

## Mikä on eteisvärinä?

Moni tuntee lähipiiristään henkilön, jolla on eteisvärinä, tai se on itsellä. Eteisvärinä (lat. fibrillatio atriorum, FA; puhekielessä "flimmeri") onkin varsin yleinen sydämen rytmihäiriö. Eteisvärinässä sydämen eteinen ei supistu kammion kanssa samassa tahdissa, vaan paljon tiheämmin. Sähköimpulssit kulkeutuvat eteisestä sattumanvaraisesti kammioiden puolelle, ja tämän seurauksena syke on epäsäännöllinen. Eteisvärinään liittyy vaarallisen haittatapahtuman riski, sillä tämän rytmihäiriön aikana sydämen eteissopukkaan voi muodostua verihyytymä, joka liikkeelle lähtiessään kulkeutuu muualle elimistöön ja tukkii lopulta määränpäässään valtimosuonen. Valitettavan usein verihyytymä eli embolia kulkeutuu aivoihin, jolloin seurauksena on aivoinfarkti. Kolmasosa aivoinfarkteista on eteisvärinän aiheuttamia. Tämän vuoksi eteisvärinä onkin tärkeä tunnistaa ja hoitaa. Lisäksi eteisvärinä voi pahentaa sydämen vajaatoimintaa.

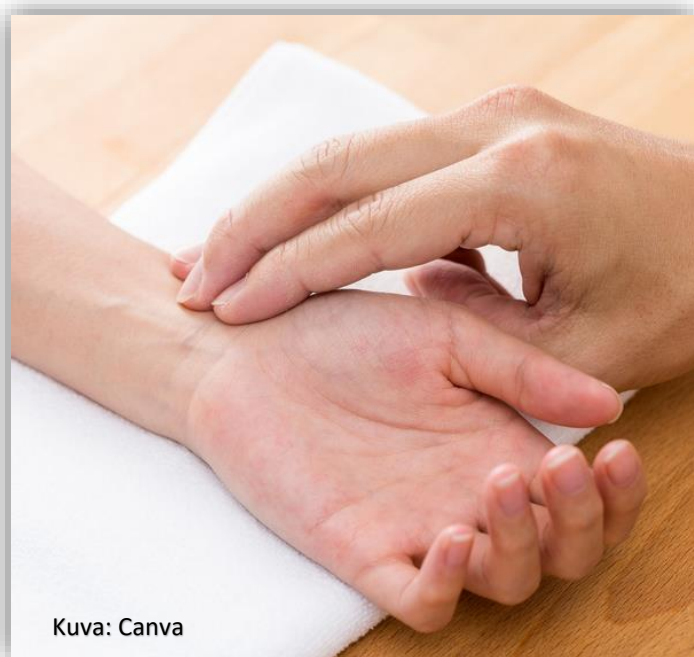


Kuva: Canva

### Voiko minulla olla eteisvärinä -miten se oireilee?

Eteisvärinän kokee elämänsä aikana jopa joka neljäs yli 40 -vuotias ja se ilmaantuvuus yleistyy ikääntyessä. Merkittävin eteisvärinälle altistava tekijä on ikä. Muita tekijöitä ovat kohonnut verenpaine, sydämen vajaatoiminta, sydämen läppäviat sekä sepelvaltimotauti. Sydämen ulkopuolisia eteisvärinälle altistavia tekijöitä ovat diabetes, ylipaino, uniapnea, keuhkosairaudet, munuaisten vajaatoiminta ja kilpirauhasen toimintahäiriöt. Myös tupakointi ja alkoholi altistavat eteisvärinälle.

Eteisvärinässä sydämen epätasainen rytmi ilmenee tyypillisimmin tuntemuksena poikkeavasta sydämen rytmistä. Yleensä rytmi on tavallista nopeampi ja siihen voi liittyä huonoa oloa. Eteisvärinän oireet kuitenkin vaihtelevat suuresti ja jotkut eivät huomaa ollenkaan rytmien epätasaisuutta. Oireet voivat olla myös epämääräisiä, kuten uupumista raskuudessa, hengästymistä, hengenahdistusta tai voimattomuutta. Eteisvärinä ilmenee usein eri pituisina kohtauksina, joilla on taipumus uusiutua ja muuttua vuosien kuluessa pysyväksi. Eteisvärinä on siitä ikävä sairaus, että se voi olla myös oireeton.



Kuva: Canva

### Miten eteisvärinän voi itse tunnistaa?

Eteisvärinässä sydämen rytmi on epätasainen ja sen voi tunnistaa tunnustelemalla omaa pulssia esimerkiksi ranteesta tai kaulalta. Myös verenpainemittari voi varoittaa epäsäännöllisestä rytmistä tai sen voi huomata verenpainemittarin sykekuvakkeen/ -äänänen epäsäännöllisyydestä. Muuten oireettoman eteisvärinän voi tunnistaa epäsäännöllisestä sykkeestä omaa pulssia tunnustelemalla. Oheisesta videosta löytyy opastusta omatoimiseen pulssin tunnusteluun <https://www.youtube.com/watch?v=imlB6tD7ROA>.

Tänä päivänä erilaisilla kotona käytettävillä mittauslaitteilla (esim. älykellot, sykeanturit ja puhelimen sovellukset) voi myös tarkkailla, ja osalla myös nauhoittaa sydämen rytmiä. Tällaiset laitteet ovat toimivia esimerkiksi kohtauksittaisen rytmihäiriön metsästämisessä, jos sitä ei ole saatu kiinni sydänfilmin eli EKG:n tai EKG-

pitkäaikaisrekisteröinnin avulla. Osa näistä kotiin tarkoitetuista seurantalaitteista on saanut lääkinnällisen laitteen luvat (CE-merkintä). Laitteiden tallentaman EKG:n tulkintaan ja hoidon suunnitteluun tarvitaan kuitenkin lääkäriä. Pääasia on, että mikäli joku laite tai puhelimen sovellus kertoo rytmihäiriöstä, tulee tieto viedä eteenpäin lääkärille. Vain hän voi tehdä eteisvärinädiagnoosin ja aloittaa sen hoidon.

### **Mitä tehdä, kun tunnistan itselläni epäsäännöllisen sykkeen?**

Jos sinulla on rytmihäiriökohtaus, hakeudu EKG:hen lähimpään terveydenhuollon yksikköön (terveyskeskukseen tai päivystykseen). Rytmihäiriötä ei voi nimetä ilman EKG-dokumenttia. Nauhoitus tulisi siis ottaa rytmihäiriön aikana. Jos vointi on hyvä, eikä rytmihäiriötuntemukseen liity muita oireita, kuten rintakipua, voi tutkimukseen hakeutua itse eikä tarvita ambulanssia.

Jos rytmihäiriötuntemukseen liittyen henkilö menee tajuttomaksi (pyörtyy) tai ilmenee aivoverenkierron häiriötä kuten halvausoireita, puhehäiriötä tai suupielen roikkumista, pitää kutsua pikaisesti apua soittamalla numeroon 112. Samoin jos rytmihäiriökohtaukseen liittyy voimakasta rintakipua, hengenahdistusta tai huimausta, pitää soittaa hätänumeroon.



Kuva: Sydänliitto

Potilaat, joilla on jo todettu eteisvärinä, saavat usein ohjeita kohtausten varalle omalta hoitavalta lääkäriltään.

### **Lääkärin vastaanotolla**

Lääkärin vastaanotolla potilaan antama oirekuvaus on lähtökohta tutkimuksille. Lääkäri kuuntelee stetoskoopilla potilaan sydämen antamat äänet (auskultaatio). EKG eli sydänsähkökäyrä on välttämätön rytmihäiriöiden tutkimisessa ja toteamisessa. Diagnoosi perustuu rytmihäiriön toteamiseen EKG-nauhoituksesta. Ongelmana on, että varsin usein rytmihäiriö on ehtinyt mennä ohi ennen kuin nauhoitus on tehty. Rytmihäiriö ei jätä jälkiä EKG:hen. Vaikka häiriö olisi jo ehtinyt mennä ohi, EKG antaa kuitenkin lääkärille tärkeitä vihjeitä mahdollisista muista sydänsairauksista. EKG:n pitkäaikaisrekisteröinti (Holter-nauhoitus) nauhoittaa sydämen rytmin vuorokauden tai kahden ajalta. Nauhoituksella voidaan yrittää metsästä lyhyitä rytmihäiriökohtauksia.

Eteisvärinän diagnosoinnin jälkeen lääkäri suunnittelee hoidon. Eteisvärinään liittyvää aivoinfarktia estetään käyttämällä veren hyytymistä hidastavaa lääkitystä eli antikoagulanttia. Tämän lisäksi lääkäri katsoo rinnalle muut potilaan tarvitsemat lääkkeet. Muita hoitomuotoja ovat mm. rytminsiirto eli kardioversio sekä katetriablaatio. Rytminsiirrossa pyritään palauttamaan sydämen normaali rytmi (sinusrytmi). Rytminsiirto ei kuitenkaan varsinaisesti paranna eteisvärinätaipumusta. Eteisvärinän katetriablaatiohoito on toimenpidehoito, jossa sydämen vasemman eteisen seinämiin aiheutetaan eräänlaisia arpilinjooja. Nämä "aidat" eristävät eteisvärinää käynnistäviä rytmihäiriöpesäkkeitä, eivätkä eteisvärinäkohtaukset käynnisty entiseen tapaan. Yksilölliset hoitolinjat suunnittelee aina hoitava lääkäri.

Eteisvärinästä, sen tutkimisesta ja hoidosta löydät lisää informaatiota <https://sydan.fi/fakta/eteisvarina>.

**Tämä tiivistelmä on koostettu käyttäen lähteenä sydan.fi -sivujen, ensisijaisesti Sydänliiton ylilääkäri Anna-Mari Hekkanen kirjoittamaa tietoa eteisvärinästä.**

**Kristiina Pigg**

toiminnanjohtaja  
Keski-Suomen Sydänpiiri ry  
[kristiina.pigg@sydan.fi](mailto:kristiina.pigg@sydan.fi)