

Sanastoa tutkinnonosasta Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen

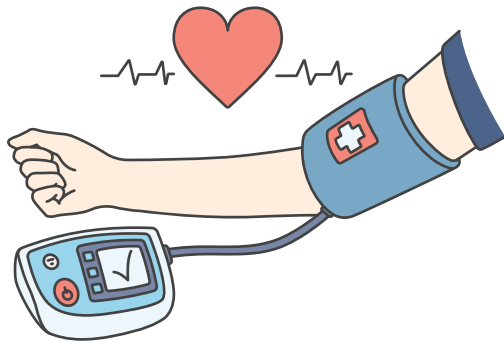
Sydän ja verenkierto

Tässä materiaalissa on kortteja, joissa on sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen (HYTO)-tutkinnonosan tärkeitä sanoja.

Aihealueena sydän ja verenkierto.

Korttien avulla voi esim. kerrata opiskeltuja asioita tai keskustella tutkinnonosan vaatimuksista.

Kortit on helppo tulostaa, ja ne voi vaikka laminoida.



salpaus

Koulutuskeskus | Further Education

Suvi Koistinen

Kuvat: Canva

Rahoittaja
 Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus

Verenpaine

= Paine
valtimoveri-
suonissa.

Verenkierto

Iso verenkierto
Pieni
verenkierto

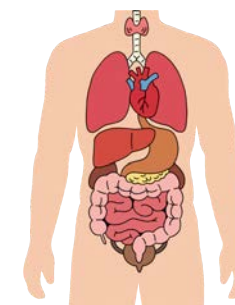
Sydämen

suorituskyky

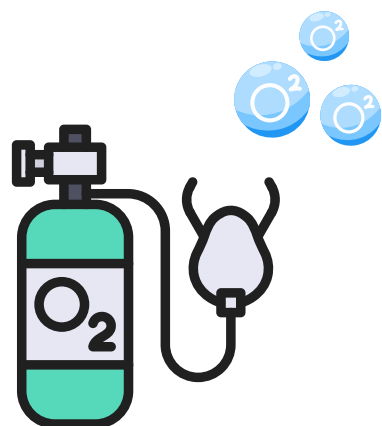
=Sydämen kyky
pumpata verta
tehokkaasti.

Elimistö

Keho

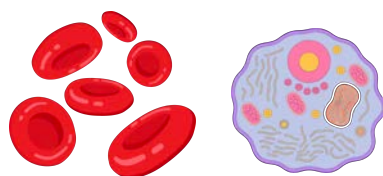


Happi



Solu

Esim. veri
kuljettaa
happea
soluihin.



Sydämen syke

Pulssi

Pulssi on se
syke, jonka
tunnet
ranteessa tai
kaulalla.

Elintoiminto

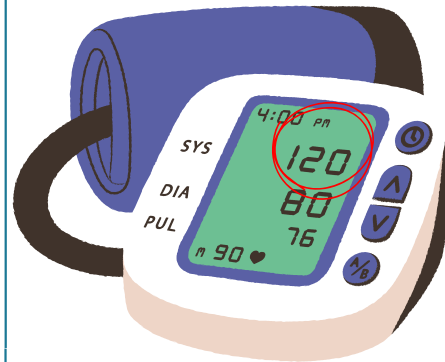
Hengitys
Verenkierto
Tajunta

Ääreisveren- kierto

Esim.
verenkierto
kehon raajoissa,
jaloissa, käsissä.

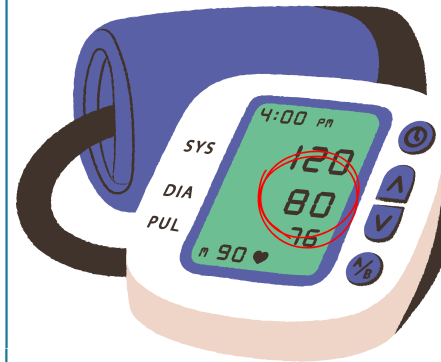
Yläpaine

Systolinen paine



Alapaine

Diastolinen
paine



Kolestroli

LDL "Huono"
kolestroli voi
kertyä
verisuoniin.
HDL- kolestroli
on "hyvä"
kolestroli.

Leposyke

Normaali
leposyke
aikuisella on
yleensä 60–100
lyöntiä
minuutissa.

Huimaus

Huimata

Korkea
verenpaine voi
aiheuttaa
huimausta.



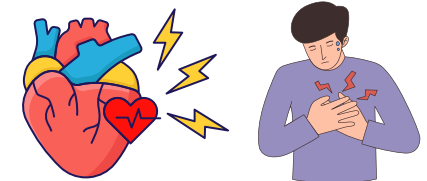
Rintakipu

Rintakipu on
sydän-
kohtauksen
yleinen oire.



Sydäninfarkti

Sydänkohtaus



**Matala
verenpaine**

Hypotensio

**Rasitus-
rintakipu**

Angina-
pectoris
Rasituksessa
esim. urheilussa
alkava ja levossa
helpottava
rintakipu.

**Sydämen
vajaatoiminta**

Sydän ei pysty
pumppaamaan
verta tarpeeksi
elimistöön.

Turvotus

Turvota
Esim. Jalat
turpoavat.



Rytmihäiriö

Sydämen
normaalin
lyöntirytmien
häiriö.

**Sydämen-
tykytys**

Tunne, että
sydän esim.
"muljahtelelee" ja
hakkaa
voimakkaasti.

**Epäselvä,
vaikea puhe**

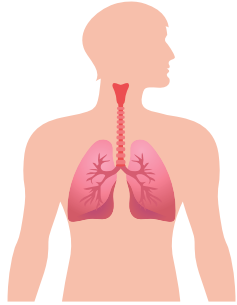
**"Puhe
puuroutuu"**
Voi olla oire
aivoverenkierto-
häiriöstä tai
aivo-
halvauksesta.

Verinäyte

Verikoe



Keuhkot



Kudos

Esim.
Sydänekudos.

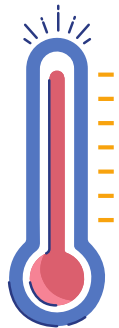
Laskimotukos

Verihyytymä
laskimossa, se
estää
verenkiertoa.

Syketaajuus

Kuinka monta
kertaa sydän
lyö minuutissa.
Esim. 70.

Ihon lämpö



Ihon väri



Vointi

Hyvinvointi
Terveystila

Happi- saturaatio

Veren
happipitoisuus
Normaali arvo on
yli 96 prosenttia.

EKG

Sydänfilmi-
tutkimuksella
selvitetään
sydämen
toimintaa.

Digitaalinen verenpaine- mittari



Manuaalinen verenpaine- mittari

Aivohalvaus

Aivoinfarkti

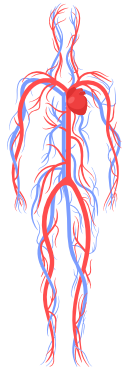
Aivoveren- vuoto

Valtimo

Verisuoni, joka
kuljettaa verta
sydäimestä
poispäin.

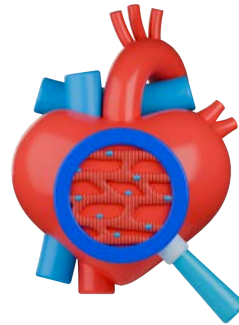
Verisuoni

Valtimot,
Laskimot
Hiussuonet.



Sydänlihas

Voimakas lihas
joka pumppaa
verta elimistöön.



Laboratorio- tutkimus

Tutkitaan esim.
terveydentilaa
ja sairauksia.



Sydämen ultraääni- tutkimus

Tutkitaan esim.
Sydämen
toimintaa ja
rakennetta.

Sepelvaltimot

Ovat sydämen omia verisuonia, jotka tuovat happea sydämeen.

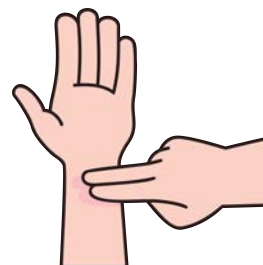
Hengenahdistus

Esim.
Hengenahdistus on yleinen oire sydämen vajaatoiminnassa.
Vaikea hengittää.

Tunnustelu

Tunnustella

Esim. Tunnustella pulssi.



Tunto

Tuntoaisti

Tuntea

Esim. Tuntea kipua rinnassa.

Seuranta

Seurata

Esim. Hoitaja seuraa asiakkaan vointia.

Säännöllinen

Esim. Normaali sydämen syke on säännöllinen.

Epäsäännöllinen

Raaja

Yläraaja

Käsi

Alaraaja

Jalka

Jalat, kädet.

Veri hyytyy

Hyytyä

Jos veri virtaa verisuonissa liian hitaasti, veri hyytyy ja voi syntyä verihyytymä.

Kuolio
Nekroosi
Nekroottinen
Mennä kuolioon
Kudos tai elin
menettää
verenkierron,
kuolee ja hajoaa.

Hapenpuute
Elimistö ei saa
tarpeeksi
happea.

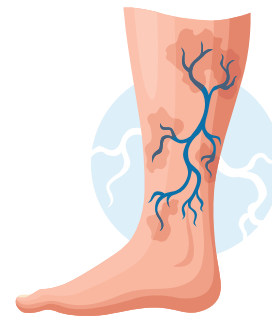
Hidastunut
Hidas
Hidastua
Esim. Sydämen
syke hidastuu
levossa.

Laskimo
Verisuoni, joka
kuljettaa verta
sydämeen.

Kohonnut
Kohoaa
Kohota
Esim.
Verenpaine
kohoaa

Puutuminen
Puutua
Esim. Käsi
puutuu.

**Laskimo-
laajentuma**
Suonikohju



Lievä
Esim. Lievä
sydämen
vajaatoiminta.
Vain vähän
oireita.

Toispuoleinen

Vain kehon
toisella puolella.

Esim.

toispuoleinen
raajan (käden,
jalan) puutuminen
ja voimattomuus.

Veritulppa

Verihyytymä

Trombi

Tukos
Verisuonessa.
Veri ei kierrä
hyvin.

Laajentua

Esim. Verisuonet
laajenevat.

Nestekertymä

Jos potilas
sairastaa
sydämen-
vajaatoimintaa,
hänelle voi
kertyä
keuhkoihin
nestekertymä.

Välitön Välittömästi

Heti
Äkkiä

Akuutti

Kiireellinen

Molemmin- puolinen

Kehon
molemmilla
puolilla.

Kohonnut verenpaine

Verenpainetauti

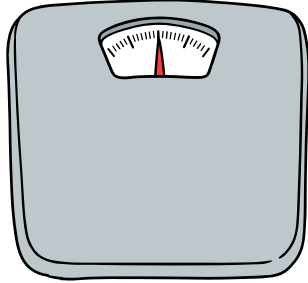
Korkea verenpaine

Hypertensio

Sydämen lepovaihe

Sydän rentoutuu
ja valmistautuu
seuraavaan
pumppaukseen.

Ylipaino



Riskitekijä

Riski

Esim. Ylipaino on riski sydän- ja verisuonisairauksiin.

Säärihaava

Pitkäaikainen haava sääressä. Verenkierro alaraajoissa toimii usein huonosti ja haava syntyy helposti.

Kohoasento

Voi vähentää jalkojen turvotusta ja parantaa verenkiertoa jaloissa.



Kompressiohoito

Vähäelastinen-tukisidos

Comprilan sidos
Parantaa jalkojen verenkiertoa.

Tukisukka Hoitosukka

Parantaa verenkiertoa ja vähentää jalkojen turvotusta.



Pohje

Alaraajan syvän laskimotukoksen (veritulppa) yleisiä oireita on pohkeen turvotus ja kipu.



Makuuasento

Pitkäaikainen makuuasento vuodepotilaalla voi aiheuttaa painehaavoja.



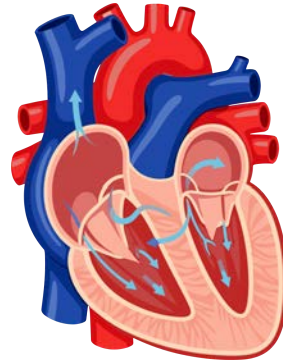
Sydän supistuu

**Supistumis-
vaihe**

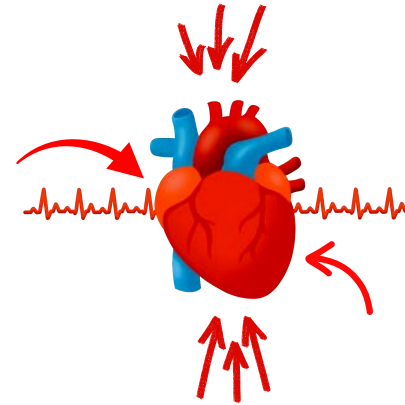
Sydän pumppaa
verta eteenpäin.

**Sydämen
kammio**

Oikea kammio
Vasen kammio



**Sydän
pumppaa**



Täyttyy

Täyttyä

Esim. Sydämen
kammio täyttyy
verellä.

Rasitustila

**Rasitus
Rasittaa**

Sydämen
rasitustila, esim.
urheilu, raskas
fyysinen
tekeminen.

Fyysinen



Kiihtyy

Kiihtyä

Nopeutua

Esim. Sydämen
syke nousee kun
ihminen urheilee.

Mittaustulos

Lukema

**Verenpaine-
arvo**

Esim. 120/80
(elohopeamillime-
triä) (mmHg)

Eteisvärinä

Flimmeri

Hengen- vaarallinen

Ihminen voi kuolla, esim. Sydäninfarkti.

Voimakkuus

Esim. Korkean verenpaineen oireiden voimakkuus voi vaihdella.

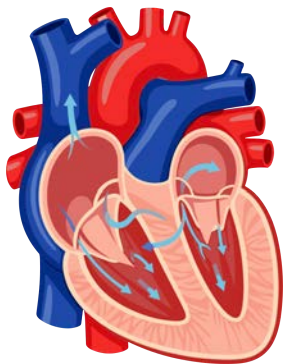
Sydämen värinä

Värisee

Väristä

Sydämen eteinen

Oikea eteinen
Vasen eteinen



Kulkeutuu

Kulkeutua

Esim. Happi kulkeutuu verestä kudoksiin.

Estää

Esim.
Sydänkohtauksen voi estää parantamalla elintapoja.

Verenkierto- häiriö

Veri ei kierrä hyvin. Esim. Aivo-
verenkiertohäiriö.

Havainnoida

Esim. EKG:n avulla voidaan havainnoida sydämen toimintaa.

Suosittelava

Esim. On suositeltavaa syödä terveellisesti.

Ehkäistä

Esim. Sydän ja verisuonisairauksia voi ehkäistä terveillä elintavoilla.

Sydämen rytmi

Normaali sydämen rytmi on sinusrytmi.

Nopea syke

Takykardia
Voi liittyä fyysiseen rasitukseen tai stressiin.

Sydämen lisälyönti

Ekstrasystolia
Yleensä sydämen lisälyönnit ovat vaarattomia.

Hidas

Esim. Hidas sydämensyke.

Asentohoito

Parantaa verenkiertoa ja ehkäisee painehaavoja.

Vaihtelee

Vaihdella

Esim. Sydämen syke vaihtelee.

Kuormittaa

Esim. Korkea verenpaine kuormittaa sydäntä ja verisuonia.

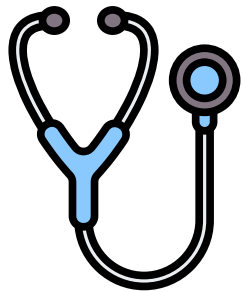
Verenpaineen lasku

Esim. Nopea verenpaineen lasku voi aiheuttaa huimausta.

Ortostaattinen hypotensio

Pystyasentoon liittyvä verenpaineen lasku.

Stetoskooppi



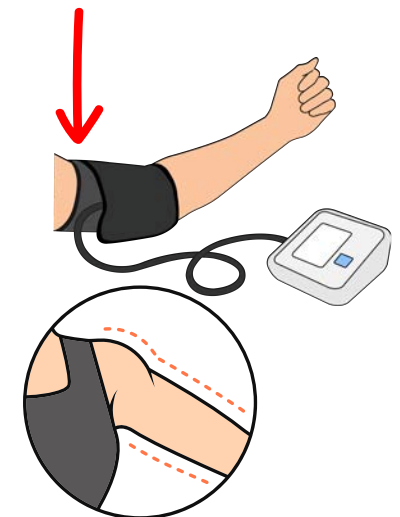
Omaseuranta

Potilas seuraa itse esim. Verenpainetta. Lääkäri tai hoitaja antaa ohjeet.

Mansetti



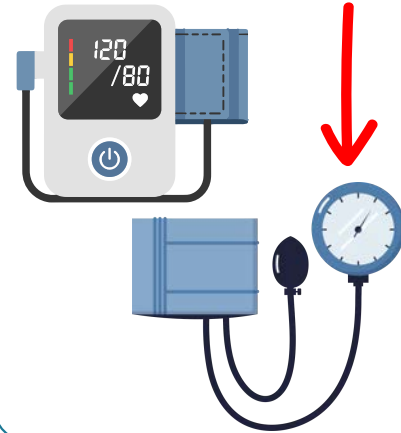
Olkavarsi



Verenpaineen mittaustilanne

Verenpaineen
mittaustilanteen
täytyy olla
rauhallinen.

Verenpaine- mittarin- asteikko

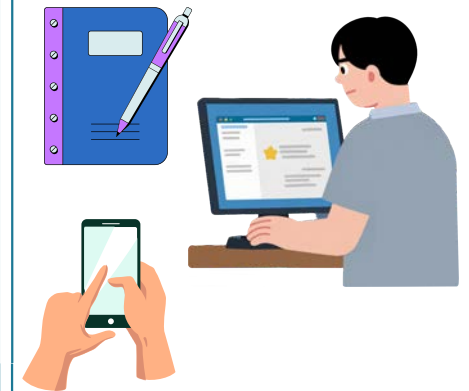


Verenpaineen mittaus- tekniikka

On tärkeää tietää
oikea
mittaustekniikka,
että saat
luotettavan
mittaustuloksen.

Kirjaaminen

Kirjata



Verenpaineen seuranta- lomake

Kun mittaat
verenpaineen,
kirjaa tulos
seuranta-
lomakkeeseen.

Verenpaine- mittarin kalibrointi

Tarkoittaa että
mittarin tarkkuus
tarkistetaan ja
varmistetaan
että se toimii
oikein.

Verenpaineen kaksoismittaus

Verenpaine
mitataan kaksi
kertaa peräkkäin.

Valtimon- kovettumatauti

Ateroskleroosi

Elintapaohjaus

**Terveelliset
elintavat**

**Lääkeetön
hoito**

Vaurio

Vaurioitua

Vaurioittaa

Esim. korkea
verenpaine
vaurioittaa
verisuonia.

**Sydän- ja
verisuoni-
sairauksien
lääkehoito**

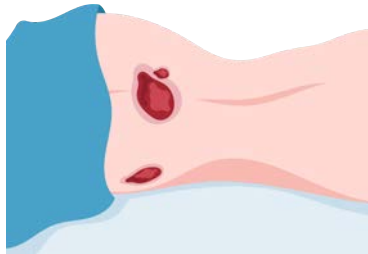
Diureetti

**Nesteen-
poistolääke**

Katkokävely

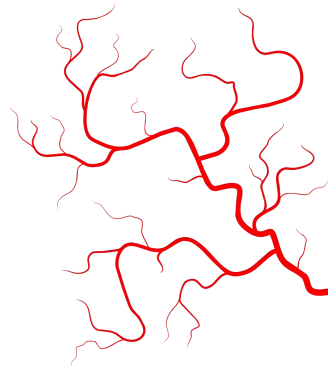
Alaraajojen
valtimotaudin
yleinen oire.
Hapenpuute
alaraajojen
lihaksissa.
Jalkojen kipua
rasituksessa.

**Painehaava
"Makuuhaava"**
Kudoksen vaurio.



Hiussuonet

Ohuita pieniä
verisuonia.



Aortta

Elimistön suurin
valtimo.

Sanastoa tutkinnonosasta
Hyvinvoinnin ja
toimintakyvyn edistäminen

Sydän ja verenkierto

salpaus

Koulutuskeskus | Further Education

Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus

Suvi Koistinen

Kuvat: Canva