

# SYDÄNSAIRAUDET LIIKENTEESSÄ





# SYDÄNSAIRAUDET LIIKENTEESSÄ

– tietoa sydänsairautta poteville autoilijoille, kävelijöille ja pyöräilijöille

Liikkumisella on tärkeä merkitys sydänpotilaan hyvinvoinnille ja henkiseen vireydelle. Yleensä sydänsairaus ei estä kävelyä ja pyöräilyä eikä henkilöautolla ajamista. Päinvastoin – jalan ja pyöräillen liikkumista voidaan suositella, koska se kohottaa kuntoa. Auto taas on hyvä vaihtoehto niille, jotka eivät jaksa sairauden takia liikkua muulla tavalla.

Usein auto on myös joustavin tapa liikkua. Sen merkitys on suuri etenkin maaseudulla, jossa etäisyydet palvelujen äärelle voivat olla hyvin pitkkiä.

Joissakin tapauksissa autolla ajamista on kuitenkin vältettävä tai se on lopetettava kokonaan, ainakin väliaikaisesti. Sydänsairaus voi aiheuttaa ajamisen aikana niin voimakkaan kivun, heikkouden tai tajunnanmenetyksen rytmihäiriökohtauksen takia, että kuljettaja menettää ajokykynsä. Sairaudesta johtuva äkillinen moottoriajoneuvon hallinnan menettäminen on kuitenkin harvinainen liikenneonnettomuuden syy.

Lääkärin tehtävänä on arvioida moottoriajoneuvon kuljettajan ajokyky sydänsairauden ilmaannuttua tai sen vaikeuduttua. Ratkaisut ovat yksilöllisiä. Potilaan on hyvä olla tietoinen sairautensa aiheuttamista puutteista liikenteessä ja ottaa ne huomioon. Lääkärin antamia ohjeita kannattaa noudattaa ja olla muutoinkin varovainen liikenteessä.

Terveysvaatimukset ovat tiukempia ajoluvan myöntämisessä bussien ja rekkujen kuljettajille kuin henkilöauton kuljettajille. Koska ammatikulkijattaja viettää pitkiä aikoja liikenteessä, hänellä on suurempi todennäköisyys saada sairauskohtaus ajon aikana kuin harvoin ja vähän ajavalla kuljettajalla.

# Sydänsairaus ja autolla ajaminen

## Sepelvaltimotauti

Sepelvaltimotauti on yleinen sydänsairaus. Se tuo suhteellisen harvoin ongelmia yksityisautoiluun. Sepelvaltimotautiin liittyvä rytmihäiriö voi kuitenkin aiheuttaa äkillisen tajunnanmenetyksen, jolloin kuljettaja menettää ajokykynsä. Ennakoiva oire voi olla pyörtymiskohtaus. Sen jälkeen moottoriajoneuvoa ei saa ajaa ennen kuin lääkäri on selvittänyt pyörtymisen syyn.

Angina pectoris -oireet voivat johtaa ajokyvyn menettämiseen. Jos rintakipuja on vain harvoin ja kovissa ponnistuksissa, ei moottoriajoneuvon kuljettamiselle ole yleensä estettä. Jos kipuja taas on jo levossa tai vähäisessäkin rasituksessa, tulisi ajamisesta luopua.

- Jos rintakipu yllättää ajaessa, on parasta pysähtyä, ottaa tarvittaessa nitro ja odottaa kohtauksen ohimenoa.
- Pitkillä matkoilla kannattaa pitää lepotaukoja ja samalla juoda ja syödä kevyesti. On hyvä vetreyttää verenkiertoa ja lihaksia kävelemällä. Kaiken kaikkiaan on opeteltava rauhallinen ja rento ajotapa. Kuljettajaakin voi välillä vaihtaa.
- Kannattaa välttää ruuhkissa ajamista sekä stressaavia ja rasittavia tilanteita liikenteessä.
- Parkkipaikan täyttymiseen nenän edessä, jonossa eteen pyrkivään autoon tai ruuhkassa odotteluun pitäisi suhtautua tynesti. Stressi ja raivostuminen ovat vaaraksi sydänpotilaalle.



## Sydäninfarkti

Infarktin jälkeen lääkäri arvioi sydämen tilan, pumppauskyvyn ja oireiden vaikeusasteen. Ajamiselle ei yleensä ole esteitä toipumisen jälkeen.

## Ohitusleikkaus ja pallolaajennus

Potilas voi aloittaa ajamisen tavallisesti noin neljän viikon kuluttua ohitusleikkauksesta ja viikon kuluttua pallolaajennuksesta.

Joskus potilailla voi esiintyä ohitusleikkauksen jälkeen muisti- ja keskittymishäiriöitä, väsymystä tai pysyvää rintakipua. Potilaan kannattaa tarkkailla ja arvioida omaa tilaansa ja autolla ajon sujumista. Terve varovaisuus on aina paikallaan suuren sydänoperaation jälkeen.

### Sydänoperaation jälkeen

- arvioi omaa tilaasi ja autolla ajon sujumista
- terve varovaisuus on aina paikallaan

## Rytmihäiriöt

Tavallisimmilla rytmihäiriöillä – lisälyönneillä ja eteisvärinällä – ei ole merkitystä liikenneonnettomuuksien aiheuttajana. Jos henkilö on menettänyt tajuntansa tai pyörtynyt, hänen on syytä hakeutua jatkossa lääkärin tutkimuksiin ja välttää autolla ajamista siihen asti kunnes oireiden syy on selvitetty.

Sydämen harvallyöntisyyden aiheuttamat tajuttomuus- ja heikotuskoh-  
taukset saadaan tavallisesti hoidetuksi tahdistimella. Ajoluvan saa noin viikon kuluttua tahdistimen asentamisesta.

## Kohonnut verenpaine ja sydämen vajaatoiminta

Tavoite kohonneen verenpaineen hoidossa on 140/85 mmHg, Jos verenpaine ylittää toistuvasti 180/100 mmHg, tarvitaan perusteellinen selvitys ennen ajoluvan myöntämistä.

Oireeton sydämen vajaatoiminta ei vaikuta ajokykyyn. Jos oireet kuitenkin ilmenevät jo levossa, potilaan on hyvä tarkkailla tilaansa ja harmita sen mukaan autolla ajon turvallisuutta.

### Sydänautoilijan selviytymisvinkit

#### Ennen ajoa

- mieti mukava ajoreitti
- lähde levänneenä liikkeelle
- varaa riittävästi aikaa
- lähde liikkeelle hyvällä säällä ja valoisalla
- vältä stressaavia tilanteita, esimerkiksi ruuhkaa
- varmista, että tuulilasi, auton valot ja silmälasisi ovat puhtaat
- älä lähde nälkäisenä liikenteeseen

#### Ajon aikana

- käytä aina turvavyötä
- valitse ajonopeus kuntosi ja tuntosi mukaan
- keskity ajamiseen
- säilytä riittävä etäisyys edellä ajavaan
- pidä pauseja ja vaihda välillä kuljettajaa
- anna kiireisemmille tilaa
- ole tarkkana risteyksissä
- ole tarkkana ohituksissa ja kaistanvaihdossa
- muista riittävä nesteen saanti
- kahvi, tee ja kolajuomat virkistävät
- tankkaa myös elimistösi – kevyesti ja terveellisesti



Tieliikennelaki antaa mahdollisuuden vapautua turvavyön käyttövelvollisuudesta, jos henkilöllä on siihen vakava terveydellinen syy. Tällainen voi olla esimerkiksi suuren sydänoperaation jälkeinen tila. Turvavyön käyttövelvollisuudesta vapautumiseen tarvitaan lääkärin todistus, jota tulee pitää mukana aina ajon aikana. Todistuksessa tulee olla maininta sen voimassaoloajasta ja se tulee pyydettyessä esittää poliisille.

Turvallisen autoilun kannalta on hyvä noudattaa säännöllisiä elämäntapoja, huolehtia omasta kunnostaan ja hoitaa huolellisesti sydänsairauttaan. Oireiden pahetessa on syytä välttää ajamista. Lääkkeet on nautittava säännöllisesti ja ohjeiden mukaan. Tarvittaessa otettavien lisälääkkeiden on oltava mukana, samoin kuin nestettä niiden ottamiseen.

Automaattivaihteistolla sekä tehostetulla ohjaus- ja jarrujärjestelmällä on mahdollista vähentää ajamisesta aiheutuva fyysistä kuormitusta. Kuumuus on haitaksi, minkä vuoksi kuljettajan on huolehdittava riittävistä ilmanvaihdosta. Paras ratkaisu ongelmaan olisi ilmastoitu auto. Kylmällä ilmalla taas on hyvä lämmittää auto ennen ajoon lähtöä ja pukeutua lämpimästi.

Alkoholi ja päihteet eivät kuulu liikenteeseen. Laskuhumalavaiheessa pienetkin alkoholipitoisuudet lisäävät rytmihäiriöriskiä.

## Sydänautoilijan taukojumppa

- Nouse autosta ulos
- Pyöritä olkapäitä ympäri ensin toiseen, sitten toiseen suuntaan
- Vie vuorotellen käsi ylös
- Pyöritä lantiota
- Pyöritä vuorotellen molempia nilkkoja
- Venytä pohjelihasta: ota jalalla pitkä askel taaksepäin ja paina kantapää maahan
- Lopuksi vedä keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla ulos



*Vie vuorotellen  
käsi ylös*



*Pyöritä lantiota*



*Pyöritä olkapäitä ympäri  
ensin toiseen, sitten  
toiseen suuntaan*

## Oikea ravinto ja terveet elämäntavat ovat turvallisuustekijä myös liikenteessä

- pidä ateriarytmi säännöllisenä ja ateriavälit korkeintaan 3-4 tunnin pituisina
- vältä raskaita aterioita – syö kevyesti, mutta riittävästi
- kuitupitoinen ateria pitää verensokerin tasaisena ja nälän kurissa
- täysjyväsempylä tai -voileivät, hedelmät sekä rasvaton jogurtti ja viili ovat hyviä välipaloja
- oikea ateriarytmi on kahvia parempi tapa välttää väsymystä matkalla

Kun syöt oikein, olo pysyy hyvänä ja virkeänä koko päivän!

- älä polta
- käytä alkoholia kohtuullisesti
- nuku riittävästi
- liiku ja ulkoile kuntosi mukaan



## Jalankulkijan selviytymisvinkit

Kadunylitykset vaarallisimpia

Liukastumisia ja kaatumisia eniten

- Ota huomioon kuntosi ja tuntosi.
- Kulje reunassa.
- Valitse oikea aika ja paikka tien ylitykseen.
- Käytä liukkaalla kunnollisia kenkiä tai liukuesteitä.
- Käytä pimeällä heijastinta – myös valaistulla alueella.
- Muista, että auto tarvitsee pitkän matkan jarrutukseen. Talvella ja märällä tienpinnalla matka on vielä pitempi.



## Pyöräilijä

- Käytä kypärää.
- Valitse turvallinen reitti ja varaa itsellesi riittävästi aikaa.
- Valitse ajonopeus kuntosi ja tuntosi mukaan.
- Aja sellaista vauhtia, että hallitset pyöräsi kaikissa tilanteissa.
- Käytä pyörätietä ja aja oikealla.
- Älä yllätä autoilijaa kääntyessäsi.
- Näytä suuntamerkki ajoissa, kun aiot kääntyä.
- Ole huolellinen risteyksissä.

## Sydänsairauden vaikutus jalan liikkumiseen ja pyöräilyyn liikenteessä

Ne sydänsairaajat, joiden fyysinen suorituskyky on normaali eikä kipuja ilmene ruumiillisessa ponnistelussa, voivat huoletta kävellä ja pyöräillä liikenteessä.

Jos kipuoireita esiintyy, ne voivat vaikuttaa kävelijän tai pyöräilijän turvallisuuteen.

Esimerkiksi jos kävelijä joutuu voimakkaiden kipuoireiden takia pysähtymään kesken tienylityksen, hän on vaarassa joutua auton alle. Jos kivut yllättävät pyöräilijän, hän voi pahastikin kaatua tai törmätä autoon, kun ei enää kykene jarruttamaan eikä pysähtymään.

Jokaisen sydänpotilaan on hyvä tarkkailla omaa tilaansa ja arvioida liikenteessä suoriutumisen mahdollisuuksiaan. Tärvittaessa on vältettävä fyysisistä ponnistelua sekä kiirettä ja ruuhkia.

Sairaudet ja niihin liittyvä lääkitys voivat heikentää tasapainon hallintaa pyöräillessä. Vanhemmiten myös lihasvoima heikkenee ja liikkeet hidastuvat. Jos kuulo on heikentynyt, se haittaa takaa tulevan liikenteen seuraamista. Koska pyöräilijä on suojaton autojen joukossa, hetkenkin huolimattomuudella voi olla kohtalokkaat seuraukset.

Isku päähän voi aiheuttaa pyöräilijälle kallonmurtuman ja aivoruuhjeen. Sama iskuvoima aiheuttaa iäkkäälle usein vakavammat vammat kuin lapselle, koska luunmurtumien ja muiden kudosaaurioiden riski kasvaa iän myötä. Pienikin verenvuoto aivoissa saattaa olla kohtalokas. Pään suojaaminen kypärällä on pyöräilijälle elintärkeää iästä riippumatta.

## Sydänlääkkeet ja liikenteessä liikkuminen

Hoidossa oleva sydänsairaus ja oikea lääkitys siihen lisäävät turvallisuutta liikenteessä.

Sydänsairauksien yhteydessä käytettävillä lääkkeillä on harvoin ajo-kykyä heikentäviä sivuvaikutuksia. Jos kuitenkin lääke aiheuttaa hui- mausta, rytmihäiriöitä, lihassheikkoutta, väsymystä tai heikkoutta raa- jojen verenkierrossa, se voi haitata myös liikenteessä liikkumista ja autoilua.

Kun uusi lääkitys aloitetaan tai annosta muutetaan, potilaan on hyvä seurata tilaansa ja tuntemuksiaan hoidon ensimmäisinä päivinä. Eten- kin hoidon alussa voi joskus esiintyä oireita, joiden vuoksi on vältettä- vä autolla ajamista.



- Punainen varoituskolmio lääkepurkin kyljessä tarkoittaa, että lääke voi haitata suorituskykyä liikenteessä.
- Ole varovainen alkoholin käytössä.
- Älä mene auton rattiin, jos tunnet olosi väsyneeksi tai tokkuraiseksi.
- Muista oikea ravitsemus myös lääkkeiden nauttimisen yhteydessä.

Jos potilas käyttää useampia lääkkeitä samanaikaisesti, on siitä kerrot- tava lääkärille hänen määrätessään uutta lääkettä. Lääkkeiden yhteis- vaikutukset voivat joskus olla haitallisia liikenteessä.

## Esimerkkejä liikenneturvallisuutta mahdollisesti vaarantavista lääkkeistä

	<b>Mahdollinen haittavaikutus</b>
Uni- ja rauhoittavat lääkkeet	Voivat heikentää huomio- ja koordinaatiokykyä sekä havaintonopeutta
Masennuslääkkeet	Voivat väsyttää ja huonontaa suorituskykyä
Antihistamiinilääkkeet	Voivat väsyttää
Verenpainelääkkeet	Voivat hoidon alussa aiheuttaa huimausta ja huteraa oloa
Puudutteet	Voivat aiheuttaa tokkuraisen olon (esimerkiksi hampaan puudutuksen jälkeen jonkin aikaa)
Silmätipat	Voivat vaikuttaa näkökykyyn (esim. valoherkkyys)
Vahvat kipulääkkeet	Voivat heikentää arviointikykyä (esim. migreenilääkkeet)
Piristeet (esim. amfetamiinijohdannaiset)	Voivat aiheuttaa sekavuutta ja aggressioita



Myös lääkkeiden käytön lopettaminen, niiden unohtaminen, yliannostus tai ohjeiden vastainen käyttö voivat aiheuttaa oireita, jotka vaikuttavat liikenteessä liikkumisen ja autoilun turvallisuuteen. Jos lääke otetaan tyhjiin vatsaan – ellei niin ole erikseen suositeltu – voi sen vaikutus olla arvaamaton.

Monet lääkkeet ja alkoholi sopivat huonosti yhteen. Siksi kannattaa aina kysyä lääkäriltä omien lääkkeidensä ja alkoholin yhteisvaikutuksesta.

Alkoholilla ei pidä yrittää hoitaa kipua eikä se korvaa nitroa. Angina pectoris -kohtauksessa siitä voi olla suoranaista haittaa. Alkoholilla ei poista kivun syytä eli sydämen hapenpuutetta, mutta se voi peittää oireita ja siten viivästyttää oikeanlaista hoitoa.

Jo pienikin veren alkoholipitoisuus heikentää ajokykyä ja lisää todennäköisyyttä joutua onnettomuuteen. Myös runsaan alkoholin käytön jälkeinen krapula ja väsymys vaikuttavat kuljettajan suorituskykyyn liikenteessä.

## Sydänpotilas on usein ikäihminen

Sydänsairaus kohtaa usein juuri ikäihmisen. Iän myötä yleistyvät myös monet muut sairaudet, kuten muistihäiriöitä aiheuttavat dementoivat sairaudet. Monesti kyse on pienistä haittatekijöistä, jotka eivät yksittäisinä ole vaarallisia, mutta yhteisvaikutukseltaan voivat olla haitaksi liikenteessä. Vanhalla iällä myös sopeudutaan toimintakyvyn muutoksiin hitaammin ja huonommin.

Lääkärin tehtäväksi jää arvioida sairauksien ja niiden yhteisvaikutuksen merkitys liikenteessä liikkumisen ja autoilun turvallisuuteen. Ratkaisuja ei voi koskaan tehdä kaavamaisesti, vaan jokainen tapaus on yksilöllinen.

Ikäihmisen keho on hauraampi kuin nuoren. Jo pieneltäkin vaikuttava törmäys tai kaatuminen voi iäkkään kohdalla johtaa vakaviin seurauksiin. Lisäksi vammoista toipuminen ja paraneminen on hidasta, minkä vuoksi kannattaa olla varovainen ja tarkka erityisesti liikenteessä. Tielläliikkujan turvavälineiden – turvavyön, pyöräilykypärän ja heijastimen – käytön tulisi olla iäkkäille itsestään selvää.

---

Julkaisija: Suomen Sydänliitto ry yhteistyössä Liikenneturvan kanssa  
Kustantaja: Veritas  
Teksti: Aulikki Schrey, Liikenneturva  
Hannu Vanhanen, Suomen Sydänliitto ry  
Taitto: Maire Lorentz  
Piirroksset: Annika Mannström  
Kuvat: Liikenneturva ja Pirjo Mailammi

## LIIKENNETURVA

Liikenneturva on julkisoikeudellinen liikenneturvallisuustyön keskusjärjestö. Sen tehtävänä on parantaa liikenneturvallisuutta vaikuttamalla ihmisten käyttäytymiseen liikenteessä sekä liikennettä koskeviin arvoihin ja asenteisiin koko yhteiskunnassa. Keinoina tässä tehtävässä ovat viestintä ja koulutus ja ne kohdistuvat kaikkiin tienkäyttäjiin sekä erityisesti liikennealan kysymysten parissa työskenteleviin henkilöihin ja yhteisöihin.

Liikenneturva on myös liikenneturvallisuusalan asiantuntijaorganisaatio, joka palvelee viranomaisia, kansalaisjärjestöjä ja elinkeinoelämän yhteisöjä, tekee aloitteita ja on yhteistyökumppanina liikenteen turvallisuutta edistettäessä. Alan keskusjärjestönä Liikenneturva opastaa ja yhteensovittaa jäsenjärjestöjensä liikenneturvallisuustyötä. Liikenneturvallisuustyön kehittämiseksi Liikenneturva harjoittaa ja tukee toimintaansa palvelevaa tutkimusta.

[www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

Puhelin (09) 417 4700

## SUOMEN SYDÄNLIITTO

Suomen Sydänliitto on kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestö, joka edistää terveyttä siten, että sydän- ja verisuonisairaudet vähenevät, sairastavien hoito ja kuntoutus paranee sekä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy. Suomen Sydänliiton tavoitteena on sydän- ja verisuonitautisairastuvuuden ja kuolleisuuden puollittaminen, mikä merkitsee sitä, että sairastuvuus ja kuolleisuus laskevat nykyiselle eteläeurooppalaiselle tasolle.

Toiminta-ajatuksen toteuttamiseksi Suomen Sydänliitto

- suunnittelee ja toteuttaa sydän- ja verisuoniterveyttä edistäviä ohjelmia
- seuraa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyä, diagnostiikan, hoidon ja kuntoutuksen kehittymistä sekä valvoo asiakkaidensa etuja
- tarjoaa potilaille sairauksia ja hoitoa käsitteleviä julkaisuja sekä neuvonta- ja kuntoutumispalveluja
- laatii käyvän hoidon ja kuntoutuksen malleja.

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

Puhelin (09) 752 7521

## VERITAS

Veritas on kaikenkattavaa vakuutuspalvelua tarjoava itsenäinen ja kotimainen vakuutusryhmä. Tarjoamme pienille ja keskisuurille yrityksille ja yrittäjille sekä yksityishenkilöille ihmisläheistä, kokonaisvaltaista vakuutus-, rahoitus- ja sijoituspalvelua.

Toimintamme lähtökohtana on olla alamme paras asiakasläheisyydessä, osaamisessa ja laadussa. Jokaisen Veritas-ryhmään kuuluvan yhtiön tavoitteena on olla paras omalla toimialueellaan.