

Ennen ja jälkeen sydänleikkauksen



Ohjeet sydänleikkautipotilaalle

Toimi näin, kun rinnassa tuntuu kipua:

- Asetu lepäämään.
- Ota pikanitro (tabletti tai suihke).
Ellei se auta, ota hetken kuluttua uusi ja tarvittaessa vielä kolmas pikanitro.
- Jos kipu ei helpotu 15 minuutissa tai alkaa uudelleen, mene lääkäriin.
 - Soita hätäkeskukseen, numero on 112.
 - Kun odotat ambulanssia, ota nopeasti aspirin-valmistetta 250mg annos pureskellen eli lääkettä nimeltä Aspirin®, Disperin®

Rintakipusi voi vaikeutua, kun odotat leikkausta.
Älä siinä tapauksessa jää odottamaan leikkausaikaa.
Mene sairaalaan ensiapuun.

Sisällysluettelo

Ennen ja jälkeen sydänleikkauksen	1
1. Sepelvaltimotauti on sydämen valtimotauti	4
2. Sepelvaltimotaudin hoito lääkkeillä	8
3. Sydäntoimenpiteet	10
4. Ennen ja jälkeen sydänleikkauksen	15
5. Elintapojen vaikutus sepelvaltimotautiin.....	28
6. Sydänjärjestö.....	35
7. Sosiaaliturvasta	36



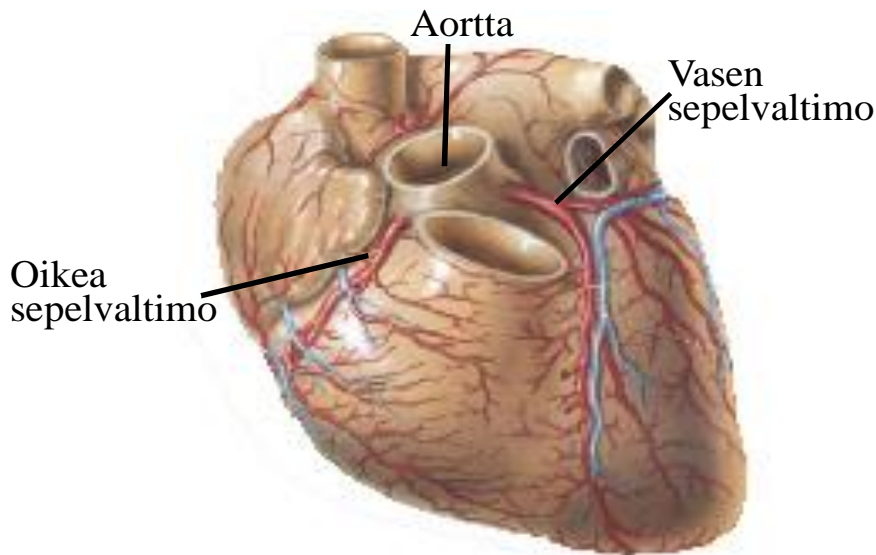
SELKO

Tämä opas on selkokielen.
Saat siitä tietoa helposti ja nopeasti.

Ohjeen laatinut: Satakunnan hyvinvointialue, Satasairaala, Sydänyksikkö
Ohjeen hyväksynyt: Sydänyksikön ylilääkäri, kardiologi Pirjo Rummukainen

1. Sepelvaltimotauti on sydämen valtimotauti

Sepelvaltimot ovat verisuonia, jotka kulkevat sydämen pinnalla. Ne huolehtivat sydämesi hapen saannista.



Sepelvaltimot ovat verisuonia, jotka kulkevat sydämesi pinnalla.

Sepelvaltimotaudissa valtimot ahtautuvat pitkän ajan kuluessa. Lähes aina syynä on valtimoiden seinämien kovettuminen. Sepelvaltimoiden seinämien sisäkerrokseen on kertynyt kolesterolia, joka kovettuu. Silloin sydämesi saa huonosti verta ja happea.

Kolesteroli on ihmiselle tärkeä aine ja elimistö tuottaa itse kolesterolia.

Kolesterolia on kahta tyyppiä: hyvä HDL-kolesteroli ja huono LDL-kolesteroli. Jos veren huono kolesteroli on koholla, kolesteroli kertyy verisuonten seinämiin. Hyvä kolesteroli poistaa huonoa kolesterolia verisuonten seinämistä.

Veren kolesterolipitoisuuteen vaikuttavat perintötekijät ja elintavat, esimerkiksi ruokailutottumukset.

Sinun kannattaa noudattaa sellaisia elintapoja, jotka ovat hyväksi sydämellesi.

Sepelvaltimotaudin vaaratekijöitä ovat

- tupakointi
- diabetes
- kohonneet veren rasva-arvot (kolesteroli)
- kohonnut verenpaine
- ylipaino
- vähäinen liikunta
- runsas ja pitkäaikainen alkoholinkäyttö
- stressi

Sepelvaltimotautiin vaikuttavat lisäksi ikä, sukupuoli ja perintötekijät.

Kerromme luvussa 5 lisää elintapojen vaikutuksesta sepelvaltimotautiin.

Sepelvaltimotauti voi esiintyä monella eri tavalla

Angina pectoris on sydänsairaudesta johtuva rintakipu.

Angina pectoris tarkoittaa rintakipua,

joka johtuu siitä, että sydän ei saa tarpeeksi happea.

Tavallisesti kipua esiintyy rasituksen yhteydessä.

Rasitusta voi aiheuttaa esimerkiksi reipas kävely tai stressi.

Sepelvaltimotautikohtaus

Sepelvaltimotautikohtauksessa kolesterolikertymä repeää.

Se voi johtaa sepelvaltimon tukokseen

ja aiheuttaa sydänkohtauksen eli sydäninfarktin.

Sepelvaltimotautikohtaus aiheuttaa kovaa, jatkuvaa rintakipua.

Se ei mene ohi, vaikka menisit lepäämään.

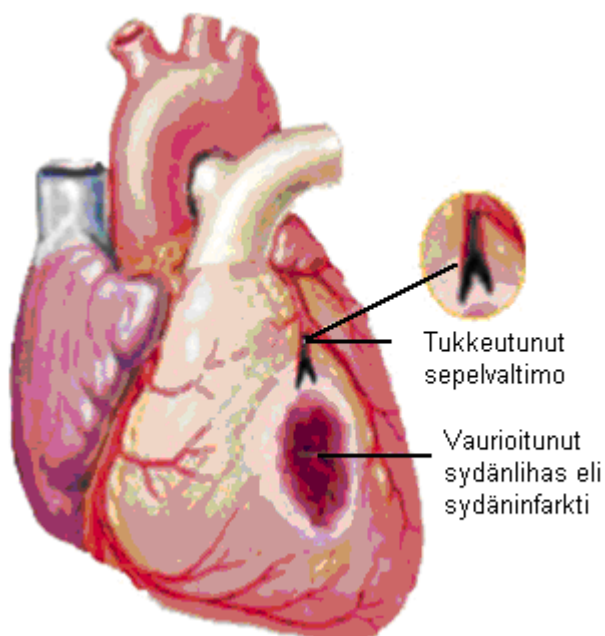
Myöskään lääke ei auta kipuun.

Sepelvaltimotautikohtaus vaatii heti hoitoa.
Jos tunnistat sepelvaltimotautikohtauksen oireet itsessäsi,
mene kiireesti sairaalahoitoon tai tilaa ambulanssi.
Älä kuitenkaan aja sairaalaan autolla,
sillä olet ajamiseen liian sairas.

Sydäninfarkti

Sydäninfarktissa sepelvaltimo tukkeutuu kokonaan.
Silloin sydänlihas ei saa happea ja vaurioituu pysyvästi.

Sydäninfarktissa kipu on voimakasta ja toistuvaa.
Se voi alkaa, kun lepäät, eikä se mene ohi.
Ihosi on kylmänhikinen. Lääke ei auta kipuun.
Voit myös tuntea pahoinvointia,
hengenahdistusta tai voimattomuutta.
Voit jopa menettää tajuntasi.
Pahimmillaan sydäninfarkti voi johtaa sydämen pysähtymiseen.
Soita nopeasti hätänumeroon 112. Nyt on kiire.



Sydäninfarktissa sydänlihas vaurioituu pysyvästi.

Sydämen vajaatoiminta johtuu siitä, että sydän on pysyvästi vaurioitunut. Se vaurioituu esimerkiksi sydäninfarktissa.

Sydämen vajaatoiminta aiheuttaa hengästyistä, turvotusta jaloissa, lihasten väsymistä ja painon nousua.

Jos sairastat sydämen vajaatoimintaa, tarkkaile oireita. Jos oireet vaikeutuvat, myös sairaus vaikeutuu.

2. Sepelvaltimotaudin hoito lääkkeillä

Sepelvaltimotaudin ensisijainen hoito on lääkehoito. Lääkehoidon tavoitteena on, että oireesi helpottuvat, sairautesi ennuste paranee ja elämänlaatusi kohenee. Lääkehoito vähentää sydäninfarktin ja sydänkuoleman vaaraa.

- **Aspiriini eli asetyyლისalisyylihappo**
Aspiriini ehkäisee verihyytymiä.
Valmisteita ovat muun muassa:
Aspirin cardio®, Disperin®, Primaspan®.
- **Statiinit eli kolesterolilääkkeet**
Statiinit estävät kolesterolin syntymistä maksassa ja kolesterolin kertymistä suonten seinämiin. Ne alentavat veren kolesterolitasoa.
Valmisteita ovat muun muassa:
Simvastatin®, Atorvastatin®, Rosuvastatin®.
Myös suoliston kautta vaikuttava Ezetrol® alentaa veren kolesterolitasoa.
- **Beetasalpaajat lievittävät sepelvaltimotaudin oireita**
Beetasalpaajat hidastavat sydämesi lyöntitiheyttä sinulle sopivaksi. Ne rajoittavat liian nopeaa sydämen sykettä, kun rasitat itseäsi.
Ne ehkäisevät myös rytmihäiriöitä ja alentavat verenpainetta.
Valmisteita ovat muun muassa:
Bisoprolol®, Metohexal®, Seloken®.
- Muutakin lääkitystä voidaan käyttää.
ACE-estäjät ja angiotensiinireseptorin salpaajat suojaavat sydäntä. Ne ehkäisevät ja hoitavat sydämen vajaatoimintaa ja alentavat verenpainetta. ACE-estäjien käyttöön voi sivuvaikutuksena liittyä ärsytysyskä.
Valmisteita ovat muun muassa:
Enalapril®, Cardace®, Cozaar®, Diovan®, Valsartan®.

- **Nitraatit eli nitro**

Nitroa käytetään sepelvaltimotaudissa rintakivun tai angina pectoriksen ehkäisyyn ja hoitoon.

Valmisteita ovat muun muassa:

Nitro®, Nitrosid®, Ismox®, Ormox®.

Pikanitroa käytetään äkillisen, voimakkaan rintakipukohtauksen hoitona.

Valmistetta voidaan suihkuttaa kielen päälle tai pikanitrotabletin voi laittaa

kielen alle sulamaan kohtauksen aikana.

Valmisteita ovat muun muassa:

Nitromex®, Dinit® -suihke.

- **Kalsiumestäjät alentavat verenpainetta**

Kalsiumestäjät ovat lääkkeitä,

jotka alentavat verenpainetta, estävät rytmihäiriöitä ja ennaltaehkäisevät sepelvaltimotaudin etenemistä.

Valmisteita ovat muun muassa:

Amlodipin®, Norvasc®, Plendil®, Zandip®.

- **Sydämen vajaatoiminnan lääkitys**

Sydäninfarktissa sydänlihas voi vaurioitua pysyvästi.

Silloin puhutaan sydämen vajaatoiminnasta.

Sydämen vajaatoiminnan hoitoon käytetään

ACE-estäjiä ja angiotensiinireseptorin salpaajia.

Näiden lisäksi käytetään digitalisvalmisteita,

jotka lisäävät sydämen supistumiskykyä.

ja nesteenpoistolääkkeitä.

Digitalisvalmiste on nimeltään Digoxin®.

Nesteenpoistovalmisteita ovat muun muassa

Furesis®, Spironolactone®, Hydrex®, Diurex®.

- **Verenkiertoon ja veren hyytymiseen vaikuttavat lääkkeet**

Verenkiertoon ja veren hyytymiseen vaikuttavia lääkkeitä

käytetään estämään tukoksia,

jotka johtuvat sydämen eteisvärinärytmihäiriöstä.

Valmisteita ovat muun muassa:

Marevan®, Pradaxa®, Xarelto®, Eliquis®, Lixiana®.

3. Sydäntoimenpiteet

Jos olet joutunut rintakivun vuoksi sairaalaan, siellä selvitetään, mistä rintakipu johtuu.

Varjoainekuvaus paljastaa johtuuko rintakipu siitä, että sepelvaltimosi ovat ahtautuneet.

Varjoainekuvauksella voidaan saada myös selville toimivatko sydämesi läpät normaalisti ja supistuuko sydänlihas hyvin.

Varjoainekuvaus on röntgentutkimus, jossa sepelvaltimoihisi ruiskutetaan varjoainetta.

Sepelvaltimot kuvataan eri suunnista röntgen-kuvauslaitteella.

Näin saadaan selville ovatko valtimosi ahtautuneet.

Sepelvaltimotautia hoidetaan ensisijaisesti lääkkeillä.

Jos oireet kuitenkin jatkuvat ja pahenevat, harkitaan sepelvaltimoiden pallolaajennusta tai ohitusleikkausta.

Ne helpottavat sepelvaltimotaudin oireita.

Ne eivät kuitenkaan estä kokonaan sepelvaltimotaudin etenemistä.

Elintapoja pitää muuttaa terveellisiksi.

Myös oikea ja säännöllinen lääkitys on tärkeä osa sepelvaltimotaudin hoitoa.

Sepelvaltimon pallolaajennus

Usein ahtautunut sepelvaltimo hoidetaan pallolaajennuksella.

Kaikille potilaille pallolaajennusta ei voi tehdä.

Lääkäri tekee varjoainekuvauksen ja arvioi, sopiiko ahtauma pallolaajennushoitoon.

Pallolaajennus tehdään paikallispuudutuksessa.

Olet siis hereillä toimenpiteen ajan.

Toimenpiteen vakavat haittavaikutukset ovat harvinaisia.

Niitä on alle 0,5 prosentilla potilaista.

Pallolaajennuksen yhteydessä sepelvaltimoosi on voitu laittaa metalliverkkoputki eli stentti. Silloin sinulle on aloitettu lääkitys.

Lääkitys estää veren hyytymisen stentin sisälle.

Lääkevalmisteita ovat muun muassa Plavix®, Efixent®, Brilique®.

Lääkitystä käytetään usein yhdessä aspiriini-valmisteen kanssa.

On tärkeää, että syöt lääkettä säännöllisesti lääkärin määräyksen mukaan.

Neuvottele lääkityksen keskeyttämisestä aina sinua hoitavan lääkärin kanssa.

Joskus laajennettu sepelvaltimo voi ahtautua uudelleen. Jos oireesi palaavat samanlaisina pallolaajennuksen jälkeen, se voi olla merkki siitä, että valtimo on ahtautunut uudelleen.

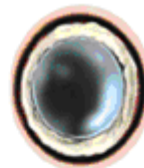
Sepelvaltimon pallolaajennus kuvina:

1.



Sepelvaltimo on ahtautunut.

2.



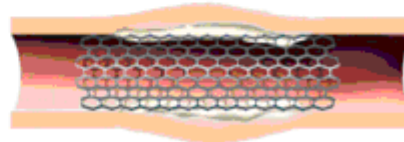
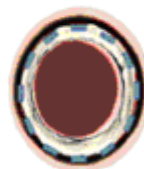
Pallo laajentaa sepelvaltimon.

3.



Laajentunut sepelvaltimo.

4.



Verkko eli stentti pitää sepelvaltimon avoimena.

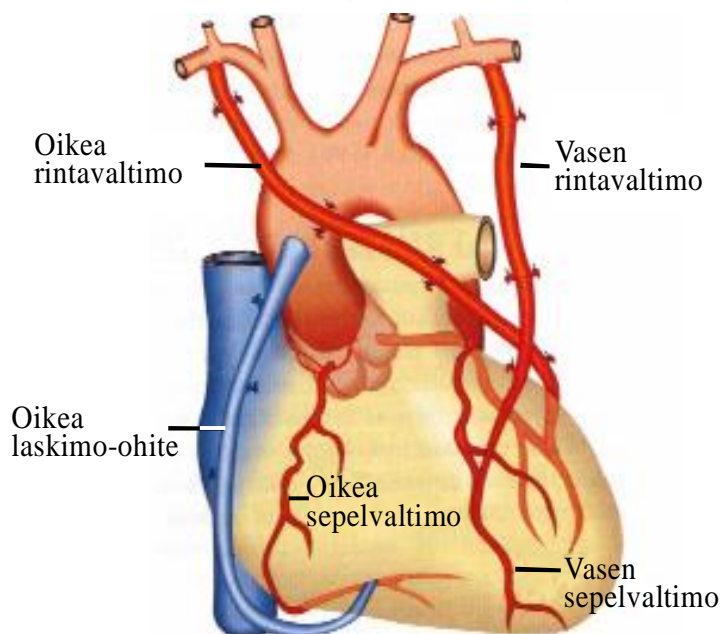
Sepelvaltimoiden ohitusleikkaus

Jos pallolaajennuksella ei pystytä palauttamaan sydänlihaksen verenkiertoa, sinulle voidaan tehdä ohitusleikkaus.

Ohitusleikkauksessa ahtautunut tai tukossa oleva sepelvaltimo ohitetaan, eli korvataan rintavaltimollasi.

Myös jalastasi voidaan ottaa laskimosuoni ja ohittaa sillä ahtautunut kohta.

Tavoitteena on, että verenkierto palautuu mahdollisimman täydellisesti sydämesi eri osiin.



Kuvassa näkyvät sydän ja sepelvaltimot. Ohitusleikkauksessa ahtaumien ohittamiseen käytetään valtimo-ohitteita ja laskimo-ohitteita.

Ohitusleikkaus on iso leikkaus.

Tavallisesti ohitusleikkaus kestää useita tunteja.

Sairaalassa toipuminen vie 1-2 viikkoa.

Ohitusleikkaukseen voi kuolla 1-2 % potilaista,

riski on korkeampi kiireellisissä päivystysleikkauksissa.

Potilaan ikä ja muut sairaudet voivat olla riskitekijöitä.

Joskus potilas voi saada komplikaatioita, eli sivuvaikutuksia.

Ne ovat harvinaisia, mutta sydäninfarkti,

aivohalvaus ja bakteeritulehdus ovat mahdollisia.

Sydämen läppäleikkaus

Sydänsairaus voi olla myös sydänlappien sairaus. Sydänlapät säätelevät sydämesi lokeroiden välistä verenkiertoa. Sydänlapät ovat kuin ovia, jotka avautuvat ja sulkeutuvat. Kun lapät avautuvat, ne päästävät veren virtaamaan eteenpäin. Veri menee sydämen seuraavaan lokeroon. Kun lapät sulkeutuvat, ne estävät veren pääsyn takaisin edelliseen lokeroon.

Sydämen läppävika voi olla synnynnäinen tai se voi kehittyä aikuisena. Läppävika tarkoittaa sitä, että läppä ei aukene tai sulkeudu kunnolla. Se pitää korjata sydämen läppäleikkauksen avulla.

Sydämen lapät voidaan joko korjata tai vaihtaa. Lääkäri päättää, kumpi toimenpide sinulle tehdään. Päätökseen vaikuttaa sydämesi muut sairaudet ja millainen vika sydämesi läpissä on.

Läppäleikkaus suoritetaan usein avosydänleikkauksena. Se on iso leikkaus, ja siinä tehdään haava keskelle rintakehääsi.

Viallinen läppä korvataan leikkauksessa joko mekaanisella tekoläpällä tai bioläpällä. Bioläppä on tehty sian tai naudnan kudoksesta. Lääkäri päättää, kumpi läppä sopii sinun sydämesi rakenteeseen ja sinun tarpeisiisi paremmin.

Kun sinulle on asennettu mekaaninen tekoläppä, aloitat elinikäisen verenohennuslääkkeen. Verenohennuslääke on nimeltään Marevan®. Lääkkeen ansiosta vaarallisia verihyytymiä ei muodostu tekoläppään tai sen rakenteisiin.

Muista aina kertoa lääkärille ja hammaslääkärille, että sinulla on tekoläppä.

Silloin lääkäri tietää, että verenohennuslääkettä ei voi kokonaan lopettaa tai laittaa tauolle siksi aikaa, kun sinua hoidetaan. Liian paksu veri voi tukkia tekoläpän.

Jos sinulle on asennettu bioläppä, on todennäköistä, että et tarvitse pysyvää verenohennuslääkitystä.

Sydämen läppäleikkausten jälkeen sydämen toimintaa tutkitaan säännöllisesti ultraäänitutkimuksella. Se tehdään Satasairaalan poliklinikalla.

Vakavat sivuvaikutukset, kuten tekoläpän tulehdus ja läppään liittyvä vuoto, ovat harvinaisia sivuvaikutuksia. Ne ovat kuitenkin hankalia hoitaa. Hoida hampaitasi ja ihoasi hyvin. Ja jos sairastut johonkin tulehdukseen, ota herkästi yhteyttä lääkäriin. Niin ehkäiset parhaiten tekoläpän tulehdusta.

4. Ennen ja jälkeen sydänleikkauksen

Tässä osiossa kerromme sinulle asioita, joita tapahtuu ennen sairaalaan tuloa, sairaalassa ja toipilasaikana. Lue ohjeet huolellisesti ja toimi niiden mukaan.

Ennen sairaalaan tuloa

Saat yleensä kutsun sydänleikkaukseen kirjeessä. Se tulee noin 2-4 viikkoa ennen leikkausta. Leikkaus tehdään yliopistollisessa sairaalassa.

Jos hoitosi on kiireellistä, saat kutsun pari päivää ennen leikkausta. Jotkut potilaat tarvitsevat välittömästi leikkaushoitoa. Heidät lähetetään sairaalasta yliopistolliseen sairaalaan heti, kun sepelvaltimoiden varjoainokuvaus on tehty.

Ota lääkkeesi normaalisti leikkaukseen asti. Noudata lääkärin ohjeita. Saat lääkäriltä erilliset ohjeet siitä, miten toimit veren hyytymiseen vaikuttavien lääkkeiden kanssa.

Jos sinulla on keinoläppä, ota Marevan®-lääkettä leikkaukseen asti. Mikäli sinulla ei ole keinoläppää, lopeta Marevan®-lääkitys kaksi päivää ennen sairaalaan tuloa.

Ota mukaan sairaalaan lääkkeet, joita käytät sekä niiden reseptit. Muista pitää pikanitro aina mukana rintakivun varalta.

Sairaalabakteerit

Ennen sairaalaan tuloa on hyvä varmistaa, että et kannata sairaalabakteeria.

Olet voinut altistua sairaalabakteerille, jos olet edeltävän vuoden aikana:

- ollut hoidossa ulkomaisessa sairaalassa tai hoitolaitoksessa
- ollut ulkomailla lääkärissä tai hammaslääkärissä
- asunut pakolaisleirillä tai ulkomaisessa lastenkodissa
- asunut vastaanottokeskuksessa

Olet voinut altistua sairaalabakteerille, jos olet edeltävän vuoden aikana tehnyt potilastyötä tai ollut terveydenhuollon harjoittelussa ulkomaisessa sairaalassa tai laitoksessa.

Olet voinut altistua sairaalabakteerille, jos olet edeltävän vuoden aikana työskennellyt tai asunut sikatilalla.

Olet voinut altistua sairaalabakteerille, jos kotonasi asuu ihminen, jolla on todettu aikaisemmin sairaalabakteeri. Voit myös tietää, että kannat jotakin sairaalabakteeria.

Jos olet voinut altistua sairaalabakteerille tai tiedät, että kannat sairaalabakteeria, soita sairaanhoitopiirin infektioyksikköön. Saat lisäohjeita. Puhelinnumero on 044 707 6874.

Voit saada ohjeet näytteenottoa varten. Vastausten valmistuminen vie aikaa. Ota siksi yhteys infektioyksikköön viimeistään kahta viikkoa ennen toimenpidettä. Vastausten pitää olla valmiina ennen toimenpidettä.

Hampaiden hoito

Tarkastuta ja hoida hampaasi ennen sydänleikkausta.

Tämä on erityisen tärkeää ennen läppäleikkausta.

Hoida myös muut suutulehdukset.

Lääkäri ei kirjoita sinulle lähetettä,
vaan voit itse varata ajan hammashuoltoon.

Varaa aika hammaslääkäriin heti,
kun olet saanut tietää, että sinut leikataan.

Tilaa aika myös hampaiden röntgen-kuvaukseen.

Sen perusteella hammaslääkäri voi arvioida,
millaista hoitoa hampaasi tarvitsevat.

Terveyskeskusten hammashuollosta

voidaan antaa sinulle

kiireellinen aika, kun kerrot

että olet menossa leikkaukseen.

Saat ajan yleensä noin viikon kuluttua.

Kela ei korvaa julkisen terveydenhuollon
hammashuollon kustannuksia.

Yksityisessä hammashuollossa

Kela korvaa osan kustannuksista.

Kelan korvaus vaihtelee eri toimenpiteistä

Hammashoidosta jää maksettavaa noin 70–80 %.

Käy ensin hammastarkastuksessa.

Kysy sen jälkeen hammaslääkäriltäsi,

kuinka paljon joudut itse maksamaan hampaidesi hoidosta.

Ihon hoito ja parta

Kiinnitä huomiota ihosi kuntoon ennen leikkausta. Varmista, että ihosi on ehjä rintakehän, käsien, nivustaipeiden ja jalkojen alueella.

Jos sinulla on ihotulehduksia tai ihottumaa, hoida ne ennen leikkausta. Hoida ihoasi lääkärin antamien ohjeiden mukaan.

Jos sinulla on parta, aja se pois ennen leikkausta. Parrassa voi elää bakteereja ja niitä voi päästä leikkaushaavaan. Silloin leikkaushaava tulehtuu. Siksi parta pitää ajaa pois.

Matkakustannukset

Leikkaus tehdään yliopistollisessa sairaalassa. Jos leikkaus tehdään kiireellisesti, kuljetamme sinut ambulanssilla sairaalasta toiseen. Jos leikkauksesi on suunniteltu, matkustat itse yliopistolliseen sairaalaan.

Voit hakea Kelasta korvausta, kun olet matkustanut sairaalaan. Kela maksaa korvausta yleensä halvimmman matkustustavan mukaan, eli yleensä se tarkoittaa matkaa junalla tai bussilla.

Jos joudut käyttämään omaa autoa, saat siitä kilometrikorvauksen, joka on 0,20 euroa kilometriltä.

Jännittäminen, ahdistus, pelot

Kun odotat pääsyä sydänleikkaukseen, mielessäsi on varmasti monenlaisia ajatuksia. Tunnet ehkä jännitystä, ahdistusta ja pelkoa. Tuntemuksista kannattaa jutella jollekin läheiselle. Voit tarvittaessa soittaa sydänyksikköön ja jutella asiasta sairaanhoitajan kanssa. Sydänyksikön puhelinnumero on 044 707 9381.

Satakunnan Sydänpiiri ry pyrkii edistämään sydänterveyttä ja järjestämään toimintaa, joka kuntouttaa sydänsairaita ihmisiä. Voit keskustella Sydänpiirin terveydenhoitajan kanssa. Voit myös keskustella sydäntukihenkilöiden kanssa. He ovat ihmisiä, jotka ovat kokeneet sydänsairauden. Osa heistä on myös käynyt läpi sydänleikkauksen. Satakunnan Sydänpiiri ry:n puhelinnumero on 044 734 7301. Kun saat tietoa ja vaihdat kokemuksia, myös kokemasi jännitys vähenee.

Suunnittele toipilasaika etukäteen

Kun odotat leikkausta, tee suunnitelma toipilasaikaasi varten. Et saa tehdä raskaita töitä rinnan paranemisen ja leikkauksesta toipumisen aikana. Rintalastan pitää luutua rauhassa.

Tarvitset monessa päivittäisessä asiassa apua, kun kotiudut. Sovi etukäteen läheisten, ystävien tai kotipalvelun kanssa siitä, kuka auttaa sinua toipilasaikana. Silloin kotiin on turvallista palata sairaalahoidon jälkeen. Myös Satasairaalan sosiaalityöntekijä voi auttaa järjestämään kotipalvelua.

Jos sinulla on pieniä lapsia, lemmikkieläimiä tai huolehdit jostain toisesta ihmisestä, muista järjestää heidän hoitonsa. Heidän hoitonsa on hyvä olla jonkun muun vastuulla noin kolme kuukautta leikkauksen jälkeen. Silloin voit keskittyä rauhassa kuntoutumiseen.

Perinteisen sydänleikkauksen jälkeen sairausloma kestää 2–3 kuukautta. Yleensä ihminen on sen jälkeen työkykyinen. Lääkäri harkitsee sairausloman pituuden tilanteesi mukaan. Asiaan vaikuttaa esimerkiksi se, millaista työtä teet.

Sairaalassa

Tässä osiossa kerromme asioita, joita tapahtuu sairaalassa, kun tulet leikkaukseen. Leikkaus tehdään yliopistollisessa sairaalassa. Sieltä lähetetään sinulle ohjeita, joissa kerrotaan tarkemmin sairaalassaolosta ja leikkauksesta.

Löydät [tietoa leikkauksesta ja siihen valmistautumisesta](#) Terveyskylän Sydäntalon sivuilta internet-osoitteesta www.terveyskyla.fi/sydansairaudet

Hoito ennen leikkausta vuodeosastolla

Saat kotiisi kirjeen tai puhelinsoiton, jossa kerrotaan leikkauksestasi. Tulet kotoa yliopistolliseen keskussairaalaan leikkausta edeltävänä päivänä. Läheinen ihminen voi olla saattamassa sinua.

Ensimmäisenä päivänä sinusta otetaan verikokeita, sydänfilmi ja keuhkokuva. Tehdään tulohaastattelu. Saat tietoa tulevista tapahtumista ja sinua valmistellaan leikkausta varten.

Leikkauspäivä ja tehohoito

Leikkauspäivänä saat esilääkityksen, jonka lääkäri on määrännyt sinulle.

Leikkaus kestää 3–5 tuntia. Leikkauksen aikana olet kytkettynä seurantalaitteisiin ja hengityskoneeseen.

Leikkauksen jälkeen olet teho-osastolla ja elintoimintojasi valvotaan tehostetusti.

Toivomme, että nimeät yhdessä omaistesi kanssa yhteyshenkilön. Yhteyshenkilö voi pitää yhteyttä teho-osastolle leikkauspäivänä.

Teho-osastolle kannattaa soittaa noin kuuden tunnin kuluttua siitä, kun sinut on viety leikkaussaliin.

Sairaalassa toipuminen leikkauksen jälkeen

Hoitohenkilökunta seuraa sydämesi sykettä, hengitystäsi ja verenpainettasi valvontalaitteilla.

Saatat tuntea rytmihäiriöitä.

Ne ovat epämiellyttäviä, mutta yleensä vaarattomia.

Matala verenpaine voi myös aiheuttaa huimausta, kun nouset ylös tai liikut.

Hoidamme rytmihäiriöitä ja verenpainetta lääkkeillä.

Kerro hoitohenkilökunnalle, jos tunnet kipua.

Leikkauksen jälkeen voit tuntea olosi huonoksi.

Sinulla voi olla esimerkiksi seuraavia oireita:

- ruokahaluttomuutta
- kuumeilua
- turvotusta
- väsymystä ja sekavuutta
- unihäiriöitä
- masennusta.

Saat kuitenkin tehokasta hoitoa ja lääkkeitä, jotta oireesi helpottavat.

Fysioterapeutti auttaa sinut kuntoutuksen alkuun.

Hän neuvoo sinua liikkumisessa ja hengitysharjoitusten tekemisessä.

Nämä asiat auttavat sinua toipumaan hyvin.

Fysioterapia on terapiaa, jonka tarkoituksena on parantaa toimintakykyäsi ja liikkumistasi.

Tavoitteena voi myös olla nykyisten kykyjesi säilyttäminen.

Kotiutuminen yliopistollisesta sairaalasta

Tehohoidon jälkeen siirryt hoitoon
vuodeosaston valvontahuoneeseen.

Tämän jälkeen siirryt vointisi mukaan
kotiin tai kotiasi lähellä olevaan sairaalaan.

Se tarkoittaa Satasairaala
tai Rauman terveystaloutta.

Hoidon jälkeen pääset kotiin toipumaan.

Kotona leikkauksen jälkeen

Sydänleikkaus on kuntouttava toimenpide. Sen tarkoituksena on parantaa suorituskykyäsi ja elämänlaatuasi. Tavoitteena on, että voit palata mahdollisimman normaaliin elämään.

Leikkauksesta toipuminen kestää useita viikkoja, jopa kuukausia. Toipumisnopeuteen vaikuttavat muun muassa ikäsi, millainen yleiskunto sinulla on ja mikä oli tilanteesi ennen leikkausta. Muista oikeanlaiset elintavat, joista kerromme enemmän luvussa 5.

Haavat

Leikkaushaava paranee 2–3 viikon kuluessa. Rinnan haavassa olevat ompeleet sulavat itsestään, eikä niitä tarvitse poistaa. Jalassa tai käsivarressa on hakaset. Ne poistetaan sairaalassa ennen kotiutumista tai kotiutumisen jälkeen terveyskeskuksessa.

Voit käydä suihkussa. Älä hankaa haavaa. Saunassa voit käydä, kun leikkauksesta on kulunut kaksi viikkoa.

Leikkaushaavasta jää arpi. On kuitenkin yksilöllistä, millainen sinun arvestasi tulee. Arpi voi kutista ja punoittaa useita kuukausia.

Rintalastasi on liitetty yhteen teräslangoilla.
Ne jäävät paikoilleen, mutta eivät haittaa elämääsi.
Ne eivät esimerkiksi hälytä lentokenttien turvatarkastuksissa.

Rintalasta luutuu vähitellen 6–8 viikon kuluessa.
Noudata tänä aikana seuraavia ohjeita:

- Vältä voimakkaita ylävartalon kierto liikkeitä.
- Älä nosta ensimmäisen kuukauden aikana yli 5 kilon painoisia esineitä
- Kun leikkauksesta on kulunut yli kuukausi nostorajoitus on 10 kiloa.

Voit tuntea rintakehän alueella kipuja.
Ne ovat luuston tai lihasten kipuja
ja voivat kestää useita viikkoja.
Ota kipuun särkylääkettä lääkärin antaman ohjeen mukaisesti.
Lääkäri tutkii jälkitarkastuksessa,
onko rintalasta luutunut kunnolla.

Kestää puoli vuotta,
ennen kuin rintalasta lujittuu normaaliksi.

Autolla ajo ja matkustaminen

Autolla ajaminen on kielletty
6–8 viikkoa leikkauksen jälkeen.

Kykysi huomioida asioita
on alentunut leikkauksen jälkeen.
Sinun on vaikeampi hallita autoa,
kun rintakehäsi on kipeä.
Rintalastasi voi vaurioitua,
jos tulee äkillinen tilanne
tai joudut tekemään äkillisen liikkeen.
Käytä autossa aina turvavyötä.

Jos olet toipunut normaalisti, voit matkustaa. Saat matkustaa sydänleikkauksen jälkeen myös lentokoneella, kunhan olet toipunut. Voit lähteä pidemmälle kotimaan matkalle tai ulkomaanmatkalle, kun leikkauksesta on kulunut 2–3 kuukautta.

Muista ottaa lääkkeesi mukaan matkalle. Pakkaa lääkkeet alkuperäisissä pakkauksissa mukaan. Jos matkustat lentokoneella, pakkaa lääkkeet käsimatkatavaroihin.

Seksielämä

Leikkauksen jälkeen leikkaushaava on kipeä. Se voi olla esteenä seksin harrastamiselle. Voit aloittaa seksin, kun tunnet jaksavasi.

Jos tunnet haluttomuutta tai sinulla on potenssihäiriöitä, voit pyytää apua lääkäriltä. Potenssihäiriöt tarkoittavat miehen sukupuolisen kyvyn heikkoutta tai puutetta.

Jos suunnittelet raskautta, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

Saunominen

Voit mennä saunaan, kun leikkauksesta on kulunut kaksi viikkoa. Vältä kuitenkin äkillisiä lämpötilan vaihteluja. Älä mene kovasta löylystä kylmään suihkuun, avantoon tai lumihankeen. Voit saada sydämen rytmihäiriöitä. Käy maltillisesti löylyissä ja mene lämpimään suihkuun.

Uimaan saat mennä vasta, kun leikkauksesta on kulunut kaksi kuukautta.

Jälkitarkastus, jatkohoito ja paluu työhön

Saat sairaalasta ohjeet ensimmäistä jälkitarkastusta varten. Jälkitarkastus on yleensä 1–2 kuukautta leikkauksen jälkeen. Jälkitarkastuksessa lääkäri arvioi, miten olet toipunut leikkauksesta, ja kuinka hyvin haavasi ja rintalastasi ovat parantuneet. Samalla lääkäri arvioi, millaista lääkitystä tarvitset jatkossa.

Tämän jälkeen sinun on itse pidettävä huolta, että käyt lääkärissä säännöllisesti
Käy jatkossa lääkärissä noin kerran vuodessa.

Tavoitteena on, että työkykysi ja toimintakykysi säilyvät leikkauksen jälkeen.
Sairausloma kestää yleensä muutamia kuukausia.

Jos toipumisesi ei ole sujunut toivotulla tavalla, arvioidaan kuntoutumismahdollisuuksia.
Se tehdään yhdessä lääkärin kanssa.

5. Elintapojen vaikutus sepelvaltimotautiin

Kun noudatat sydänystävällisiä elintapoja, hyödyt leikkauksesta enemmän. Leikkaus ei poista sepelvaltimotautia. Se on sinulla edelleenkin. Elintapasi kuitenkin vaikuttavat sepelvaltimotaudin etenemiseen.

Sydämelle hyvä ruokavalio sisältää paljon kasviksia, riittävästi pehmeää rasvaa ja kuitua sekä vain vähän kovaa rasvaa ja suolaa.

Älä tupakoi. Jos käytät alkoholia kohtuullisesti, siitä ei ole haittaa sepelvaltimotaudissa. Jos juot usein paljon alkoholia, sepelvaltimotauti etenee ja terveytesi heikkenee.

Harrasta säännöllisesti liikuntaa. Se suojaa sepelvaltimotaudilta ja sen etenemiseltä.

Korkea veren kolesteroli ja korkea verenpaine ovat suuria vaaratekijöitä. Kun veren kolesteroli ja verenpaine laskevat, pienenee myös sepelvaltimotautikohtauksen vaara. Diabetes ja ylipaino lisäävät sepelvaltimotaudin vaaraa.

Seuraavaksi kerromme tarkemmin elintavoista, joilla voit itse vaikuttaa sepelvaltimotautiin.

Lääkehoito

Noudata tarkasti sinulle määrättyä lääkehoitoa.
Se on erittäin tärkeä osa sepelvaltimotaudin hoitoa.
Kerromme sinulle lisää lääkehoidosta luvussa 2.

Tupakointi

Jos tupakoit, verisuonesi tukkeutuvat nopeammin.
Myös leikkauksen jälkeen
sepelvaltimotauti pahenee, jos tupakoit.
Lopeta tupakointi.

Tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaa.
Vieroitusoireita voit helpottaa nikotiinikorvaustuotteilla.
Niitä ovat esimerkiksi laastarit ja purukumi.
Saat nikotiinikorvaustuotteita apteekista tai kaupasta.

Alkoholi

Jos käytät alkoholia,
voit nauttia sitä pieniä määriä.
Tämä tarkoittaa esimerkiksi
yhtä tai kahta olutpulloa päivässä.

Alkoholinkäyttö nostaa verenpainetta.
Lisäksi runsaasta alkoholin käytöstä voi tulla krapula.
Krapula altistaa sydämen rytmihäiriöille,
jotka voivat olla vaarallisia.

Kun toivot leikkauksesta,
siedät alkoholia huonommin kuin ennen leikkausta.

Ruokailutottumukset

Kun syöt terveellistä ruokaa,
kolesteroliarvosi ja verenpaineesi alenevat.
Myös ylipainosi vähenee ja verensokeriarvosi tasaantuvat.
Terveellinen ruokavalio on aina
sepelvaltimotaudin hoidon perusta.

Syö terveellisesti silloinkin, jos joudut käyttämään
kolesterolia tai verenpainetta alentavia lääkkeitä.

Terveelliseen ruokavalioon kuuluvat

- kasvikset
- peruna
- täysjyväpasta tai täysjyväriisi
- kala
- kana
- vähärasvainen ja vähäsuolainen liha
- palkokasvit
- täysjyväleipä ja puuro
- vähärasvaiset maitotuotteet
- marjat ja hedelmät
- öljy, margariini.

Syö päivittäin 4–5 pientä ateriaa.

Silloin verensokeriarvosasi pysyvät tasaisina.

Et myöskään tunne nälkää ja sydämesi rasittuu vähiten.

Täytä ruokalautasestasi puolet kasviksilla.

Täytä neljäsosa lautasesta perunalla,
täysjyväpastalla tai täysjyväriisillä.

Joskus voit käyttää myös juureksia.

Täytä viimeinen neljäsosa lautasesta

kalalla, kanalla tai lihalla tai

palkokasveilla (herneet, pavut, linssit),
pähkinöillä ja siemenillä.

Marjat ja hedelmät ovat hyviä jälkiruokia tai välipaloja.

Päivittäinen ruokavalio

vaikuttaa kolesterolitasoon kaikkein eniten.

Kolesterolitasoasi nostavat eniten ruuat, jotka sisältävät
paljon tyydyttyneitä rasvoja, eli eläinrasvoja.

Tyydyttyneitä rasvoja tulee eniten

- rasvaisista maitovalmisteista
- rasvaisista lihavalmisteista
- viljavalmisteista, joiden leivontaan on käytetty voita.

Kiinnitä huomiota rasvan laatuun.

Suosi öljyjä sekä kasvimargariineja.

Kolesterolia alentaa myös ruoka, jossa on paljon kuituja.

Syö vain harvoin ruokia, joissa on runsaasti kolesterolia:

- kananmunan keltuainen
- maksa, munuainen
- katkaravut, mäti ja äyriäiset
- kerma, voi ja rasvaiset juustot.

Kiinnitä huomiota siihen, miten valmistat ruokaa.

Hyviä tapoja ovat keittäminen, höyryttäminen ja kypsentäminen uunissa tai mikrossa.

Paista tai grillaa vain harvoin.

Ruokahalusi voi olla huono heti leikkauksen jälkeen.

Syö silloin niitä ruokia, jotka sinulle maistuvat.

Kun ruokahalusi paranee,

syö jälleen sellaista ruokaa, joka on hyväksi sydämellesi.

Sydämen ja verisuonten kunnosta

täytyy pitää leikkauksen jälkeen entistä parempaa huolta.

Ylipaino

Pystyt hallitsemaan painoasi,

kun syöt terveellisesti ja liikut säännöllisesti.

Kun laihdutat, verenpaineesi ja kolesterolisi alenevat.

Lisäksi verensokeriarvosi paranevat.

Ne ovat terveytesi kannalta tärkeitä asioita.

Pienikin painonpudotus auttaa.

Pystyt liikkumaan helpommin

ja kuntoudut leikkauksesta paremmin,

kun pudotat ylipainoa pois.

Muista kuitenkin laihduttaa rauhallisesti.

Kun pudotat painoasi noin puoli kiloa viikossa,

se on sopiva vauhti.

Liikunta ennen leikkausta

Kun harrastat säännöllisesti liikuntaa, sydämesi ja verisuoniesi toimintakyky paranee:

- verenpaine alenee
- hyvä kolesteroli nousee
- verensokerin tasapaino paranee
- verihiutaleiden sakkaantuminen vähenee.

Liikunta auttaa sinua hallitsemaan painoasi.
Myös mielesi piristyy.

Harrasta liikuntaa vointisi mukaan ennen sydänleikkausta.
Käy esimerkiksi päivittäin kävelylenkillä.
Kuuntele kehoasi. Tee sellainen lenkki, että sen pituus ja vauhti sopivat sinulle.

Harrasta myös hyötyliikuntaa. Sekin on terveellistä.
Hyötyliikuntaa on esimerkiksi:

- kotitöiden tekeminen
- kaupassa käynti
- postin hakeminen
- marjastus ja sienestys.

Periaatteessa voit liikkua juuri niin paljon, kun itsestäsi tuntuu hyvältä.
Vältä kuitenkin voimakasta rasitusta.
Älä aloita kovaa kuntoilua ennen leikkausta.

Lopeta rasitusta aiheuttava liikunta heti, jos tunnet:

- rintakipua
- hengenahdistusta
- rytmihäiriön tunteuksia
- huimausta
- heikotusta.

Lepää hetki ja ota pikanitroa. Jos oire ei häviä, mene lääkäriin.

Liikunta leikkauksen jälkeen

Liikunta nopeuttaa toipumistasi leikkauksen jälkeen.
Se myös parantaa mielialaasi.

Aloitat liikuntaharjoitukset jo sairaalassa.

Jatka niitä kotona.

Aloita ulkoliikunta heti, kun olet kotiutunut.

Aluksi kannattaa tehdä lyhyitä kävelymatkoja.

Tee niitä 1–3 joka päivä.

Kun kuntosi paranee, voit pidentää matkaa.

Nopeuta kävelyvauhtiasi vasta,

kun jaksat kävellä pidempiä matkoja.



Liikkuminen nopeuttaa toipumistasi. Kuva Taru Tolppo

Leikkauksen jälkeen et voi heti lähteä uimaan, soutamaan, hiihtämään, juoksemaan tai tekemään käsillä voimakkaita ponnistuksia. Odota, että rintalastasi on luutunut kunnolla.

Kun leikkauksesta on kulunut noin 2–3 kuukautta, voit alkaa varovasti hölkätä, sauvakävellä, pyöräillä, uida ja hiihtää.

Myös kävely on hyvä keino ylläpitää kuntoa.

Muista, että myös riittävä lepo ja uni ovat terveytesi kannalta tärkeitä asioita.

Hampaiden hoito

Hoida hampaitasi ja ikeniäsi hyvin.
Suun alueen tulehdukset ovat haitallisia,
kun sinulla on sydänsairaus.

Muistihäiriöt

Saatat kärsiä leikkauksen jälkeen muistihäiriöistä.
Ne korjaantuvat yleensä sinä aikana,
kun toivot leikkauksesta.

Mieliala

Jos mielialasi vaihtelee tai masentaa, muista,
että olet ollut isossa leikkauksessa.
Kuntosi paranee päivä päivältä.

Puhu tunteistasi avoimesti läheisillesi.
Muista liikkua ja levätä riittävästi.
Nämä asiat auttavat toipumistasi
ja parantavat mielialaasi.

6. Sydänjärjestö

Suomen Sydänliitto on potilasjärjestö. Se on valtakunnallinen järjestö, johon kuuluu useita sydänpiirejä ja paikallisia sydänyhdistyksiä.

Sydänliitto pyrkii edistämään sydänterveyttä ja järjestämään kuntouttavaa toimintaa.

Sydänyhdistykset järjestävät

- liikuntaryhmiä
- sydänleikattujen kerhoja
- sydäntukihenkilötoimintaa
- luentotilaisuuksia
- keskustelutilaisuuksia.

Saat tietää oman alueesi terveystieteisestä sinua lähinnä olevan sydänpiirin tai sydänyhdistyksen yhteystiedot. Voit myös kysyä tietoja Suomen Sydänliitosta.

Satakunnassa toimii Satakunnan Sydänpiiri ry.

Sen osoite on

Antinkatu 9 B 26,

28100 Pori.

Puhelinnumero on 044 734 7301.

Sähköpostiosoite on

toimisto.satakunta@sydan.fi

Internetiosoite on

www.satakunnansydanpiiri.fi

7. Sosiaaliturvasta

Saat tietoa asiakasmaksuista Satakunnan hyvinvointialueen internet-sivuilta.

Voit saada korvausta Kelasta.

Voit saada korvausta lääkkeistä, sairausmatkoista, kuntoutusmatkoista ja hammashoidosta.

Jos joudut olemaan yli vuoden pois töistä sairauden vuoksi, sinulla on mahdollisuus saada kuntoutustukea työkyvyttömyyseläkettä hoitotukea
Jos olet pienituloinen, voit saada toimeentulotukea.

Kysy lisätietoja sosiaaliturvasta ja muista tukimuodoista osaston sosiaalityöntekijältä, jonka yhteystiedot saat osaston henkilökunnalta. Voit itse varata ajan sosiaalityöntekijälle tai hoitohenkilökunta voi tehdä sen puolestasi.

Säästä kuitit sairaalakuluista, sillä voit tarvita niitä korvaushakemukseen. Voit lisäksi tarvita lääkärintodistuksen. Ne tulevat hakemuksen liitteeksi.

Muistiinpanoja

YHTEYSTIETOJA



Satasairaala
Sairaalantie 3, 28500 Pori

Puhelinvaihde	02 62771
Sydänyksikkö arkisin	044 627 6656
	044 707 9381

muina aikoina	02 627 7500
	02 627 7504



Rauman terveystalvelut
Steniuksenkatu 2, 26100 Rauma

Puhelinvaihde	02 83511
---------------	----------



Turun yliopistollinen keskussairaala
Kiinamylynkatu 4-8, 20520 Turku

Puhelinvaihde	02 313 0000
---------------	-------------