



**Professori Markku Kaste luennoi aiheesta aivohalvaus ja sen torjunta Suomen Aivosäätiön järjestämässä yleisöluentosarjassa 14.3.2011 Helsingissä. Yleisöluento kuuluu Kansainvälisen Aivoviikon tapahtumiin.**

Professori Markku Kaste:  
**Aivohalvausten torjunta tarvitsee kansallisen ohjelman**

Verenpaine edelleen kaukana hyvästä

Ehkäisyn tehostaminen on välttämätöntä, koska rahat eivät muuten riitä kaikkien sairastuneiden hoitoon ja kuntoutukseen

Hoito on Meilahden sairaalassa maailman tehokkainta, mutta keskimäärin kuluu tunti, ennen kuin aivoinfarktipotilas tulee ensiapuun.

**Aivoinfarktin liuotushoito on Suomessa tehokkaampaa kuin missään muussa EU-maassa. Meilahden sairaala Helsingissä on Euroopan ylivoimaisesti nopein liuotushoitoyksikkö. Aivohalvauksessa ennusteen ratkaisee aika. Juuri nopean hoidon ansiosta 60 prosenttia aivoinfarktin saaneista toipuu nykyisin hyvään kotikuntoon.**

**- Silti aivohalvaus on niin yleinen ja vaikeasti vammauttava sairaus, että jokainen suomalainen olisi saatava mukaan sen torjumiseen. Aivohalvauksen voi ehkäistä, mutta se vaatii Pohjois-Karjala-projektin kaltaisia kansallisia talkoita, professori Markku Kaste Meilahden sairaalan neurologian klinikalta sanoo.**

**Ehkäisyn tehostaminen on välttämätöntä, koska eliniän pidentyessä rahat eivät muuten riitä kaikkien sairastuneiden hoitoon ja kuntoutukseen.**

Aivohalvaus ja erityisesti aivoinfarkti on meillä kansantauti. Aivohalvaukseen sairastuu joka vuosi 14 000 suomalaista.

Vaikka liuotushoito on parantanut oleellisesti ennustetta, sairaus on edelleen tavallisin pysyvän vammautumisen aiheuttaja.

Aivohalvaus on useammin syynä alle 55-vuotiaiden sairaseläkkeeseen kuin sepelvaltimotauti. Kaste korostaa, että aivohalvauksen voi ehkäistä, ja ehkäisyyn kannattaa panostaa kaikissa ikäluokissa.

- Jokainen torjuttu aivohalvaus säästää mittaamattoman määrän inhimillistä kärsimystä ja myös paljon varoja.



## Verenpaine jää usein hoidotta

Korkea verenpaine on suurin hoidettavissa oleva aivohalvauksen riskitekijä. Se lisää sekä aivoinfarktin että aivoverenvuodon vaaraa.

Moni suomalainen tuntee nykyisin kolesteroliarvonsa ja hoito toimii. Verenpaineen seuranta ja hoito on Kasteen mukaan sen sijaan kaukana hyvästä.

- Normaalin verenpaineen yläraja on 140/85. Korkeampiin arvoihin pitäisi aina puuttua, myös iäkkäillä, joskin heillä tavoite on 150/85.

Käytäntö kertoo toista:

Jos työikäisellä todetaan rutiinitarkastuksessa kohonnut verenpaine, vain joka toinen kiinnittää arvoihin huomiota. Heistä vain joka kolmas käyttää verenpaineläkettä, mutta lääkityistäkin vain joka neljäs saavuttaa suositusarvot.

- Jostain syystä verenpainetta ei ymmärretä vaaraksi kuten kolesterolia tai tupakkaa, vaikka se on aivoille yhtä pahasta kuin kolesteroli on sydämelle ja tupakka jalkojen verisuonille.

Kasteen mielestä meillä tyydytään verenpaineen hoidossa liian usein elämäntapaneuvontaan, eli laihtumiseen, liikunnan lisäämiseen sekä suolan ja kovien rasvojen vähentämiseen. Se ei missään nimessä yksin riitä. Elämäntapojen muuttaminen on niin työlästä, että jossain vaiheessa puhti loppuu.

Lääkityksen epäonnistumiseen syynä ovat Kasteen mukaan liian pienet hoitoannokset ja verenpainelääkkeisiin liittyvät sivuvaikutukset.

- Nuorelle ei pitäisi määrätä beetasalpaajaa, sillä se vie voimissaankin olevalta mieheltä puhdin ja erektion. Sellainen lääke jää kaappiin.

Jos yksi lääke ei sovi, se täytyy vaihtaa tai liittää mukaan toinen lääke.

Markku Kaste pitää verenpaineen hoidon tehostamista äärimmäisen tärkeänä.

- Koska aivoinfarkti yleistyy iän myötä ja koska verenpaineen hoito on onnistunut niin huonosti, jotain pitää tehdä.

Kymmenkunta vuotta sitten asiantuntijat ehdottivat Englannissa, että kaikki yli 55-vuotiaat ottaisivat päivittäin aivoinfarktin ehkäisyyn pillerin, johon olisi liitetty pieni annos kolmea erilaista verenpaineläkettä, kolesterolia alentava lääke ja pieni määrä asetyylisalisyylihappoa ja foolihappoa.

- Sen kaltainen estohoito ei ole ongelmatonta ja siinä voi helposti elämäntapaneuvonta jäädä, mutta kieltämättä siitä saatava hyöty saattaisi olla merkittävä.



## Tunnista aivoinfarktin oireet – soita apua heti

Aivoinfarktin ensihoitoa on kehitetty Suomessa 1970-luvulta lähtien. Liuotus on tehokasta ja sen saa meillä useampi potilaista kuin missään muualla länsimaissa. Se ei kuitenkaan auta, jos sairastunut ei lähde nopeasti hoitoon.

Markku Kaste korostaa, että aivohalvauksessa aika ratkaisee. Jos liuotushoito pystytään aloittamaan noin 4,5 tunnin kuluessa oireiden alkamisesta, mahdollisuudet toipua ovat hyvät. Sen paremmat, mitä nopeammin hoitoon pääsee.

Tehostamisen paikka on todellinen. Esimerkiksi Helsingissä kuluu keskimäärin tunti, ennen kuin aivoinfarktipotilas tuodaan Meilahden ensiapuun. Syynä on se, ettei sairastunut tai omainen soita heti hälytyskeskukseen. Siinä menetetään valtavan paljon korvaamatonta aikaa.

- Jokaisen suomalaisen olisi tunnistettava aivoinfarktin oireet. Jos niitä ilmenee, jos vaikka joku tuupertuu kadulle tai kassajonoon, apua on hälytettävä nopeasti. Sen jälkeen hoitoketju käynnistyy täydellä teholla.

Erittäin tärkeänä Kaste pitää ensimmäisten aivoverenkiertohäiriöiden tunnistamista, koska ne ennakoivat usein laajaa aivoinfarktia.

Jos käsi herjahtaa veltoksi ja kuppi putoaa, tai jalka menee alta ja kaadut. Tai jos et yhtäkkiä ymmärrä lukemaasi tekstiä tai kuulemaasi puhetta, et ehkä saa itsekään ymmärrettäviä sanoja suustasi. Silloin on tulenpalava kiire päästä hoitoon.

Oireet voivat mennä ohi muutamassa minuutissa. Silti on tärkeää lähteä ensiapuun. Se on usein viimeinen hetki, jolloin ehtii vielä aloittaa tehokkaan estolääkityksen niin, ettei vaikeaa halvausta tule.

- Vaakakupissa on koko loppuelämä. Aivoinfarkti on erittäin raskas sairaus sekä sairastuneelle itselleen että hänen omaisilleen.



## 10 TÄRKEÄÄ KEINOJA EHKÄISTÄ AIVOHALVAUS

Vaikka verenpaine on suurin yksittäinen aivohalvauksen vaaratekijä, 85 prosenttia sairastumisista sattuu muille kuin ns. korkean riskin potilaille. Usein syynä on monen lievän riskitekijän summa. Jos esimerkiksi tupakoiva ja e-pillereitä käyttävä nainen saa hengitystieinfektion, elimistön systeemi voi pettää.

Samoin voi käydä pitkittyneen stressin tai suuren elämänkriisin kohdatessa varsinkin, jos vielä verenpaine on ennestään hieman koholla. Amerikkalaisten henkivakuutusyhtiöiden tilastojen mukaan tällaisia suuria kriisejä ovat avioero, puolison kuolema ja eläkkeelle joutuminen.

Kolmas riskipaikka on kova humala ja sen jälkeinen krapula. Humala lisää veren hyytymisherkkyyttä ja krapula heikentää hyytymiä purkavaa järjestelmää. Rajussa humalassa ja krapulassa aivoinfarktin vaara kasvaa myös nuorilla.

- 1) Tunne verenpaineesi. Normaaliarvon yläraja terveellä on 140/85. Sitä korkeammat arvot on aina hoidettava.
- 2) Harrasta kohtuuvauhtista liikuntaa vähintään puoli tuntia 4-5 kertaa viikossa. Säännöllisyys on tärkeää.
- 3) **Suosi:** hyviä rasvoja, kalaa, siemeniä ja pähkinöitä, vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja kokojyväleipää. Huolehdi riittävästä kuidusta. **Vältä:** kovia rasvoja ja suolaa.
- 4) Hoida hyvin korkea kolesteroli sekä aikuisiän diabetes.
- 5) Pidä paino normaalilukemissa. Ylipainoisella jo muutaman kilon pudotus vähentää riskiä, kun mukana on säännöllinen liikunta.
- 6) Lopeta tupakointi.
- 7) Hoida hampaat ja hengitystietulehdukset.
- 8) Vaihda e-pillerit toiseen ehkäisyyn, jos olet yli 40-vuotias tai jos tupakoit.
- 9) Vältä kovaa humalaa ja erityisesti rehkimistä krapulassa.
- 10) Pura stressi liikunnalla. Hakeudu elämän suurissa kriiseissä vertaisryhmään tai ammattiauttajalle. Älä jää surussa yksin äläkä jätä yksin toisia.

### Yhteystiedot

Professori Markku Kaste  
AVH-tutkimusryhmän johtaja  
HYKS neurologian klinikka  
Helsingin yliopisto  
p. 040-510 2423  
markku.kaste@hus.fi

### Lähde: Suomen Aivosäätiö

Kirjoittaja Anne Karuvuori



**SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ**

---

Suomen Aivosäätiö  
Nordenskiöldinkatu 18 A  
00250 Helsinki  
puh: +358 (0) 400 933 938  
posti: [aivosaatio@aivosaatio.fi](mailto:aivosaatio@aivosaatio.fi)  
[www.aivosaatio.fi](http://www.aivosaatio.fi)