

Voiko raskas kokemus johtaa sydämen särkymiseen?

14.12.2022

Ennen vanhaan puhuttiin, että joku iäkäs ihminen oli liikuttunut voimakkaasti ja saanut sydänkohtauksen ja kuollut saman tien. Miten se on mahdollista? Voiko vahva tunnepitoinen ja kuormittava kokemus aiheuttaa sydänoireita? Vastaus tähän kysymykseen on, että kyllä voi. Tunnekokemuksia ei pidä vähätellä. Ihminen ei ole kovapintainen ja paksunahkainen, haarniskoin suojattu robotti, vaan vaikeat, surulliset uutiset ja ahdistavat tilanteet voivat johtaa sydänkohtauksen kaltaiseen, vakavaan sairauteen, joka tunnetaan särkyneen sydämen oireyhtymänä. Tilanteen voi laukaista esimerkiksi läheisen perheenjäsenen vakava sairastuminen tai menehtyminen. Tilanteeseen eivät kuitenkaan johda pelkästään negatiiviset ja traumaattiset tilanteet, vaan se voi aiheutua myös positiivisesta yllätyksestä.

Särkyneen sydämen oireyhtymä

Khera, Light-McGroary ja Zahr (2016) kuvaavat särkyneen sydämen oireyhtymää, takotsubokardiomyopatiaa, sydämen vasemman kammion systolisen toiminnan häiriönä, joka voi johtaa sydäninfarktiin. Oireyhtymä on saanut nimensä tako tsubosta, japanilaisesta mustekalojen pyyntiruukusta, jota sydämen vasen kammio muistuttaa sairauden alkuvaiheessa. Kettusen (2020) mukaan oireyhtymän aiheuttama äkillinen, voimakas ja laaja-alainen rintakipu muistuttaa sydäninfarktia. Sepelvaltimon tukkeuman sijaan se johtuu mielenjärkytyksen aiheuttamasta tilapäisestä sydänlihaksen halvaantumisesta (mt.). Sairastuneen henkilön sydänfilmissä ja verikokeissa ilmenee sydäninfarktiin sopivia muutoksia, mutta sepelvaltimoiden varjoainekuvauksessa ei kuitenkaan todeta sepelvaltimotukosta (mt.). Osa sydämestä ei supistele, se on ikäänkuin lamaantunut.

Tila edellyttää välitöntä ensiapuun hakeutumista. Uusimpien tutkimusten mukaan särkyneen sydämen

oireyhtymään liittyy samalla tavoin kuolleisuutta kuin sydäninfarktiin. Hekkalan (2022) mukaan sairastuneelle ongelmia voivat aiheuttaa erityisesti sydämen vajaatoiminta sekä kammioperäiset rytmihäiriöt. Jos lamaantuneen sydämen sisälle pääsee muodostumaan verihyytymä, se voi lähteä liikkeelle ja johtaa aivoverenkiertohäiriöön (mt.). Lohduttavaa on kuitenkin tietää, että sydämen pumppausvoima korjaantuu yhden tai kahden kuukauden aikana (Hekkala 2022). Särkyneen sydämen oireyhtymästä voi onneksi toipua.

Oireyhtymä on lisääntynyt viime vuosina yli 50-vuotiailla naisilla

Parodi, Bellandi, Del Pace ym. (2011) ovat todenneet särkyneen sydämen oireyhtymän aiheutuvan stressaavasta tilanteesta. Myös liian raskas liikuntasuoritus voi laukaista oireet. Äkillisellä, runsaalla adrenaliinin ja muiden stressihormonien erittymisellä on vaikutusta oireyhtymän syntymisessä, samoin estrogeenitason alenemisella (Kettunen 2020).

Huomionarvoista ja tärkeää on tiedostaa, että särkyneen sydämen oireyhtymä on viime vuosikymmeninä yleistynyt erityisesti yli 50-vuotiailla naisilla. Pattisapun, Haon ja Liun ym. (2021) tutkimuksen mukaan sairastumistapaukset ovat yleistyneet jopa 6–10 kertaa enemmän 50–74-vuotiaiden naisten ikäryhmässä. Valtaosa potilaista on 60–80-vuotiaita naisia (mt.). Suomessa takotsubo-kohtauksia ilmenee noin 250 vuodessa. 5–6% naisten ST-nousua aiheuttaneista sydäninfarkteista ja 2% kaikista sydäninfarkteista onkin takotsubo-oireyhtymän aiheuttamia. (Hekkala 2022.)

Haasteellista on se, että oireet voivat olla epämääräisiä. Kettusen (2020) mukaan rintakivun sijaan sairastunut voi kokea hengenahdistusta tai voimakasta pahoinvointia. Tila voi oireilla myös tajunnanmenetyksellä (mt.).

Pohdinnan arvoisia asioita

Voiko särkyneen sydämen oireyhtymää ehkäistä? Koska oireyhtymän laukaisee usein stressaava tilanne, voisi seesteinen ja tasapainoinen elämänrytmi ja riittävä lepo vähentää sairastumisen riskiä. Akuutteja, voimakkaita tunnereaktioita aiheuttavia tilanteita ei useinkaan voida ennakoida, mutta jokainen voi vahvistaa omaa resilienssiään ja henkistä joustavuuttaan. Vaikeiden, yllättävien tilanteiden kohtaamisessa ja omien tunteiden käsittelyssä on apua hyvästä sosiaalisesta verkostosta. On tärkeää, että on edes joku ihminen, jolle voi kertoa kuormittavista asioista.

Koska särkyneen sydämen oireyhtymä voi aiheutua myös poikkeuksellisen rankasta tai vaativasta liikuntasuorituksesta, on tärkeää muistaa aloittaa kuntoilu vähitellen, jos liikuntaa ei ole tullut harrastettua viime aikoina. Maltti on valttia tässäkin!

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
SeAMK

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Lähteet:

Hekkala, A-M. 2022. Särkyneen sydämen mysteeri. https://sydan.fi/fakta/sarkyneen-sydamen-mysteeri/

Kettunen, R. 2020. Takotsubokardiomyopatia. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01202

Khera, R., Light-McGroary, K., Zahr, F., Horwitz, P.A., & Girotra, S. (2016). Trends in hospitalization for Takotsubo cardiomyopathy in the United States. American Heart Journal 172; 53–63. doi: 10.1016/j.ahj.2015.10.022

Parodi, G., Bellandi, B., Del Pace, S., Barchielli, A., Zampini, L., Velluzzi, S., Carrabba, N., Gensini, G.F., & Antoniucci, D. (2011). Natural History of Tako-Tsubo Cardiomyopathy. Chest 139(4), 887-892. https://doi.org/10.1378/chest.10-1041.

Varun K. Pattisapu, V.K., Hao, H., Liu, Y., Nguyen, T-T., Hoang, A., Noel Bairey Merz, C., & Cheng, S. (2021). Journal of the American Heart Association 10:e019583. https://doi.org/10.1161/JAHA.120.019583