

## Verisuonipotilaan omahoito

---

### Yleistä

Valtimosuonten kalkkeutuminen ja tukkeutuminen on usean tekijän yhteisvaikutusta. Valtimokovettumataudin riskitekijöitä ovat ikääntyminen, miessukupuoli, sukurasitus, tupakointi, liikkumattomuus, verenpainetauti sekä kohonnut kolesteroli- ja verensokeripitoisuus. Osaan näistä riskitekijöistä voi vaikuttaa omilla valinnoilla. Onnistuneen verisuonitoimenpiteen jälkeen on edelleen tärkeää huolehtia näiden riskitekijöiden hoidosta.

Ota tarvittaessa yhteyttä terveyskeskuslääkäriisi riskitekijöiden kartoittamiseksi ja pyri hoitamaan riskitekijöitä mahdollisimman hyvin. Alaraajakovettumatautia sairastavilla on kohonnut riski saada sydän- tai aivoinfarkti. Tätä riskiä vähennetään hyvällä riskitekijöiden hoidolla.

### Lopeta tupakointi

Tupakointi on merkittävin valtimoverisuonten kalkkeutumisen riskitekijä. Tupakointi nelinkertaistaa verisuoniohitteen tukkeutumisriskin. Jos haluat, lääkäri voi kotiutuessasi osastolta määrätä reseptilääkettä tupakasta vieroittumisen avuksi. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.

### Liiku riittävästi

Liikunta parantaa verenkiertoa ja vaikuttaa myönteisesti rasva-aineenvaihduntaan.

### Rasva-arvot kuntoon

Korkea kolesteroli on merkittävä verisuonisairauksien riskitekijä. Rasva-arvojen hoito ja seuranta tapahtuvat omalla lääkärillä.

### Verenpaineen hoito

Korkea verenpaine on myös merkittävä riskitekijä. Voit itse seurata verenpainetta kotimittarilla tai hakeutua terveyskeskukseen hoitajan vastaanotolle verenpaineen seurantaa varten. Valtimotautia sairastavan verenpaineen tavoite on olla alle 140/85.

### Ylipaino

Laihduttamisella on myönteisiä vaikutuksia rasva- ja sokeriaineenvaihdunnalle. Hakeudu terveyskeskukseen hoitajan vastaanotolle, jos tarvitset tukea painonhallintaan.

### Verensokeritaudin tasapaino

Sokeritaudin hyvä hoito hidastaa valtimoverisuonten kalkkeutumista. Ihonhoito on myös tärkeää, koska verensokeripotilaalla haavat paranevat hitaammin. Hoida jalkojen ihoa hyvin.

## **Yhteystiedot**

Kirurgian poliklinikan verisuonihoitaja

Maanantaista perjantaihin kello 8.00-14.00

Puhelin 050 523 5878