehkäisy on parasta saatavissa olevaa lääkettä.

Tärkeimmät hoidettavissa olevat riskitekijät:

- Korkea verenpaine
- Tupakointi
- Sydäntauti - Eteisvärinä
- Tyypin 2 diabetes
- Sairastettu TIA-kohtaus
- Korkea veren kolesterolipitoisuus
- Runsas alkoholinkäyttö
- Liikalihavuus ja vähäinen liikunta
- Pitkään kestänyt stressi

Mitä enemmän Sinulla on riskitekijöitä, sitä suurempi on riskisi saada aivohalvaus, ja entistä nuorempana.

KORKEA VERENPAININE – hoida verenpaineesi kuntoon

Korkea verenpaine on **ylivoimaisesti tärkein** riskitekijä, joka altistaa sekä aivoinfarktille että aivoverenvuodoille. Suomalaisista yli kolmasosalla on liian korkea verenpainetaso. Korkea verenpaine lisää aivohalvausriskiä vähintään 5-kertaiseksi, jopa yli 10-kertaiseksi, jos verenpaine on hyvin korkea. Ihanneverenpainetaso on < 120/80 mmHg ja normaali <130/85 mmHg. **Kohonneen verenpaineen tehokas hoitaminen vähentää aivohalvausriskiä 5 vuodessa jopa 40% ja samalla ehkäistään myös sairastumista sepelvaltimotautiin ja dementiaankin.**



Kohonneen verenpaineen diagnoosi ja hoitoratkaisut perustuvat toistettuihin, huolellisesti tehtyihin **verenpaineen mittauksiin**. Verenpaine kannattaa mittaattaa säännöllisesti. Seurantamittausten väli riippuu verenpainetasosta.

Suosituksukset korostavat verenpaineen kotimittauksia. Kotimittauksissa on tärkeää käyttää luotettavaa mittaria. Mittarin pitää olla testattu ja sen näyttöä tulee verrata joka toinen vuosi elohopeamittarin näyttöön. Kotimittaukset antavat 5 mmHg matalampia lukemia kuin perinteiset vastaanotolla tehdyt mittaukset. Siksi kotilukemiin tulee lisätä 5 mmHg, jotta ne ovat vastaanottomittauksien kanssa vertailukelpoisia.



Kohonneen verenpaineen ehkäisy ja hoito

Perinnöllinen alttius ja elämäntavat vaikuttavat kohonneen verenpaineen kehittymiseen.

ELÄMÄNTAPAMUUTOKSET

Elämäntapamuutoksista vaikuttavimmat ovat natriumin eli ruokasuolan saannin vähentäminen, ylipainon vähentäminen, alkoholin käytön vähentäminen, tupakoimattomuus ja liikunnan lisääminen. Tärkeää on myös kaliumin ja kalsiumin saannin riittävyys sekä oikeantyyppisen eli pehmeän rasvan saanti.

Käytännön ohjeita elämäntapamuutosten toteuttamiseksi:

- Vältä suolaa ruoanvalmistuksessa ja ruokapöydässä
- Valitse vähäsuolaisia leipiä, liha- ja kalajalosteita, eineksiä ja muita elintarvikkeita



Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta parempia vaihtoehtoja.

- Syö runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja



- Syö kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Suosi kasviöljyjä ja pehmeitä kasvimargariineja
- Käytä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita

- Liiku päivittäin, ja ainakin puoli tuntia kerrallaan ja mieluiten niin, että edes jonkun verran hikoilet ja hengästyit



Miten voit laskea verenpainettasi elämäntapamuutoksien avulla?

- ➔ laihduta, jos olet ylipainoinen
- ➔ aloita säännöllinen liikuntaharrastus
- ➔ vähennä ruokavaliostasi suolaa ja kovaa rasvaa
- ➔ käytä alkoholia korkeintaan kaksi annosta päivässä
- ➔ jos tupakoit, lopeta

LÄÄKEHOITO

on tarpeen, jos elämäntapamuutoksista huolimatta verenpaineesi on edelleen koholla. Mikäli yksi lääke ei laske verenpainettasi riittävästi, siirrytään yhdistelmähoitoon. Kohonneen verenpaineen hoitoon on saatavilla uusia tehokkaita lääkkeitä ja lääkeyhdistelmiä, joilla on vähän sivuvaikutuksia. Viime aikaisissa tutkimuksissa verenpainelääkkeiden välillä on havaittu eroja aivohalvausriskiä pienentävässä vaikutuksessa.

Ota verenpainelääkkeesi säännöllisesti, sillä vain otettu lääke vaikuttaa. Älä lopeta tai muuta lääkitystäsi oma-aloitteisesti. Aina, kun lääkkeen käyttöön liittyy ongelmia, niistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa.



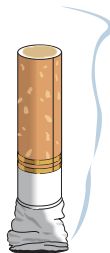


TUPAKOINTI

– lopettaminen kannattaa aina

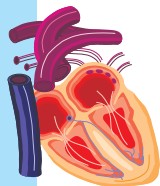
Tupakointi lisää aivohalvausriskin vähintään kaksinkertaiseksi ja on yksi tärkeimmistä sepelvaltimotautien syistä. Tupakointi aiheuttaa lisäksi keuhkosyöpää, keuhkojen laajentumaa, ahtauttaa verisuonia aiheuttaen mm. impotenssia sekä vaarantaa raskauden.

Lopettamisen jälkeen verisuonitautien riski palautuu tupakoimattomien tasolle muutamassa vuodessa. Lopettamisen avuksi löydät apteekista apukeinoja, mm. nikotiinivalmisteita, esimerkiksi laastarina tai purukumina. Myös tupakoinnin lopettamista tukevia palveluja on saatavana sydän- ja hengitysjärjestöistä.



SYDÄNTAUTI

– hoida lääkärisi kanssa



Sydänperäiset syyt selittävät aivoinfarkteista lähes kolmasosan. Eteisvärinä (epäsäännöllinen ja epätasainen sydämen rytmi) altistaa verihyytymän syntymiselle sydämen sisällä, josta se voi lähteä liikkeelle aivoverenkiertoon tukkien jonkin aivovaltimoista.

Eteisvärinä lisää sydänperäisen hyytymän eli embolian muodostumisen riskiä ja sitä kautta aivoinfarktirisikin lähes 15-kertaiseksi. Myös sydämen vajaatoiminta, sepelvaltimotauti ja läppäviat lisäävät riskiä. Hoida sydänperäiset riskitekijät yhdessä lääkärisi kanssa. Verenohennushoito vähentää sydänperäisten hyytymien muodostumisen riskiä.



TYYPIN 2 DIABETES – huolehdi hoitotasapainosi kohdalleen

Tyypin 2 diabetes on ennen kaikkea valtimotauti. Hyvä hoitotasapaino ja tarkka muiden samanaikaisten riskitekijöiden, erityisesti verenpaineen, hoito vähentävät aivohalvausriskiä viivästyttämällä niitä komplikaatioita, jotka johtavat aivoinfarktiin.

Diabetes lisää aivohalvausriskiä noin kolminkertaisesti. Kohonnut verenpaine edelleen kaksinkertaistaa diabeetikon aivohalvausvaaran. Samoin, jos veren sokeripitoisuus on korkea aivohalvauksen aikana, oireet ja seuraamukset ovat yleensä monin verroin vaikeammat verrattuna normaaliin verensokeritasoon. Diabetes todetaan toisinaan ensimmäisen kerran vasta aivohalvauksen yhteydessä.



TIA-KOHTAUS

Sairastettu TIA-kohtaus (katso s. 4–5) lisää aivohalvausriskin jopa 10-kertaiseksi.

KORKEA VEREN KOLESTEROLIPITOISUUS

– alentaminen kannattaa aina

Korkealla veren kokonaiskolesterolipitoisuudella on havaittu olevan jonkin verran yhteyttä myös kohonneeseen aivohalvausriskiin. Kolesterolilla on kuitenkin huomattavasti suurempi yhteys sepelvaltimotautiin. Vähentämällä sydäninfarkteja kolesterolia pienentämällä, voidaan epäsuorasti vähentää myös sydänperäisiä aivoinfarkeja.

Kolesterolipitoisuutta pienentävät lääkkeet, statiinit ovat tutkimuksissa vähentäneet aivoinfarktin uusiutumisen riskiä kolmanneksella jopa silloin, kun on

hoidettu lähes "normaalialla" kolesterolipitoisuutta potilailla, joilla on muutoin suurentunut riski saada sydäninfarkti tai aivohalvaus. Statiinien edullinen vaikutus saattaa perustua myös tämän lääke-ryhmän muihin vaikutuksiin, veren kolesterolipitoisuuden pienentymisen lisäksi.

Seurantatutkimuksissa, myös meillä Suomessa, on ilmennyt, että henkilöillä, joilla seerumin kolesterolitaso on ollut yli 6,5 mmol/l, dementoitumisen vaara on ollut kaksinkertainen. Kohonnut verenpaine on lisännyt vaaraa edelleen 3,5-kertaiseksi.

RUNNAS ALKOHOLIN KÄYTTÖ – vähennä juomistasi



Joissakin tutkimuksissa on osoitettu, että pieni määrä alkoholia (1–2 annosta) päivittäin käytettynä voisi jopa vähentää aivoinfarktin riskiä. Pienetkin alkoholimäärät saattavat toisaalta lisätä aivoverenvuotojen riskiä. Lisäksi alkoholilla on vähänkään runsaammin käytettynä paljon enemmän haittavaikutuksia kuin hyödyllisiä vaikutuksia. Esimerkiksi raju kertajuominen voi pahimmillaan aiheuttaa aivohalvauksen.



LIIKALIHAVUUS JA VÄHÄINEN LIIKUNTA – laihduta ja liiku säännöllisesti

Liikalihavuudella ja vähäisellä liikunnalla on myös osoitettu pieni yhteys lisääntyneeseen aivohalvausriskiin. Liikalihavuuteen ja vähäiseen liikuntaan liittyy lisäksi usein muita riskitekijöitä, kuten kohonnut verenpaine ja verensokeri sekä huono veren rasvatasapaino, jotka jo sinällään altistavat verisuonisairauksille.



Harvinaisempia, hiljattain tunnistettuja riskiä lisääviä tekijöitä

Korkea veren **homokysteiinipitoisuus** on yhteydessä lisääntyneeseen aivoinfarktiriskiin ja sepelvaltimokuolleisuuteen. Sen hoitona voidaan käyttää B-vitamiineja (foolihappo, B6, B12), mutta hoidon tehoa ei ole vielä täysin osoitettu. Lisäksi erityisesti nuorilla merkittäviä riskitekijöitä ovat **geenivirheestä johtuvat tulppa-alttiutta lisäävät tekijät** sekä **e-pillerit yhdessä tupakoinnin ja migreenin kanssa**, etenkin yli 30-vuotiailla. Myös **huumeiden käyttö** altistaa aivohalvauksille.



Riskitekijöitä, joihin emme voi itse vaikuttaa

Ikä ja mies-sukupuoli lisäävät aivohalvausriskiä. 55 ikävuoden jälkeen riski kaksinkertaistuu jokaista seuraavaa vuosikymmentä kohti. Iän mukana myös muut riskitekijät, etenkin sydänsairaudet, lisääntyvät. Taipumus sairastua aivohalvaukseen on jossain määrin myös **perinnöllinen**.

AIVOHALVAUKSEN ENNUSTE

Aivohalvauksen ennuste on hyvin yksilöllinen. Lievissä aivohalvauksissa oireet saattavat korjaantua kokonaan, ja joskus varsin nopeastikin. Vaikeissa aivohalvauksissa oireet korjaantuvat huonommin; toipumista ja kuntoutumista kuitenkin tapahtuu, mutta hitaammin. Toki joskus toipumista ei tapahdu lainkaan.

Kuntoutuminen on nopeinta ensimmäisten kuukausien kuluessa aivohalvauksesta, mutta joissakin tapauksissa se voi kestää vuosia. **Joka toiselle aivohalvaukseen sairastuneelle jää arkielämää haittaavia oireita.** Kuntoutumisennuste riippuu monesta tekijästä, kuten iästä, muista sairauksista sekä vaurion laajuudesta ja sijainnista.



Miten voin vähentää uuden aivohalvauksen riskiä?

Jos olet jo sairastunut aivohalvaukseen, voidaan myös sen uusiutumista vielä ehkäistä hoitamalla samat riskitekijät kuin edellä on kerrottu. Tässä vaiheessa selvittää kuitenkin enää hyvin harvoin pelkillä elämäntapamuutoksilla.

Lääkärisi aloittaa yleensä aina myös aivohalvauksen syynmukaisen lääkehoidon, kuten tulpan muodostumista estävän lääkehoidon (aspiriini, verenohennuslääke) ja/tai verenpainetta ja/tai kolesterolia alentavan lääkityksen. **Estohoitolääkkeillä uusiutumisriski vähenee huomattavasti (20–80%). Usean lääkkeen samanaikainen käyttö voi olla tarpeen.**

Kaikki riskitekijät on hoidettava samanaikaisesti. Uusiutumisen ehkäisy alkaa heti, koska myös uusiutumisriski on suurimmillaan sairauden alkuvaiheessa.

Kuntoutuminen on mahdollista koko eliniän

Miten voin itse edistää kuntoutumistani?

Kuntoutuminen vaatii usein kovaa työtä ja pitkäjänteisyyttä. Kuntoutumisessa tärkeintä on kuntoutujan oma motivaatio ja yritys. Kuntoutumiselle pitää olla myös fyysiset edellytykset, mm. riittävä uni ja yleinen terveydentila. Vakava sairastuminen aiheuttaa aina kriisin sekä potilaalle itselleen että heidän omaisilleen.



– Älä jää yksin –

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto tarjoaa sairastuneelle ja omaisille monenlaista toimintaa ja mahdollisuuden tavata muita saman kokeneita.

Yhteystiedot

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry,
Suvilinnantie 2
20900 TURKU
Puh. (02) 2138 200, Fax (02) 2138 210
E-mail: aivohalvaus.dysfasia@stroke.fi
www.stroke.fi

Suomen Sydänliitto
PL 50 (Oltermannintie 8)
00621 HELSINKI
Puh. (09) 752 7521, Fax (09) 752 752 50
E-mail: sydanliitto@sydanliitto.fi
www.sydanliitto.fi



AIVOHALVAUS- JA DYSFASIALIIHTO RY STROKE - OCH DYSFASIFÖRBUNDET RF

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry on asiantuntija-järjestö, jonka tehtävänä on tukea aivoverenkierto-häiriön sairastaneiden ja heidän omaistensa sekä dysfaattisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä arjessa selviytymistä.

Liitto on perustettu vuonna 1977 ja siihen kuuluu jäsenyhdistyksiä yhteensä lähes 60 aivohalvaus- ja afasiayhdistystä sekä dysfasiayhdistystä. Jäseniä näissä yhdistyksissä on 11.000.

Liitto toimii edustamiensa ryhmien oikeuksienvälvojana. Liitto tiedottaa, julkaisee AVH- ja DYSFASIA-lehtiä sekä muuta kirjallisuutta, kouluttaa jäsenistöään sekä alan ammattihenkilöstöä. Liitto järjestää edustamilleen ryhmille sopeutumisvalmennuskursseja ja muita kuntoutuspalveluja sekä virkistystoimintaa eri puolilla Suomea.

Liiton keskustuimisto, jossa on mm. kommunikaatiokeskus, sijaitsee Turussa, Erityisosaamiskeskus Suvituulussa. Alueelliset järjestötoiminnan keskuksset ovat Helsingissä, Turussa, Tampereella, Kuopiossa, Rovaniemellä ja Kouvolassa.

Nuortentalo kielihäiriöisille nuorille valmistui vuoden 1997 lopulla Erityisosaamiskeskus Suvituulen naapurisiin. Talo on itsenäisen elämän harjoittelu- paikka peruskoulun käyneille noin 16-25-vuotiaille nuorille.

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry
Suvilinnantie 2, 20900 TURKU
Puh. (02) 2138 200, Fax (02) 2138 210
E-mail: aivohalvaus.dysfasia@stroke.fi
www.stroke.fi







SUOMEN SYDÄNLIITTO RY FINLANDS HJÄRTFÖRBUND RF

Suomen Sydänliitto on kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestö, joka edistää terveyttä siten, että sydän- ja verisuonisairaudet vähenevät, sairastavien hoito ja kuntoutus paranee sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy.

Tavoitteenamme on sydän- ja verisuonisairastavuuden ja kuolleisuuden puolittaminen, mikä merkitsee, että sairastavuus ja kuolleisuus laskevat nykyiselle eteläeurooppalaiselle tasolle.

Toiminta-ajatuksemme toteuttamiseksi

-  Suunnittelemme ja toteutamme sydän- ja verisuoniterveyttä edistäviä ohjelmia.
-  Seuraamme sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyn, diagnostiikan, hoidon ja kuntoutuksen kehittymistä ja valvomme asiakkaidemme etuja.
-  Tarjoamme potilaille sairauksia ja hoitoa käsitteleviä julkaisuja sekä neuvonta- ja kuntoutuspalveluita.
-  Laadimme käyvän hoidon ja kuntoutuksen malleja.

Suomen Sydänliitto ry
PL 50 (Oltermannintie 8), 00621 HELSINKI
Puh. (09) 752 7521, Fax (09) 752 752 50
E-mail: sydanliitto@sydanliitto.fi
www.sydanliitto.fi

Tiedätkö oman riskisi saada aivohalvaus?

Rastita ja laske *-merkkien kokonaislukumäärä

Ikäsi alle 50 v 50–65 v
 66–75 v * yli 75 v **

Tupakoitko? en kyllä *

Systolinen (ylä) verenpaineesi (mmHg)

alle 135
 135–164 *
 165–180 **
 yli 180 ***

Kokonaiskolesteroliarvos (mmol/l)

alle 5
 5–7
 yli 7 *

Onko sinulla?

Diabetes ei kyllä *

Eteisvärinä (epäsäännöllinen ♥:n rytmi)
 ei kyllä ***
(ei Marevania)

Sepelvaltimotauti
 ei kyllä *

Aikaisempi TIA-kohtaus tai aivohalvaus
 ei kyllä ***

Montako *-merkkiä sait? _____
Käännä, ja katso, mikä on aivohalvausriskisi.