

Omahoito



Omahoidolla tarkoitetaan omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Sydämen vajaatoiminnan omahoito perustuu elintapojen parantamiseen ja siihen, että potilas oppii tunnistamaan sairauden oireita ja niiden muutoksia ajoissa.⁹ Elintapojen hallinnan ja tarvittaessa niiden muuttamisen tarkoituksena on keventää sydämen työkuormaa, ehkäistä lihasvaurion etenemistä ja tehostaa lääkehoidon vaikutuksia¹⁰.

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan olisi tärkeää lopettaa tupakointi, sillä tupakointi huonontaa kudosten hapensaantia, mikä on sydämen vajaatoiminnassa muutenkin heikentynyt. Tupakoinnin lopettaminen vähentää sydämen työkuormaa ja sairauden oireita.^{5,10}

Runsas alkoholin käyttö altistaa rytmihäiriöille ja lisää nestekuormitusta. Sydämen vajaatoimintapotilaan olisi syytä välttää runsasta alkoholin käyttöä.¹⁰

Ylipaino lisää sydämen työmäärää ja huonontaa keuhkojen tuuletusta, ja siten pahentaa vajaatoiminnan oireita. Runsas suolan käyttö kohottaa verenpainetta ja lisää nesteen kertymistä elimistöön. Myös nesteiden runsas nauttiminen voi lisätä turvotuksia.¹⁰ Sydämen vajaatoimintapotilaan on tärkeä noudattaa terveellistä ja monipuolista ruokavaliota ja laihduttaa tarvittaessa.

Vaikka sydämen vajaatoimintaan liittyy suorituskyvyn aleneminen, on liikunnan ylläpitäminen yksilöllisten liikuntaohjeiden avulla tärkeää. Sopiva liikunta parantaa kudosten hapenottokykyä, lisää verenkiertoa ja vaikuttaa näin myönteisesti sydämen vajaatoiminnan oireisiin.^{5,10} Sydämen vajaatoimintapotilaan on

suositeltavaa harrastaa sekä kestävyysliikuntaa, että lihaskuntoharjoittelua yksilöllisten ohjeiden mukaisesti⁹.

Lähteet:

1. Laine, Tavi & Lommi. Sydämen vajaatoiminnan patofysiologia. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.
2. Varpula & Majamaa-Voltti. Akuutti sydämen vajaatoiminta. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.
3. Lassus & Harjola. Sydämen vajaatoiminnan epidemiologia, etiologia ja diagnostiikka. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.
4. Saraste, Laine & Kupari. Aorttaläpän viat. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.
5. Kettunen. Tietoa potilaalle: Sydämen vajaatoiminta. Lääkärikirja Duodecim. 2016. Viitattu 12.9.2016. Saatavissa: www.terveyskirjasto.fi
6. Ukkonen & Kupari. Sydämen vajaatoiminnan oireet. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.
7. Harjola & Lommi. Sydämen vajaatoiminnan lääkehoidon tavoitteet ja periaatteet. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.
8. McDonagh TA, et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J. 2021 Sep 21;42(36):3599-3726. doi: 10.1093/eurheartj/ehab368.
9. Sydämen vajaatoiminta (online). Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 12.09.2017). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
10. Harjola & Lommi. Vajaatoimintaa vaikeuttavat tekijät ja elintapojen merkitys. Kirjassa Kardiologia. Toim. Airaksinen et al. Duodecim 2016.

FI2311237255

Source URL: <https://www.novartis.com/fi-fi/potilaille-ja-omaisille/tietoa-terveydesta/sydamen-vajaatoiminta/omahoito>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/fi-fi/potilaille-ja-omaisille/tietoa-terveydesta/sydamen-vajaatoiminta/omahoito>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/>
- <https://www.kaypahoito.fi/>