



Sydänsairaala



**Opas sepelvaltimosuonten
ohitusleikkauksesta toipuvalle**

Sisällys

Ohitusleikkauksesta on hyötyä pitkäksi aikaa	3
Tavoitteena sydämen parempi verenkierto	4
Rintalasta luutuu	4
Haavan paraneminen	5
Lääkehoito	6
Huomioi hyvä ryhti ja hengitys	6
Omatoiminen harjoitusohjelma	7
Olkanivelten liikeharjoitus	7
Rintakehän kiertoliike	8
Ryhtiliike	9
Niskahartiaseudun vetreyttäminen ja venytys	10
Liike on lääkettä	10
Liikunta kotiutumisen jälkeen	11
Oman rasituksen arviointi	12
Liikunta elämäntavaksi	12
Rentoutuminen	13
Ravinnon merkitys leikkauksesta toipuessa	14
Sydänterveellinen ruokavalio	14
Vähemmän suolaa	15
Verensokeritasapaino kuntoon	15
Tupakka on pahin riskitekijä	16
Alkoholi	17
Saunasta rentoutusta	17
Mieliala saattaa vaihdella	18
Seksuaalisuus toipuessa	19
Autolla ajaminen	19
Matkustaminen	20
Kuntoutus arjessa pärjäämisen tueksi	20
Vertaistuesta voimaa toipumiseen	21
Tietoa, taitoa ja tukea	22
Omat muistiinpanot	23
Sydänsairaalan yhteystiedot	24

Ohitusleikkauksesta on hyötyä pitkäksi aikaa

Ohitusleikkauksen tavoitteena on elämänlaadun ja suorituskyvyn paraneminen. Leikkauksesta toipuminen saattaa kestää kolme kuukautta ja varsinkin rintakehän arkuus voi kestää pitkään. Lopullinen leikkauksesta saatu hyöty on todettavissa vasta $\frac{1}{2}$ –1 vuoden kuluttua.

Sydämen sepelvaltimoiden ohitusleikkaus on kuntouttava leikkaus. Sillä on vaikutusta oireisiin, fyysiseen suorituskykyyn, työkykyyn ja sosiaaliseen kanssakäymiseen.

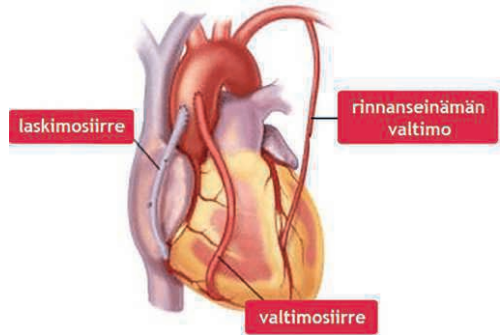
Yleensä sydänleikkauksen läpikäyneet voivat palata entiseen työhönsä toipumisvaiheen jälkeen. Sairausloman kesto on tyypillisesti 2–3 kuukautta. Työhön paluu, kuten sairausloman pituuskin, riippuvat kuntoutumisen nopeudesta ja työn kuormittavuudesta. Työkykyä arvioidaan sairausloman lopulla järjestettävässä jälkitarkastuksessa.

Mahdollisimman hyvän pitkäaikaistuloksen saavuttamiseksi potilaiden on erittäin tärkeää hoitaa sepelvaltimotautiin johtaneita riskitekijöitä. Samat riskitekijät vaikuttavat myös siirrännäissuonten auki pysymiseen. Korkea verenpaine, korkea veren kolesteroli ja diabetes tulee hoitaa mahdollisimman hyvin tasapainoon. Säännöllinen seuranta on keskeistä. Lääkehoidolla, ravinnolla, tupakoimattomuudella ja säännöllisellä liikunnalla on keskeinen merkitys sepelvaltimotaudin hoidossa. Parhaimmillaan ne hidastavat sepelvaltimotaudin etenemistä.

Tavoitteena sydämen parempi verenkierto

Ohitusleikkauksessa sepelvaltimoiden ahtaumat ohitetaan siirrännäissuonilla, jolloin sydänlihaksen verenkierto ja hapensaanti paranevat. Valtimosiirteenä voidaan käyttää rinnanseinämän valtimoa ja rannevaltimoa. Laskimosiirrännäinen otetaan alaraajasta.

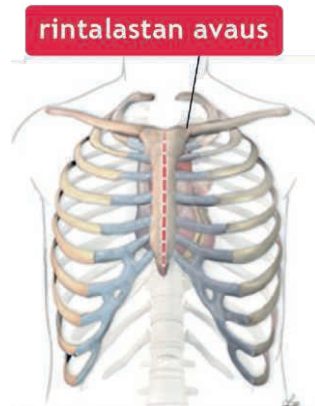
Ohitusleikkaus ei merkittävästi vaikuta sydänlihaksen kuntoon eikä itse verisuonten kalkkeutumiseen.



Rintalasta luutuu

Leikkauksessa rintalasta avataan ja se kiinnitetään teräslangoilla, jotka näkyvät keuhkokuvasa. Teräslankoja ei yleensä poisteta.

Rintalastan luutuminen kestää noin 6–8 viikkoa. Luutumisen aikana sinun tulee nousta vuoteesta ylös ja mennä makuulle joko vasemman tai oikean kyljen kautta, koska vatsalihasten avulla ponnistaminen ylikuormittaa rintalastaa. Nukkuminen kylkiasennossa on sallittu, jos se tuntuu hyvältä.



Ensimmäisten viikkojen aikana voit tuntea rintakehällä pientä kivutonta napuntaa. Se on vaaratonta ja menee ohi paranemisen edetessä. Mikäli naksunta jatkuu useamman päivän ajan, ota yhteyttä Sydänsairaalan sydänkirurgiin sydänosasto 3:n kanslian kautta (yhteystiedot takakannessa).

Rintalastan luutumista eivät häiritse kevyet päivittäiset askareet, mutta vältä luutumisen aikana voimakkaita ylävartalon ääri liikkeitä, äkkiriuhtauksia ja tärrähdyksiä. Yskiessä sinun tulee tukea rintakehää napakasti omilla käsilläsi ja alkuvaiheessa voit hyödyntää lisäksi tyynyä. Mikäli sinun on arvioitu tarvitsevan rintakehällä pidettävää tukiliiviä, käytä sitä saamiesi ohjeiden mukaisesti kuuden (6) viikon ajan leikkauksen jälkeen.

Raskaiden esineiden nostamista ja kantamista tulee välttää rintalastan luumuessa. Sopiva määrä ensimmäisen kuukauden aikana on alle 5 kg ja toisen kuukauden aikana 5–10 kg. Kuormitusrajoitusten vuoksi raskaammat kotityöt, kuten imurointi, mattojen pudistelu/tamppaus ja autonrenkaiden vaihto ovat kiellettyjä ensimmäisten kahden kuukauden aikana. Voimakkaasti rintalastaa kuormittavat työt, kuten halonhakkuu ja lumikolaukset, ovat sallittuja vasta kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Haavan paraneminen

Leikkaushaavat paranevat yleensä noin 2–4 viikon kuluessa. Haavoissa käytetään pääsääntöisesti sulavia ompeleita. Jos haavojen sulkemiseen on käytetty poistettavia ompeleita tai hakasia, ne otetaan pois yleensä noin vuorokauden kuluttua leikkauksesta.

Mikäli haava on siisti, voit käydä suihkussa omien tottumustesi mukaan. Jos kotona ollessasi haavalta erittyy kirkasta kudosnestevuotoa, hoidoksi riittää suihkutuspää ja kuiva side päälle noin 1–2 kertaa vuorokaudessa.

Suurin osa haavan mahdollisista tulehduksista ilmaantuu kotona. Mikäli haavassasi ilmenee tulehdusoireita (punoitusta, kuumotusta, särkyä tai märkäistä vuotoa), ota yhteyttä lääkäriin (esim. terveyskeskus). Haavojen tulehtumista voit ehkäistä mm. hyvällä käsihygienialla.

Jalan haava voi aiheuttaa raajan turvotusta erityisesti nilkan seudulle. Turvotusta voit ennaltaehkäistä ja vähentää nostamalla jalkasi kohoasentoon sekä välttämällä pitkäaikaista istumista. Myös tukisiteiden tai hoitosukan käyttö ehkäisee turvotusta ja edistää haavasi paranemista. Rintavilla henkilöillä rintakehän haavan ärsytyksestä saattaa vähentää rintojen tukeminen rintaliiveillä.

Voit tehdä sairaalassa sinulle ohjattuja liikeharjoitteita ja harrastaa liikuntaa saamiesi ohjeiden mukaan, vaikka paranevan haavan alueella olisi lieviä epämiellyttäviä tuntemuksia. Useimmiten liike helpottaa kipua. Noudattamalla tämän oppaan ohjeita rintalastan kuormitusrajoitusten suhteen turvaat myös rintakehän haavan normaalia paranemista.

Omat haavanhoito-ohjeet:

Lääkehoito

Ohitusleikkauksen jälkeen käyttöösi tuleva lääkitys tarkistetaan samalla, kun olet hoidettavana osastolla. Lääkityksellä vaikutetaan sydänsairauden riskitekijöihin. Valtaosa lääkkeistä on tarkoitettu pysyvään käyttöön. Lääkitys auttaa hyvän leikkaustuloksen ylläpitämisessä mahdollisimman pitkään ja samalla estetään mahdollisia myöhempiä sydänsairauteen liittyviä haittatapahtumia. Tämän vuoksi et saa muuttaa lääkitystäsi itse, vaan mahdollisista muutostarpeista tulee keskustella lääkärin kanssa myöhemmillä kontrollivastaanotoilla.

Huomioi hyvä ryhti ja hengitys

Toipumisen alussa saatat tuntea jännittyneisyyttä, kipua ja kiristystä rintalastan ja niska-hartiaseudun alueella. Tämän vuoksi ryhtisi voi tilapäisesti huonontua ja hengityksesi voi olla tavanomaista pinnallisempaa. Voit lievittää tuntemuksia liikkumalla ja hyvillä lepoasunnoilla sekä rennolla ja mahdollisimman kokonaisvaltaisella hengityksellä.

Hyvä ryhti sekä hartioiden ja käsien rentous on tärkeää huomioida päivittäisissä toimissa ja liikkumassa. Ryhtiä voit tarkastella peiliä apuna käyttäen ja esim. ojentautumalla selkä seinää vasten. Jatka sairaalassa aloittamaasi hengitysharjoittelua kotona vähintään kahden (2) viikon ajan tai kunnes limaisuutta ei enää esiinny. Kävely tehostaa hengitystä luonnollisesti.



Omatoiminen harjoitusohjelma

Jo sairaalassa sinulle ohjattavien liikkeiden tarkoituksena on ylläpitää ylävartaloasi hyvää asentoa sekä säilyttää rintakehäsi ja olkaniveltesi luonnolliset liikkuvuudet. Lisäksi liikkeet rentouttavat lihaksistoa ja tehostavat hengitystä sekä ehkäisevät ja helpottavat kipuja. Hartiaseudun jännitystä ja kipua voit lievittää myös kylmä- ja pintaämpöhoidoilla, mutta syväämpöhoidot (kuten ultraääni) eivät sovi yläselän/rintakehän alueelle.

Harjoittelu aloitetaan sairaalassa fysioterapeutin ohjaamana ja jatketaan kotona toipilasvaiheessa 2–3 kuukauden ajan, kaksi kertaa päivässä. Harjoittelu aloitetaan kevyellä tasolla. Toistojen määrää lisätään asteittain. Harjoittelussa ei saa tuntua kipua rintalastan alueella. Huomioi liikkeitä tehdessäsi rauhallinen hengitys, ryhdikäs asento ja hartioiden rentous. Käytä tarvittaessa peiliä apuna.

Olkanivelten liikeharjoitus

Tee liike istuen tai seisten. Nosta käsi etukautta ylös ja laske rauhallisesti alas. Hengitä rennosti liikkeen aikana.

Toista liike molemmilla puolilla
5–15 kertaa.

Oma huomio:



Rintakehän kiertoliike

Tee liike aluksi istuen, mutta jatkossa voit tehdä sen myös seisten. Anna käsien laskeutua rennosti vartalon viereen, aseta ne rintakehälle tai jätä syliin. Kierrä ylävartaloa lempeästi oman liikkuvuuden mukaan. Hengitä rennosti liikkeen aikana.

Toista 5–15 kertaa molempiin suuntiin.



Oma huomio:

Ryhtiliike

Tee liike istuen tai seisten esimerkiksi vieden lapaluut seinää vasten. Vie leuka rintaan ja kädet ristiin rinnalle. Pyöristä yläselkää. Ojenna yläselkä ja tuo kädet vartalon vierelle. Vedä lapaluita kevyesti kohti toisiaan. Hengitä rennosti liikkeen aikana.

Toista liike 5–15 kertaa.



Oma huomio:

Niskahartiaseudun vetreyttäminen ja venytys

Tehosta verenkiertoa hartiaseudun alueella ja rentouta lihaksia pyörittelemällä hartioita ympäri. Anna hengityksen virrata vapaasti.

Toista liike molempiin suuntiin 5–15 kertaa.

Kallista päätä rauhallisesti sivulle ja kierrä sitten kainaloa kohti kevyesti venyttäen. Hengitä rennosti liikkeen aikana. Pidä venytys 20–30 sekunnin ajan. Tee venytys molemmin puolin.

Oma huomio:



Liike on lääkettä

Jo sairaalassa ollessasi oma aktiivisuutesi on ehdoton edellytys kuntoutumiselle. Säännöllinen liikunta tehostaa verenkiertoa ja hengitystä: samalla edistyy toipumisesi leikkauksesta.

Ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä toipumistasi edistävät normaalit päivittäiset askareet ja voinnin mukaan liikkuminen. Aluksi on hyödyllistä, että kävelet useita kertoja päivässä, pieniä matkoja kerrallaan. Tavoitteena on, että sairaalassa ollessasi liikut kevyellä rasiustasolla. Muistathan myös levätä harjoituskertojen välillä.

Porraskävely on rasittavampaa kuin tasaisella alustalla kävely. Fysioterapeutti arvioi sopivan ajankohdan porraskävelyn aloittamiselle. Aloita kävelyharjoittelu kotona suunnilleen siitä matkasta, jonka olet kävellyt pisimmillään sairaalassa.

Oma kävelymatkasi ja muita huomioita:

Liikunta kotiutumisen jälkeen

Päivittäinen liikunta on tärkeä osa kuntoutumistasi kotiutumisen jälkeen. Säännöllinen liikunta parantaa mm. sydämen rasituksensietoa ja suorituskykyä. Liikunta vaikuttaa edullisesti useimpiin sepelvaltimotaudin riskitekijöihin ja parantaa ohitusiirteiden pysymistä avoimina. Liikunnan avulla yleiskuntosi kohenee, virkistyt ja jaksat suoriutua paremmin arjen askareista. Paras liikuntamuoto toipilasaikana on kävely. Aloita kävelyharjoittelu tasaisella, niin sydän rasittuu vähemmän kuin mäkisessä maastossa.

Kahden ensimmäisen kuukauden aikana leikkauksen jälkeen on suositeltavaa, että liikut useita kertoja päivässä, aluksi esimerkiksi 10–30 minuutin jaksoissa. Kävellessä saa tulla lämmin ja voit hengästyä, kunhan puhuminen onnistuu puuskuttamatta. Tavoitteena on, että nostat rasitusta vähitellen kevyestä jo hieman rasittavalle tasolle. Rasitustasoa voit nostaa pidentämällä ensin kävelymatkaa, lisäämällä sitten vauhtia ja kävelemällä vaihtelevammassa maastossa.

Aloita kävelylenkki 5–10 minuutin alkuverryttelyllä, jolla valmistat elimistöä tulevaan rasitukseen. Voit verrytellä esim. tekemällä kevyitä käsi- ja jalkaliikkeitä sekä aloittamalla kävelyn rauhallisesti. Muista myös lopettaa kävelylenkki rauhallisesti jäähtytellen. Voit tauottaa rasitusta tarvittaessa. Liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.

Jos et pysty noudattamaan kävelyharjoittelua, voit polkea kuntopyörää voitisi mukaan tai tehdä kevyitä alaraajojen lihasvoimaharjoituksia sinulle annettujen ohjeiden mukaisesti. Huomioi kuitenkin rintakehän hyvä asento ja kuormitusrajoitukset em. harjoitteita tehdessäsi.

Kahden kuukauden kuluttua leikkauksesta voit palata vähitellen normaaliin arkeen ja tehdä keskiraskaita kotitöitä, jos voitisi on hyvä. Voit palata kävelyn lisäksi muuhunkin kunto- ja vapaa-ajanliikuntaan maltillisen nousujohteisesti. Sopivia liikuntamuotoja ovat mm. kuntosaliharjoittelu, kuntojummat, sauvakävely, pyöräily, hiihto, uinti, vesijuoksu ja tanssi. Ks. myös tämän oppaan kohta Liikunta elämäntavaksi.

Kolmen kuukauden kuluttua leikkauksesta myös rintalastaa ja sydäntä reilummin kuormittava toiminta on sallittua, kuten lumityöt, halonhakkuu, metsästyks, golf, pallopelit, juoksu ja jääkiekko. Noudata kuitenkin yksilöllisesti saamiasi ohjeita.

Oman rasituksen arviointi

Opettele tunnistamaan oma rasitustasosi ja huomioi mahdolliset vaihtelut voinnissasi. Kuuntele tuntemuksiasi ja kehon antamaa palautetta, kuten hengästymistä, lihasväsymystä sekä yleistä uupuneisuutta harjoittelun aikana ja sen jälkeen.

Rasituksesta tulee palautua hyvin. Voit arvioida omaa rasitustuntemustasi oikein asteikon avulla.

Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt?		
6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä
7		
8		
9	hyvin kevyt	
10		
11	kevyt/sallii laulun	Vähän hengästymistä
12		
13	hieman rasittava/sallii puheen	
14		
15	rasittava/puuskuttava	Voimakasta hengästymistä
16		
17	hyvin rasittava	
18		
19	erittäin rasittava	
20	en jaksa enää	

Borgin asteikko. Kuva: Sydänliitto

Liikunta elämäntavaksi

Sydämen terveyden kannalta liikunnan tulisi jatkua läpi elämän. Liikunnallisen elämäntavan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Sepelvaltimotautia sairastavan liikunta koostuu arkiaktiivisuudesta, kestävyysliikunnasta ja lihaskuntoharjoittelusta.

Perusta liikunnalliselle elämäntavalle syntyy päivittäisten arjen askareiden ja askeleiden avulla (esim. portaiden nousu, koti- ja puutarhatyöt, työmatkakävely).

Painopiste sydämen kannalta on kestävyysliikunnassa, joka tukee hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa päivittäin

tai vähintään 3–5 kertaa viikossa, 30–60 minuuttia kerrallaan. Kestävyyssiikuntaa ovat esimerkiksi kävely, pyöräily, vesijuoksu ja hiihto.

Lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua suositellaan harrastettavaksi kaksi (2) kertaa viikossa. Harjoittelun merkitys korostuu ikääntyessä. Alku- ja loppuverryttely on tärkeää kuormitus- ja sykevaihteluiden vuoksi. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi pallopelit, kuntosaliharjoittelu, tanssi ja voimistelu. Sepelvaltimotautia sairastavalle sopii parhaiten dynaaminen (lihakset supistuvat ja rentoutuvat vuorotellen) ja suuria lihasryhmiä kuormittava lihaskuntoharjoittelu.

Säatele liikunnan rasiustasoa oman vointisi mukaan. Kaksi kuukautta leikkauksen jälkeen voit nostaa rasiustason maltillisen nousujohteisesti rasittavalle tasolle, mikäli vointisi on hyvä ja palaudut rasiuksesta hyvin. Rasittavalla tasolla saat hengästyä jo reilummin.

Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti, jotta saavutat liikunnan avulla pysyviä terveyshyötyjä.

Rentoutuminen

Leikkauksen jälkeen kehossasi saattaa olla kipu- ja jännitystiloja. Mahdollinen pelko ja varovaisuus saattavat lisätä näitä tuntemuksia. Rentoutumista kannattaa opetella. Keinot rentoutumiseen ovat hyvin yksilöllisiä. Jo muutaman minuutin päivittäinen rentoutumishetki voi kuitenkin olla merkittävä palautumisen kannalta.

Rentoutuessa

- sydämen syke ja verenpaine tasaantuvat
- hengitys rauhoittuu
- lihasjännitys vähenee
- mieli virkistyy
- palaudut fyysisestä rasiuksesta
- palaudut kiireisistä ja stressaavista tilanteista
- pystyt lepäämään ja nukkumaan paremmin.

Hyvä rentoutumiskeino on asettua mieluisaan lepoasentoon ja keskittyä syvään ja rauhalliseen hengitykseen. Hengityksen avulla moni pystyy tehostamaan rentoutumistaan esimerkiksi yhdistämällä rauhallisen hengityksen mielikuvarentoutukseen, jännitysrentoutusharjoitteluun tai venyttelyyn. Muita rentoutumiskeinoja ovat esim. musiikin kuuntelu, rentouttavat liikeharjoitteet, luonnossa liikkuminen ja luonnosta nauttiminen. Tunnista omat rentoutumiskeinosi.

Ravinnon merkitys leikkauksesta toipuessa

Ravinnontarve lisääntyy suurten leikkausten jälkeen. Sydänleikkauksesta toipuessa tarvitsit riittävästi energiaa, jotta leikkaushaavat ja muut kudokset paranevat.

Leikkauksen jälkeen sairaalaympäristö, vuodelepo, mahdollinen huonovointisuus ja kipu voivat aiheuttaa sinulle ruokahaluttomuutta. On tärkeää huolehtia tasaisesta ateriarytmistä ja riittävästä valkuaisaineiden, hiilihydraattien ja rasvojen saannista.

Kotikonstina voit lisätä välipaloja aterioiden väliin tehostamaan energiansaantia. Valkuaisaineita saat mm. syömällä vähärasvaisia maitotuotteita ja kalaa. Hiilihydraatteja on runsaasti viljatuotteissa. Suosi kokojyväviljaa riittävän kuidun saannin turvaamiseksi. Käytä pehmeitä rasvoja, joita saat esimerkiksi rypsi- tai oliiviöljystä ja margariineista.

Sydänterveellinen ruokavalio

Voit vaikuttaa sydänterveyteesi tekemällä hyviä valintoja ja syömällä sopivia määriä kulutukseesi nähden. Lisätietoa sydänterveellisestä ruokavaliosta saat esimerkiksi omasta terveyskeskuksestasi. Lisäksi löydät tietoa seuraavista oppaista:

- Kuluttajaliiton Syö hyvää -oppaat: www.syohyvaa.fi
- Sydänliiton materiaalit: <https://sydan.fi/ruoka-ravitsemus>

Monipuolinen ruokavalio



Ruokakolmio (kuva: Sydänliitto)

Vähemmän suolaa

Suola sisältää natriumia. Rungas natriumin saanti kohottaa verenpainetta ja lisää riskiä sairastua sydäninfarktiin.

Ruoanvalmistuksessa kannattaa suosia suolattomia mausteita, pippureita, yrttejä ja sipulia, sillä monet mausteseokset, maustekastikkeet ja liemikuutiot sisältävät runsaasti suolaa. Happamuus korostaa suolan makua, joten esim. tomaattisetta, sitruunaa ja viinietikkaa voi hyödyntää ruoanvalmistuksessa.

Ruoanvalmistus- ja pöytäsuolaksi suositellaan valitsemaan jodioitu suola, koska osalla suomalaisista jodin saanti on niukkaa. Suolan käyttömääräksi suositellaan korkeintaan 5 g vuorokaudessa. Käyttösuolaksi voidaan valita myös mineraalisuoloja (esim. Pan-suola, Seltin), joiden verenpainetta kohottava vaikutus on alhaisempi. Niissä natriumia on korvattu muilla mineraaleilla, mutta käyttömäärää ei tulisi kuitenkaan lisätä yli päivittäissuosituksen.

Henkilön, jolla on todettu kohonneita verenpainearvoja, ei pitäisi myöskään syödä lakritsia tai salmiakkia. Tutkimusten mukaan lakritsiuute vaikuttaa yksilöllisesti, mutta osa väestöstä on erityisen herkkä uutteen verenpainetta kohottavalle vaikutukselle. Salmiakissa on lisäksi runsaasti suolaa.

Tietoa vähäsuolaisista elintarvikkeista saat esim. Sydänliitosta, Kuluttajaliitosta ja Ruokavirastosta.

Verensokeritasapaino kuntoon

Leikkauksen jälkeen verensokeriarvosi on saattanut kohota, vaikka sinulla ei olisi todettu diabetesta. Tämä leikkausstressin aiheuttaman verensokerin nousu liittyy sekä insuliinin heikentyneeseen vaikutukseen (insuliiniresistenssiin) että insuliinin häiriintyneeseen erityykseen haimasta. Tällaisessa tilanteessa soke-riarvoja tasapainotetaan insuliinilla ja leikkauksen jälkeisen kuntoutumisen aikana on syytä seurata verensokeriarvoja.

Pysyvästi liian korkea verensokeritaso voi aiheuttaa haitallisia muutoksia paitsi valtimoihin myös pieniin verisuoniin. Vaurioita syntyy herkimmin silmänpohjiin ja munuaisiin, joiden seurauksena voi olla näön huononeminen ja munuaisten toiminnan heikkeneminen.

Voit itse vaikuttaa diabeteksen ja sen lisäsairauksien ehkäisemiseen terveellisillä elämäntavoilla, kuten säännöllisellä liikunnalla ja sydänystävällisellä ruokavaliolla. Tarvittaessa jo pieni painonpudotus parantaa sokeriarvoja.

Tupakka on pahin riskitekijä

Tupakointi on sydänsairauksiin johtavista yksittäisistä riskitekijöistä haitallisin. Se nopeuttaa verisuonten ahtautumista myös leikkauksen jälkeen. Lisäksi se supistaa sydämen verisuonia sekä vaikeuttaa sydämen hapensaantia ja leikkaushaavan paranemista. Tupakointi lisää myös veren hyytymistaipumusta.

Tupakoinnin lopettamisesta on paljon hyötyä. Osa hyödyistä näkyy nopeasti. Hyviä vaikutuksia ilmenee myös pidemmällä aikavälillä. Tupakoimattomuus on tärkein teko, millä voit tukea sydänleikkauksen onnistumista pitkällä tähtäimellä.

Nikotiinikorvaustuotteilla voit lieventää vieroitusoireita. Voit myös kysyä lääkäriltä tupakoinnin lopettamisen tueksi siihen tarkoitettua lääkitystä. Voit käyttää tuotteita turvallisesti ohjeiden mukaan. Kuntoutussuunnittelijalta tai terveyskeskuksesta saat tarvittaessa tietoa tupakointivieroitusryhmistä ja muista tukitoimenpiteistä.

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen:

- **20 min:** Verenpaine laskee, syketiheys rauhoittuu ja ääreisverenkierto paranee
- **24 tuntia:** Häkä poistuu elimistöstä
- **48 tuntia:** Nikotiini poistuu elimistöstä, maku- ja hajuaisti paranevat
- **1–2 kuukautta:** Yskä ja limannousu lievittyvät
- **2–3 kuukautta:** Keuhkotoiminta paranee merkittävästi
- **1 vuosi:** Sydäninfarktirisiki (sydänkohtausriski) pienenee 50 %
- **10 vuotta:** Keuhkosityöpäriski pienenee 50 %
- **15 vuotta:** Sydänkohtaus- ja aivohalvausriskit laskevat tupakoimattoman tasolle

Alkoholi

Alkoholin vaikutukset sydämeen ja verenkiertoelimistöön riippuvat oleellisesti käytetyistä alkoholimääristä. Kohtuullinen alkoholinkäyttö ei lisää sydän- ja verisuonitautien vaaraa. Terveydelle kohtuullinen alkoholin määrä on verrattain pieni: miehillä noin 1–2 annosta vuorokaudessa ja naisilla noin yksi annos vuorokaudessa. Runsaaseen alkoholinkäyttöön puolestaan liittyy lisääntynyt sydäninfarktin ja sydänperäisen äkkikuoleman riski.



Saunasta rentoutusta

Saunan vaikutukset ovat useimmille meistä myönteisiä eikä saunomisesta tarvitse luopua sydänleikkauksen vuoksi. Jos haavalla on itsesulavat ompeleet ja haava on kuiva, saunaan saa mennä 2 viikon kuluttua leikkauksesta. Jos mahdollisilla ohitesiiртеiden ottokohdilla ala- tai yläraajassa on poistettavia ompeleita tai hakasia, saat mennä saunaan, kun niiden poistosta on kulunut vuorokausi (edellyttäen, että rintalastan haava on saanut parantua 2 viikon ajan).

Liian kuumaa löylyä on aiheellista välttää, koska äkilliset, suuret lämmönvaihtelut aiheuttavat verenkiertoelimistölle huomattavan lisäkuormituksen. Saunomisen yhteydessä tulee välttää uimista kylmässä vedessä, lumessa kieriskelyä ja kylmää suihkua 3–4 kuukauden ajan leikkauksen jälkeen. Avantouinti on sallittu 3–4 kuukauden kuluttua leikkauksesta, mikäli se sinulle muutoin soveltuu.

Mieliala saattaa vaihdella

Ohitusleikkaus antaa paljon toivoa elämänlaadun paranemisesta. Leikkauksesta toipuminen on kuitenkin yksilöllinen tapahtumasarja, jossa mielialasi voi luonnollisesti vaihdella jopa päivittäin toipilasaikana.

Mielialasi voi toimia oppaana toipumisen tiellä kertoen, milloin tarvitset lepoa, rentoutumista, hiljaisuutta, yksinoloa, liikuntaa, uusia virikkeitä, mielekästä tekemistä tai läheisten ja ystävien seuraa ja iloa.

Kuuntelemalla omia tuntejasi, tarpeitasi ja ajatuksiasi voit käyttää lisääntyneitä voimavaroja itseäsi hoitavalla tavalla. Voit ottaa yhteyttä esim. kuntoutussuunnittelijaan tai paikkakuntasi sydänpotilaiden tukihenkilöön, mikäli tilanteesi tuntuu vaikealta tai haluat jakaa kokemuksiasi. Voit myös keskustella hoitavan lääkärisi kanssa, mikäli alavireisyys tuntuu kestävän mielestäsi liian pitkään.



Seksuaalisuus toipuessa

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Sillä on erilaisia merkityksiä ja ilmenemismuotoja eri elämäntilanteissa. Leikkauksen jälkeen elimistö vaatii aikaa toipuakseen. Seksielämä aktivoituu yleensä luonnostaan, kun kipuoireet helpottuvat ja toipuminen etenee sekä yleinen fyysinen suorituskykyysi paranee.

Rintakehän kuormitusta tulee välttää kahden kuukauden ajan leikkauksesta, jolloin jotkin yhdyntäasennot saattavat olla liian kuormittavia. Leikkauksen jälkeen elimistö vaatii aikaa toipuakseen, mutta intiimi läheisyys ja kosketus on sallittua. Fyysisenä rasituksena yhdyntää voi olla turvallista kokeilla, kun kahden porrasvälin kulkeminen onnistuu.

Mahdollinen seksuaalinen haluttomuus on suuren leikkauksen jälkeen tavallista. Kunnan kohentuessa tilanne yleensä normalisoituu, mutta jos seksuaalisuuteen liittyy haasteita, hae apua esim. seksuaaliterapeutin vastaanotolta. Alkuvaiheessa on hyvä olla maltillinen ja muistaa hellyyden merkitys. Erektiolääkkeiden käytöstä on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Autolla ajaminen

Autoilun voit aloittaa aikaisintaan neljän viikon kuluttua sydänleikkauksesta, jos toipuminen on edennyt odotetusti. Autolla ajamista ei suositella heti, koska reaktionopeus saattaa olla lääkityksestä johtuen hidastunut ja yllättävät liikennetilanteet voivat lisätä rytmihäiriöalttiutta.

Vartalon äkilliset ja voimakkaat kiertoliikkeet voivat kipeyttää rintalastaa. Jos rintakehä on arka, turvavyön käyttöä helpottaa vyön ja puseron väliin laitettava pehmuste, esim. pyyhe. Pidemmillä automatkoilla on suositeltavaa pitää pieni jaloittelutauko noin kerran tunnissa.

Matkustaminen

Mikäli toipumisesi on sujunut normaalisti, voit lähteä pidemmälle koti- tai ulkomaanmatkalle noin 2–3 kuukauden kuluttua sydänleikkauksesta. Jos voimasi eivät ole palautuneet kunnolla, neuvottele matkan soveltuvuudesta lääkärisi kanssa. Etelänmatkailua on syytä välttää kuumimpia kesäkuukausina, koska korkea lämpötila saattaa aiheuttaa tarpeetonta lisärasitusta sydämelle.

Ota matkalle mukaan lääkkeet, lääkemääräykset ja mahdollinen sydänfilmi mahdollisen lääkärikäynnin varalle. Myös lääkkeiden pakkaukset on hyvä pakata mukaan, koska lääkevalmisteilla saattaa olla eri kauppanimet eri maissa. Vaikuttava aine näkyy lääkepakkauksessa, ei lääkemääräyksessä. Lääkkeet on parasta kuljettaa käsimatkatavaroissa.

Rintalastan kiinnitykseen käytetyt teräslangat eivät aiheuta erityistoimia lentokenttien turvatarkastuksissa. Lentokoneella matkustaminen on turvallista, koska nykyaikaisissa matkustajakoneissa ei tapahdu suuria ilmanpaineen vaihteluita.

Huomioi matkustaessasi seuraavat asiat:

- nouse lentokoneessa välillä kävelemään
- tee nilkkojen pumpppaavia liikkeitä verenkierron tehostamiseksi
- käytä pitkillä lennoilla hoito- tai tukisukkia
- juo hieman tavallista enemmän nestettä, esim. 1 dl vettä jokaista lentotuntia kohden.

Kuntoutus arjessa pärjäämisen tueksi

Sepelvaltimotauti ja sinulle tehty ohitusleikkaus saattavat vaikuttaa sinun ja läheistesi elämään monella eri tavalla. Muuttuneen arjen vuoksi tiedon ja tuen tarpeesi voivat lisääntyä.

Kuntoutus on oleellinen osa ohitusleikkauksen jälkeistä hoitoasi. Kuntoutuksen vaihtoehtoja voit arvioida yhdessä Sydänsairaalan kuntoutussuunnittelijan kanssa. Kuntoutusohjauspalvelut ovat sinulle maksuttomia eikä lähetettä tarvita.

Sydänkuntoutuksessa sinua autetaan löytämään toipumistasi ja sairauteen sopeutumistasi edistäviä keinoja. Niiden avulla arkesi helpottuu ja työ- ja toimintakyky säilyy tai kohenee.

Hakeudu kuntoutukseen, jotta

- tiedät enemmän sydänsairaudestasi ja siitä, miten voit siihen itse vaikuttaa
- löydät keinoja leikkauksen jälkeiseen arkeen sopeutumiseen ja sydänterveytesi edistämiseen
- voimavarasi lisääntyvät, pärjääät paremmin arjessa ja työssä.

Kuntoutusvaihtoehtoja:

- Sydänsairaudestasi riippuen sinulla on mahdollisuus hakeutua kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille, joita on tarjolla myös verkkomuotoisina.
- Sydänkuntoutusta järjestävät monet eri tahot, esimerkiksi Kela, Sydänliitto, sydänpiirit, sydänyhdistykset ja terveystilat.

Vertaistuesta voimaa toipumiseen

Vertaistuki on kokemusten jakamista keskustellen. Vertaistukihenkilö on itse sydänsairastunut tai sairastuneen läheinen. Häneltä voit kysyä sairauden kanssa selviytymisestä ja hänen kanssaan voit keskustella omista kokemuksistasi.

Voit jutella vertaistukihenkilösi kanssa puhelimesta, tavata hänet esim. kahvilassa tai kävelylenkillä, kirjoitella sähköpostitse tai kohdata verkossa. Vertaistukihenkilön voit tavata sairaalassa osastolla, ensitietotilaisuuksissa tai kuntoutuskursseilla. Tukihenkilöt vetävät myös erilaisia keskustelu- ja harrasteryhmiä sydänyhdistyksissä.

Vertaistukitoiminta on vapaaehtoistoimintaa, joka on maksutonta. Vertaistukihenkilöt ovat sydänyhdistysten valmentamia ja vaitiolovelvollisia. He ovat tavallisia ihmisiä, jotka auttavat ja ymmärtävät toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. Vertaistukijan tehtävänä on välittää kokemuksia siitä, mitä on olla sydänsairastunut ja miten sairauden kanssa tulee toimeen.

Vertaistukihenkilöön saat yhteyden monin eri tavoin:

- Sydänliiton Etsi vertaistukihenkilö -sivulla voit hakea itsellesi sopivaa vertaistukea koko maasta: sydan.fi/vertaistukihaku

Facebookissa toimii vertaistuen suljettuja ryhmiä, jotka järjestävät myös tapaamisia:

- Kuriton sydän (kaikille sydänsairastuneille)
- Nuoret sydänsairaavat (alle 50-vuotiaille sydänsairastuneille)

Tietoa, taitoa ja tukea

Voit osallistua Sydänliiton ja paikallisten sydänyhdistysten toimintaan:

- Sydänyhdistykset tarjoavat monenlaista liikuntaa, kuten kuntosaliharjoittelua, vesijumpaa, salijumpaa ja ulkoliikuntaa.
- Tutustu oman paikkakuntasi sydänyhdistyksen tarjontaan: sydan.fi/tule-mukaan/alueellinen-ja-paikallinen-toiminta
- Sydänliiton sivuilta sydan.fi näet verkkoluentotarjonnan ja tapahtumakalenterin sekä voit halutessasi liittyä jäseneksi sydänyhdistykseen.
- Sydänliiton kursseilla pääset tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja voit jakaa kokemuksia yhdessä toimien ja oppien.

Sairautesi liittyen löydät käytännön vinkkejä liikkumiseen ja sairautesi hoitamiseen myös Terveyskylän sivuilta:

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sydansairaudet

Voit kysyä Tulppa-kuntoutuksesta omasta terveyskeskuksestasi.

Omat muistiinpanot

Minulle tutuksi tulleita henkilöitä:

Sovittuja kontrolliaikojani:

Mieleeni nousseita kysymyksiä:

Muuta:

Sydänsairaalan yhteystiedot

Tays Sydänsairaala

Elämänaukio 1, 33520 Tampere
p. 03 311 716 (vaihde)

Tays Sydänsairaala, sydänteho

p. 03 311 64698

Tays Sydänsairaala, sydänosasto 3

Hoitajien kanslia p. 03 311 66345

Kuntoutussuunnittelijat

p. 050 346 0994, 050 568 9693 ja 041 731 3344

Potilasasiamies

p. 03 311 69239 tai 050 346 0994

Sähköposti:

SydansairaalaPotilasasiamies@sydansairaala.fi

Fysioterapeutti:

www.sydansairaala.fi