

The background features stylized hands in yellow and pink. A large yellow hand is positioned in the center, with a pink hand to its left. The hands are composed of solid color shapes with white outlines for fingers and palms. A pink circular sticker is placed on the yellow hand.

**SISÄLTÄÄ
PULSSIN
TUNNUSTELUN
ABC:n**

TUNNE PULSSISI

EHKÄISE AIVOINFARKTI


Tunne pulssisi

ESTÄ AIVOINFARKTI

Epäsäännöllinen syke voi johtua eteisvärinästä, jonka vakavin seuraus on aivoinfarkti. Eteisvärinän voi havaita itse pulssiaan tunnustelemalla.

Eteisvärinä on iäkkäillä yleinen vointia heikentävä ja terveyttä uhkaava rytmihäiriö. Vaiva on harvinainen alle 60-vuotiailla, mutta sitä vanhemmillä se yleistyy selvästi.





ETEISVÄRINÄN TUNNISTAMINEN PIDENTÄÄ IKÄÄ JA KOHENTAA ELÄMÄNLAATUA

Eteisvärinän tunnistaminen ja hoitaminen helpottavat sen oireita, kuten väsymystä, jaksamattomuutta ja huonovointisuutta. Kaksi kolmesta eteisvärinästä liittyvästä aivoinfarktista voidaan ehkäistä lääkehoidolla.

Eteisvärinä esiintyy usein ajoittaisina pyrähdyksinä, jolloin se voi jäädä huomaamatta lääkäri- tai hoitajakäynneillä. Eteisvärinä voi myös olla täysin oireeton, mutta silloinkin se on aivoille vaarallinen.

Eteisvärinässä sydämen eteisvet eivät supistele tehokkaasti, vaan ikään kuin värisevät. Kun veri ei liiku eteisissä kuten pitää, eteisiin voi muodostua verihyytymiä. Verihyytymät saattavat lähteä sydäimestä liikkeelle aivoja kohti ja aiheuttaa siellä verisuonitukkeuman ja vaikean aivoinfarktin.

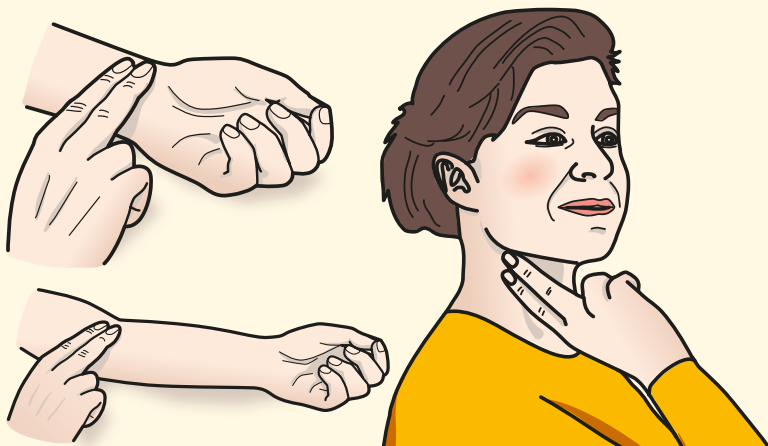
Helppoa itsepuolustusta

PULSSIN TUNNUSTELUN ABC

Epäsäännöllinen pulssi voi olla merkki eteisvärinästä. Kaikkien yli 60-vuotiaiden olisi hyvä tunnustella pulssiaan päivittäin.

A) OTA RENTO RANNEOTE

- Tunnustele pulssiasi aamulla herättyäsi ja illalla nukkumaan mennessäsi, rauhallisesti paikallasi ollen.
- Kokeile, mistä pulssisi on helpoin tunnustella. Useimmilla se on **ranteen peukalon puoli**. Toiset tuntevat sen helpommin esimerkiksi **kyynärtaipeesta** tai **kaualta**.



Paina kevyesti yhdellä tai useammalla sormella valitsemaasi tunnustelu-kohtaa niin, että pulssi tuntuu



Tarkastele ensin, tulevatko sykäykset **säännöllisesti** vai **epäsäännöllisesti**. Saatat huomata rytmin muuttumisen helpommin, jos lasket lyönnit ääneen tai sanot "hep" joka sykäyksellä.



Seuraavaksi laske pulssin tiheys. Laske pulssin sykäykset puolen minuutin ajan. Kerro sitten saamasi tulos kahdella. Näin saat tietää, montako kertaa sydämesi lyö minuutissa.

B) TEE PULSSIN TUNNUSTELUSTA TAPA

- Jatka seurantaa aamuin illoin, vaikka pulssi olisi pitkäänkin ollut säännöllinen. Säännöllisyys kertoo sen hetkisestä tilanteesta eikä poista rytmihäiriön riskiä tulevaisuudessa.

C) OTA YHTEYS HOITAJAAN TAI LÄÄKÄRIIN, JOS

- aiemmin säännöllinen pulssi on toistetussakin mittauksessa epäsäännöllinen.
- pulssi on niin tiheä tai epäsäännöllinen, että et saa sykkeestäsi selvää.
- lepopulssi on nopeutunut selvästi aiemmasta tai hidastunut alle 50 lyöntiin minuutissa ilman selkeää syytä. Pulssin nopeutumisen syynä voivat olla esimerkiksi kuumeinen flunssa, liikunta tai lääkitys.

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

Vaikka lääkäri ei toteaisi rytmissä poikkeavuutta, havaintosi epäsäännöllisestä pulssista voi kuitenkin olla oikea, koska rytmihäiriö on voinut mennä ohi ennen kuin pääsit tutkimukseen. On hyvä, että havaintosi tulee kirjatuksi.

HYVÄ TIETÄÄ:

Lepopulssi on normaalisti 50–110/min, mutta kaikki poikkeamat tästä eivät ole vaarallisia.

Pulssiin vaikuttavat muun muassa liikunta, stressi, hermostuminen, kipu, kahvin juonti, valvominen, tupakointi ja syöminen.

Ajoittain tuntuva, hetkellinen epäsäännöllisyys pulssissa ("lyönti jää väliin", "muljahtaa") johtuu yleensä vaarattomista sydämen lisälyönneistä.

Tiheän pulssin aikana epäsäännöllisyys voi olla vaikea todeta. Siksi levossa mitattu syke yli 110/min on aihe ottaa yhteyttä lääkäriin.



Lisätietoa osoitteessa: **www.tunnepulssisi.fi**

Aivoliitto



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf



Tunne pulssisi kuuluu Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton Yksi elämä -hankkeisiin.