



Eteisvärinän tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää

Jollekulle eteisvärinä voi tulla kerran elämässä, toiselle useita kertoja kuukaudenkin aikana. Eteisvärinän vuoksi päivystyspoliklinikalle hakeutuu useita ihmisiä viikottain. Eteisvärinän taustalla voi olla diabetes, kohonnut verenpaine ja ylipaino (Kettunen, 2023). Eteisvärinä voi olla myös sepelvaltimotaudin, sydämen vajaatoiminnan, läppävian tai muun sydänsairauden aiheuttama. Hekkalan (2024) mukaan taustalla voivat olla myös uniapnea, keuhkosairaudet, munuaisten vajaatoiminta, kilpirauhasen liikatoiminta, tupakointi ja kestävyysurheilu. Vaikka sydän olisi terve, runsas alkoholin käyttö, krapula ja voimakas fyysinen rasitus voivat saada aikaan eteisvärinäkohtauksen.

Eteisvärinän hoidosta

Eteisvärinäkohtaus voi mennä ohi joko itsestään tai lääkeshoidolla parissa vuorokaudessa (Kettunen, 2023). Jos eteisvärinärytmi ei käänny sinusrytmiin, rytmi pyritään yleensä palauttamaan normaaliksi sähköisellä rytminsiirrolla (cardioversio) tai lääkeshoidolla. On harmillista, että eteisvärinällä on taipumus uusiutua. Toistuva eteisvärinä voi myös muuttua pysyväksi. Sen vuoksi jo ensimmäisen eteisvärinäkohtauksen jälkeen voidaan aloittaa beetasalpaaja eteisvärinän estolääkkeeksi.

Koska toistuvat eteisvärinäkohtaukset ovat kiusallisia, eteisvärinätaipumus voidaan hoitaa myös katetriablaatiolla (Kettunen, 2023). Ablaatiotoimenpide toteutetaan paikallispuudutuksessa hereillä olevalle potilaalle. Hänen sydämeensä viedään verisuonia pitkin katetri, jolla rytmihäiriön aiheuttavat solut eristetään sähköisesti. Eteisvärinän aiheuttamia vaikeiksi koettuja oireita voidaan myös poistaa asentamalla sydämeen tahdistin ja katkaisemalla sydämen eteisten ja kammioiden välinen johtuminen, jolloin syke muuttuu säännölliseksi tahdistinsykkeeksi. Tällöin epäsäännöllisen sykkeen aiheuttamat oireet häviävät.

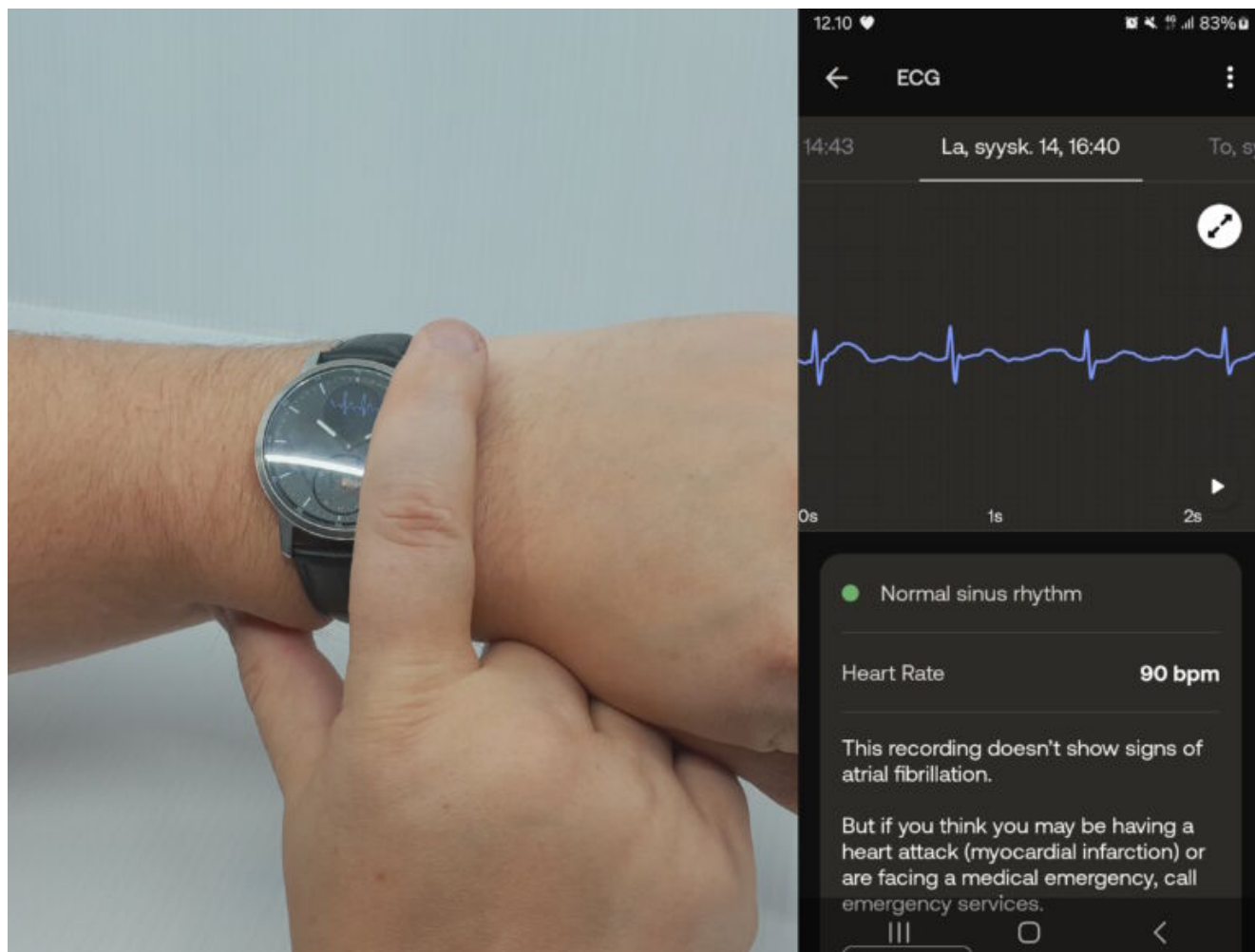
Toisinaan eteisvärinä jää potilaalle pysyväksi rytmiksi ja tällöin hänelle aloitetaan sykettä tasaava lääkehoito (Kettunen, 2023). Tavoitteena tällöin on, että leposyke olisi 60–90 lyöntiä minuutissa. Eteisvärinään liittyvää aivohalvauksen riskiä voidaan vähentää antikoagulanteilla, jotka estävät veren hyytymistä. Verenohennushoidossa voidaan käyttää kahdenlaisia lääkkeitä. Perinteisen varfariinin (Marevan®) sijaan uusille eteisvärinäpotilaille aloitetaan usein ns. suora antikoagulantti, jolloin toistuvia laboratoriotutkimuksia ei tarvita.

Eteisvärinä ei estä matkustamista, saunomista ja autoilua. Onkin tärkeää korostaa eteisvärinän kanssa elävälle, että hän voi jatkaa normaalia elämää, ettei hän stressaantuisi pysyvästä sairaudesta. Elämänlaatu voisi kärsiä merkittävästi, jos hänen ajatuksensa keskittyisivät koko ajan eteisvärinään.

Teknologia apuna rytmihäiriöiden tunnistamisessa

Palpitaatio eli sydämentykytyks voi tuntua epämiellyttävältä ja aiheuttaa huolta erityisesti, jos sen syy on epäselvä. Rytmihäiriöiden todentaminen on haastavaa, sillä oireiden ilmaantuessa ne eivät välttämättä ole enää havaittavissa sairaalaan päästyä. Rytmihäiriöt voivat alkaa ja päättyä nopeasti. Holter-tutkimus on yksi tapa löytää rytmihäiriöitä, mutta sekin edellyttää, että rytmihäiriöt esiintyvät tutkimuksen aikana.

Onneksi markkinoille on tullut laitteita, joilla ainakin eteisvärinän voi todentaa helposti. Withings-analogikello on yksi esimerkki tällaisesta laitteesta (Weckman ym., 2024). Kellon EKG-anturi koostuu kolmesta elektrodista: kaksi on integroitu päärunkoon ja kolmas ylärenkaan kehykseen. Analogikello on maailman ensimmäinen, joka on saanut sekä CE-sertifikaatin että Yhdysvaltojen FDA:n hyväksynnän. Se täyttää terveysviranomaisten vaatimukset ja soveltuu klinisiin tutkimuksiin, mutta ei korvaa tarkempia mittareita.



Kuva 1. Withings-kellon avulla 1-kanavainen EKG on helppo ottaa (kuva: Panu Weckman, 2024).

Rytmihäiriötuntemuksen aikana Withings-kellon käyttäjä voi suorittaa mittauksen nopeasti. Mittaus kestää noin 30 sekuntia, jonka jälkeen kello kertoo lyhyesti tulokset. Älypuhelimella voidaan tarkkailla yksikanavaista EKG:tä ja lähettää sen PDF-tiedostona tarvittaessa lääkärille. Laite tunnistaa eteisvärinän, mutta ei muita rytmihäiriöitä. EKG-datasta lääkäri voi mahdollisesti tehdä myös muita havaintoja.

Withings-kello on hyvä esimerkki siitä, miten yksinkertainen, suhteellisen edullinen teknologia tuo mahdollisesti helpotusta jokapäiväiseen elämään. Kellon tunnistama eteisvärinä mahdollistaa nopean ja oikean hoidon ja tuo mielenrauhaa siitä, ettei kyse ole vakavammasta haitasta.

Mari Salminen-Tuomaala

TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@seamk.fi

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveystieteiden edistäminen ja hoito -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosenttuuri).

Sami Perälä

TtM, kehittämisspäällikkö, hyvinvointiteknologia

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

sami.perala@seamk.fi

Sami Perälä on terveystieteiden maisteri, joka toimii hyvinvointiteknologian kehittämisspäällikkönä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän johtaa Hyvinvointiteknologia tiimiä, joka huolehtii hyvinvointiteknologian oppimisympäristöistä sekä osaltaan kehittää teknologian hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalalla opetuksessa ja erilaisissa hankkeissa.

Lähteet

Hekkala, A-M. (2024). Eteisvärinän syyt. <https://sydan.fi/fakta/eteisvarinan-syyt/>

Kettunen, R. (2023). Eteisvärinä (flimmeri) ja eteislepatus (flutteri). Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00015>

Weckman, P., & Perälä, S. (2024). Withings-älykello-maailman ensimmäinen kliinisesti validoitu EKG-analogikello. SeAMK verkkolehti 2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024100175528>