

Valtimoperäinen katkokävely

Alaraajoja tukkiva valtimotauti eli ääreisvaltimotauti (ASO) on seuraus valtimokovettumataudin etenemisestä johtuvasta valtimoiden seinämien paksuuntumisesta. Useimmiten tauti on oireeton, mutta sen yleisin oire on katkokävely. Katkokävely on rasituksessa ilmaantuvaa hapenpuutteesta johtuvaa puristavaa kipua pohkeessa, reidessä tai pakarassa, joka helpottaa pysähtyessä. Kiirehtiminen tai kävely ylämäkeen pahentavat kipua. Levossa kipua ei esiinny. Oireena voi myös olla lihaskrampit, ihon kalpeus ja oheneminen sekä karvoituksen häviäminen. Verenkierron tutkimukset tehdään silloin, kun kävelymatka on alle 200 metriä normaalia kävelyvauhtia.

Katkokävelyn suurin yksittäinen aiheuttaja on tupakointi. Jokainen savuke supistaa verisuonia ja vähentää veren virtausta ahtautuneissa suonissa. Valtimoiden seinämiin syntyy vuosien kuluessa ahtaumia, jotka hidastavat veren virtausta. Verenpainetaudin, diabeteksen, kroonisten tulehdusten ja hoitamattomien hampaiden hyvä hoito hidastavat myös taudin etenemistä.

Tupakoinnin lopettaminen

- Tupakoinnin lopettaminen parantaa verenkiertoa merkittävästi ja hidastaa näin taudin etenemistä, mutta ei poista jo syntyneitä ahtaumia.
- Tupakasta vieroitushoitoon osallistuminen parantaa onnistumista. Poliklinikalta saa tupakasta vieroitushoitajan yhteystiedot. Tarvittaessa aloitetaan myös lääkitys vieroitushoitoon.

Kävelyharjoitukset

- Päivittäinen kävely ja alaraajojen lihasten käyttö edistää verenkiertoa.
- Tehokkainta on 1h kävelylenkki 1-2 kertaa päivässä niin, että jatkat kävelyä muutaman minuutin kivun alkamisen jälkeen. Yli kipupisteen jatkuva kävely lisää kykyä tuottaa uusia suonia. Kun kipu katoaa 1-2 minuutin sisällä pysähtymisestä, on harjoittelutahti sopiva.
- Kävelyharjoituksia on hyvä tehdä säännöllisesti vähintään kolmen kuukauden ajan.
- Sauvojen käyttö lisää kävelymatkaa ennen kivun alkamista ja parantaa tasapainoa.

Lääkehoito

- Lääkehoitona on asetyylisalisyylihappo (ASA) esim. Primaspan®, Asperin®, Disperin®, joka aloitetaan 100mg kerran vuorokaudessa, mikäli ei ole käytössä muita verenhyytymislääkkeitä, allergioita tai muita vasta-aiheita.
- Poliklinikalla aloitetaan mahdollisesti myös kolesterolilääkitys.

Ongelmatilanteissa ota yhteyttä hoitavaan yksikköön tai päivystykseen, mikäli:

- Oireet ohjeiden noudattamisesta huolimatta selvästi vaikeutuvat. Jalkoihin tulee jatkuvaa levossa tuntuva särkyä, parantumattomia haavaumia tai voimakkaita värimuutoksia.
- Alaraajaan ilmaantuu äkillisesti voimakasta särkyä ja se puuttuu tai kylmenee. Ota välittömästi yhteyttä päivystykseen tai hoitaneeseen lääkäriin.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.