

Lisätietoa eteisvärinästä saat:  
[kaypahoito.fi](http://kaypahoito.fi)  
[sydan.fi](http://sydan.fi)  
[tunnepulssisi.fi/eteisvarina](http://tunnepulssisi.fi/eteisvarina)

## ETEISVÄRINÄN OMAHOITO

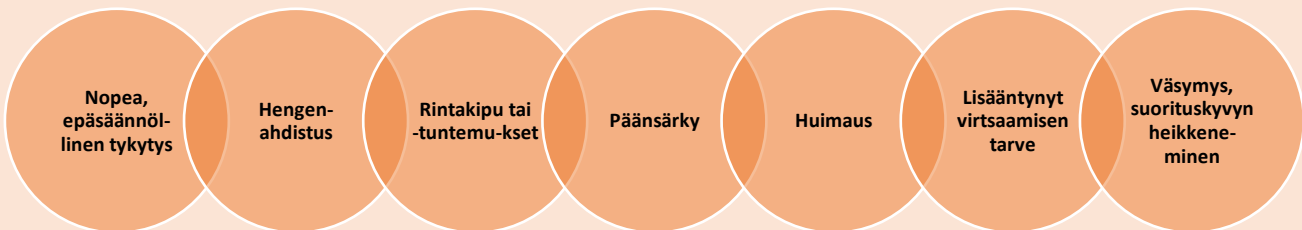
Eteisvärinä eli ”flimmeri” on yleisin sydämen pitkäkestoinen rytmihäiriö. Eteisvärinän mekanismit ovat monimutkaisia, mutta esim. kohtauksittainen eteisvärinä käynnistyy usein toistuvien eteis-lisälyöntien ”ärsyttäessä” eteiskudosta. Yksittäiset lisälyönnit ovat vaarattomia, jos sydän on rakenteeltaan ja toiminnaltaan muuten terve.

Eteisvärinäkohtauksessa sydämen eteisten sähköinen ja mekaaninen toiminta on nopeaa ja epäsäännöllistä, jolloin eteinen supistuu eri tahdissa kuin kammio. Eteisistä sähköimpulssi kulkeutuu sattumanvaraisella tiheydellä kammioden puolelle, mikä aikaansaa epäsäännöllisen kammioden supistumisen. Tämä kammioden nopea ja epäsäännöllinen supistuminen saa aikaan tykytyksen tuntemuksen rinnassa.

### Riskitekijät

Eteisvärinän syntyyn vaikuttavat muun muassa ikä, kohonnut verenpaine, ylipaino, diabetes, uniapnea, elintavat, sekä jo olemassa olevat sydänsairaudet. Nämä seikat voivat johtaa sydämen rakenteellisiin sekä sähköisen toiminnan muutoksiin. Rakenteellisella muutoksella tarkoitetaan eteisten uudelleen muokkautumista, joka voidaan havaita mm. eteisten koon kasvuna. Sähköisen toiminnan muutoksen taustalla taas ovat mm. eteiskudoksen arpeutumisen ja korvautumisen sidekudoksella. Eteisvärinän kerrotaankin itse ”ruokkivan” itseänsä, sillä pitkittyneet ja toistuvat eteisvärinäkohtaukset saavat aikaan sähköisen toiminnan muutoksia sydämessä. Tämän ilmiön ajatellaan olevan yksi tekijä eteisten arpikudoksen syntyyn.

### Oireet voivat olla seuraavia:



Eteisvärinä voi olla myös oireeton ja oireet vaihtelevat yksilöllisesti, joten muista kuunnella omaa kehoasi. Oireet eivät välttämättä esiinny samanaikaisesti.

### Tutkiminen

Voit tuntea eteisvärinäkohtauksen ranteesta tai kaulalta, kun tunnustelet pulssiasi. Kohtauksessa pulssi tuntuu epäsäännölliseltä. Eteisvärinä todetaan sydänsähkökäyrällä eli EKG:llä ja lääkärin tutkimuksessa. Lisäksi sinulta voidaan ottaa verikokeita kuten kilpirauhaskokeet ja nestetasapainoarvoja sekä tarvittaessa rintakehän röntgenkuvat. Jos oireet ilmenevät vain silloin tällöin, voi lääkäri määrätä sinulle sydänfilmin vuorokausinahoituksen, jolloin Holter-niminen laite seuraa sydämesi sähköistä toimintaa kotioloissa vuorokauden ajan.

## MITEN TOIMIN, KUN ETEISVÄRINÄKOHTAUS ALKAA?

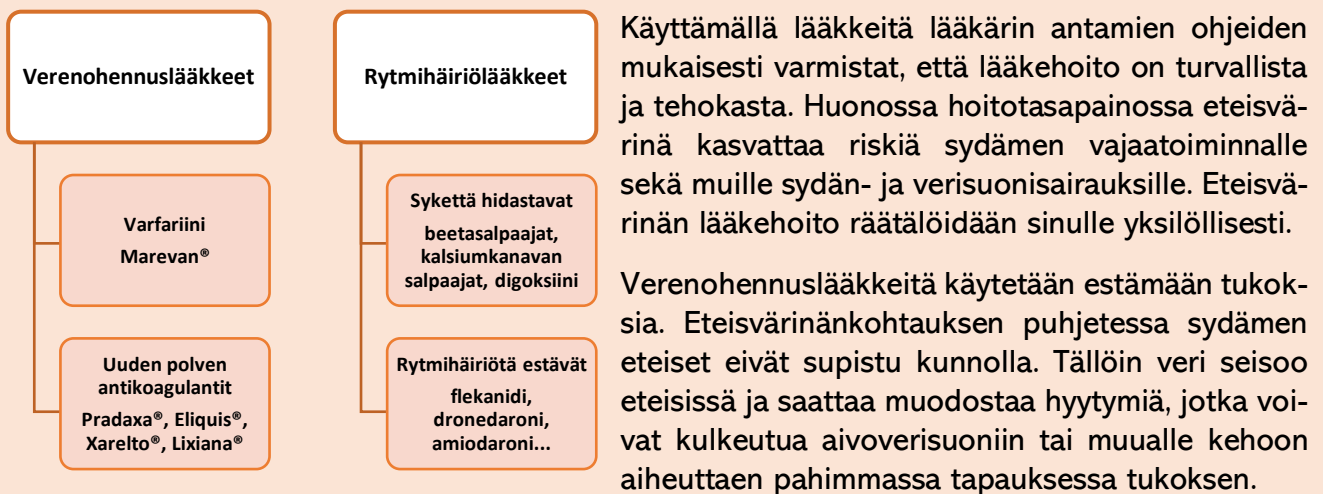
Jos oireet ovat sinulle tuttuja ja siedettäviä, ei kohtauksen alkaessa tarvitse heti hakeutua hoitoon. Eteisvärinäkohtauksessa sydämen normaali rytmi palautuu yleensä itsestään kahden vuorokauden kuluessa. Jos oireet eivät lopu vuorokauden kuluessa, olosi on sietämätön tai sinulla esiintyy uusia oireita, on syytä lähteä käymään päivystyksessä. Päivystyksessä voitiasi ja sydämen rytmiäsi seurataan valvontalaitteilla. Sykettäsi pyritään hidastamaan ensisijaisesti lääkkeillä. Jos lääkehoito ei riitä kohtauksen rauhoittamiseen, lääkärisi päättää jatkotoimista.

## MITEN VOIN EHKÄISTÄ JA HOITAA ETEISVÄRINÄÄ?

Eteisvärinän ilmaantumiseen voit itse vaikuttaa hoitamalla perussairautesi hyvin sekä minimoimalla niitä tekijöitä, jotka altistavat värinäkohtauksen syntyyn. Huomattavimmat tekijät ovat kohonnut verenpaine sekä ylipaino. Myös tupakointi sekä alkoholin aiheuttama ”krapulaflimmi” ovat merkittäviä kohtauksen laukaisijoita.

Eteisvärinän hoito perustuu rytmin- tai sykkeenhallintaan. Rytmihallinnassa pyritään palauttamaan normaali rytmi ja ylläpitämään sitä. Sykkeenhallinnassa tavoitteena ei ole lopettaa eteisvärinää, vaan lääkehoidolla hidastaa syke sopivalle tasolle. Ensisijainen hoitomuoto on yleensä lääkehoito. Muita hoitomuotoja ovat katetriablaatiohoito, tahdistinhoito sekä kirurginen hoito, joista saat lisätietoa hoitavalta lääkäritäsi. Päälle jäänyttä eteisvärinää voidaan yrittää normalisoida rytminsiirrolla.

## Lääkehoito



Yleisimmin tukos voi aiheuttaa joko lievemmän tai vakavamman aivoveritulpan eli aivoinfarktin. Lisäksi sinulle voidaan määrätä rytmihäiriölääkkeitä, eli eteisvärinää estäviä tai syketasoa hidastavia lääkkeitä.

## Rytminsiirto

Jos normaali rytmisi ei lääkehoidosta huolimatta palaudu siedettävälle tasolle, lääkärisi tekee päätöksen mahdollisesta rytminsiirrosta. Tällöin normaali rytmi palautetaan lääkkeellisesti tai sähköisesti nukutuksessa. Rytminsiirto tehdään aina ammattilaisten toimesta valvotusti.