

PRE-EKLAMPSIAN YLLÄTTÄESSÄ
RASKAANA OLEVAN NAISEN



© Marianne Isopahkala

Pre-eklampsiaan sairastuneelle

MITÄ PRE-EKLAMPSIA ON?

Pre-eklampsia on käytetty vanhastaan nimityksiä raskausmyrkytys ja toksemia.

Pre-eklampsian oireet alkavat yleensä raskauden loppupuolella, aikaisintaan raskauden puolessa välissä. Yleisin ilmaantumisaikajankohta on 32.–36. raskausviikkojen välisenä aikana. Pre-eklampsia voi vaikeutuessaan aiheuttaa raskauskouristuksen.

Yleisiä oireita ovat:

- ✚ Verenpaineen nousu
- ✚ Proteiinin ilmaantuminen virtsaan
- ✚ Runsasta turvotusta, toisaalta turvotusta esiintyy myös normaalisti etenevässä raskaudessa

Subjektivisina oireina voi olla:

- ✚ Päänsärky, puristava vannemainen kipu ohimoilla ja takaraivossa
- ✚ Näköhäiriöt
- ✚ Ylävatsakipu etenkin oikeanpuoleisesti
- ✚ Hengenahdistus
- ✚ Pahoinvointi
- ✚ Vähävirtaisuus
- ✚ Kiihtyneet refleksit

MIKÄ ALTISTAA PRE-EKLAMPSIALLE?

- ✚ Pre-eklampsian syytä ei tunneta ja sen ilmaantumiseen ei tiettävästi voida vaikuttaa.
- ✚ Voi ilmaantua yllättäen nuorelle ja terveelle naiselle hyvin sujuneen raskauden jälkipuoliskolla.
- ✚ Krooniset sairaudet, kuten verenpainetauti, diabetes ja munuaissairaudet lisäävät riskiä sairastua pre-eklampsiaan.
 - Sairauden hyvä hoitotasapaino ennen raskautta ja raskauden aikana vähentää kuitenkin huomattavasti pre-eklampsiaan sairastumisriskiä.

Riskitekijöitä:

- ✚ Ensimmäinen raskaus
 - ✚ Ikärasite
 - alle 20-vuotias
 - yli 40-vuotias
 - ✚ Monisikiöinen raskaus
 - ✚ Kohonnut verenpaine
 - ✚ Lihavuus
 - ✚ Poikkeavuus raskaudessa, kuten sikiön selittämätön turvotus
 - ✚ Perimä ja ympäristötekijät
 - Äidillä tai sisarella on ollut pre-eklampsia.
- Edellisessä raskaudessa ollut pre-eklampsia, erityisesti jos oireet ilmaantuivat ennen 34. raskausviikkoa.

MISTÄ PRE-EKLAMPSIA JOHTUU?

✚ Teorioita pre-eklampsian synnystä on luotu, mutta aukotonta selitystä ei ole löydetty.

1. Yleisesti syynä pidetään istukan solukon kehittymisen häiriintymistä jo alkuraskaudessa. Istukan heikko kehittyminen voi vaikuttaa sikiön ravitsemukseen ja hapensaantiin.
2. Yhtenä teoriana on esitetty immunologista torjuntaa eli elimistön hylkimisreaktiota hedelmöittyntä munasolua kohtaan.
3. Pre-eklampsian yhteydessä on kuvattu insuliinin vaikutuksen vähentymistä elimistössä.
4. On ajateltu, että verisuonia supistavien tekijöiden suhteellisen osuuden lisääntymisen aiheuttava istukan verisuonien huonon kehittymisen, joka vaikuttaa istukan toimintaa.

✚ Pre-eklampsia aiheuttaa verisuonien supistumisen lähes kaikissa elimissä. Pre-eklampsian vaikeutuessa voi esiintyä ongelmia monissa elimissä.

✚ Pre-eklampsia vaikuttaa munuaisten toimintaan. Munuaisten toiminnan heikentyessä proteiinia erittyy virtsaan.

MITÄ ERITYISTÄ PRE-EKLAMPSIAN TOTEAMISEN JÄLKEEN?

- ✚ Verenpaineen seuranta, tarvittaessa verenpaineen kotiseuranta
- ✚ Riittävä lepo, jotta verenpaine pysyisi kohtuullisella tasolla.
- ✚ Verenpainelääkitys aloitetaan tarvittaessa lääkärin ohjeistuksen mukaan.
- ✚ On tärkeää tiedostaa pre-eklampsian oireet ja kertoa subjektiivisten oireiden ilmaantumisesta.
- ✚ Pre-eklampsian toteamisen jälkeen on tihennetty seuranta neuvolassa ja äitiyspoliklinikalla loppuraskauden ajan.
 - Kontrollikäynnit sovitaan tarpeen mukaan.
 - Äitiyspoliklinikalla seurataan äidin vointia sekä vauvan kasvua ja kehitystä.
- ✚ Jos tilanne vaikeutuu, on sairaalahoito aiheellinen.
- ✚ Vauvan syntymä on ainut parantava hoito pre-eklampsialle.

Pre-eklampsia voi aiheuttaa sikiölle kasvun hidastumista ja hapensaannin ongelmaa istukan toiminnan heikentyessä. Ennenaikaisen syntymän riski on lisääntynyt.

Äidin verenpaine tulee hoitaa lääkkeillä tarpeen mukaan, jotta äidin ja vauvan hyvinvointi on turvattu. Lääkityksellä on merkitystä lähinnä äidin komplikaatioiden välttämiseksi. Pre-eklampsian komplikaatiot voivat olla vakavia, joten tarkka seuranta ja hoito ovat tarpeen.

MITÄ TULISI HUOMIOIDA RASKAUDEN JÄLKEEN?

- ✚ Synnytyksen jälkeen pre-eklampsian oireet häviävät yleensä ensimmäisen viikon aikana. Verenpaine tasoittuu normaalitasolle ensimmäisinä päivinä.
- ✚ Elimellisiä muutoksia ei yleensä jää.
- ✚ Jälkitarkastus tehdään tavanomaisesti neuvolassa.

- ✚ Pre-eklampsia heijastaa yleistä verisuonisairausalttiutta ja riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin on suurentunut myöhemmällä iällä.
- ✚ Riski sairastua sepelvaltimotautiin on suurentunut yli kaksinkertaiseksi.
- ✚ Raskausaika heijastaa myöhempää terveydentilaa.
 - Poikkeavuudet raskauden kulussa kertovat suurentuneesta riskistä sairastua myöhemmällä iällä.
 - Suurentuneen sairastumisriskin vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota elintapoihin ja terveystottumuksiin.
 - Lihavuus lisää diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Painonhallinta ja terveelliset elämäntavat luovat pohjaa tulevalle terveydentilalle.

Pre-eklampsian vaikutukset perussairauteen:

- ✚ Verenpainetauti: Verenpaine voi nousta ja jäädä raskautta edeltänyttä tasoa korkeammaksi.
- ✚ Munuaissairaus: Sairaus voi pahentua pysyvästikin raskauden aikana.
- ✚ Diabetes: Raskaus voi aiheuttaa / pahentaa elimellisiä vaurioita.
- ✚ Tavoitteena on kroonisen sairauden hoitotasapainon saavuttaminen sekä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen.

KUINKA VAIKUTTAA TERVEYTEEN?

- ✚ Elämäntapamuutoksella voidaan ehkäistä ja vähentää sairastuneisuutta myöhemmällä iällä.
- ✚ Päivittäinen liikunta
 - Puolituntia päivässä kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa on suositeltavaa.
- ✚ Ravintotottumukset
 - Runsas kuitujen käyttö, kovien rasvojen välttäminen ja suolan kohtuukäyttö ovat terveellisen ruokavalion perusta.
- ✚ Painonhallinta
 - Normaalipainon säilyttäminen on hyväksi.
- ✚ Ylimääräisen painon pudottaminen
 - Jo 5–10 % laihduttaminen parantaa merkittävästi ennustetta. Lihavuus on terveysriski kaikissa elämän vaiheissa.
- ✚ Runsasta alkoholin käyttöä tulee välttää.