

Alaraajojen valtimopaineen mittaussuunnitelma

Miksi tutkimus tehdään?

Tutkimuksella selvitämme, ilmaantuuko sinulle räsituksen aikana katkokävelyä, joka johtuu alaraajojen valtimoverenkierron heikkenemisestä. Valtimonkovettumatauti on yleisin syy valtimoverenvirtauksen heikkenemiseen.

Miten valmistaudun tutkimukseen?

Ota mukaan

- liikuntaan/kävelyyn sopivat kevyet housut (esimerkiksi verryttelyhousut)
- lenkkitosutyypiset jalkineet
- naiset voivat ottaa mukaansa väljän T-paidan
- lääkelista käytössäsi olevista lääkkeistä

Nautintoaineet, ruokailu ja liikunta vaikuttavat sykkeen ja verenpaineen tasoon. Tämän vuoksi sinun tulee olla ennen tutkimusta

- **kaksi tuntia** ilman tupakkaa, nuuskaa, sähkötupakkaa ja muita tupakkatuotteita
- **neljä tuntia** ilman kahvia, teetä, kola- ja muita piristäviä juomia
- **kaksi vuorokautta** ilman alkoholia

Lisäksi

- vältä raskasta ateriaa, mutta **älä ole ravinnotta**. Nauti pari tuntia ennen tutkimusta esimerkiksi lasillinen maitoa ja sämpylä.
- vältä voimakasta fyysistä räsitusta tutkimusta edeltävänä päivänä sekä tutkimuspäivänä ja yritä nukkua riittävät yöunet
- tutkimusta ei tehdä hengityselintulehduksen tai muun tilapäisen tulehdussairauden (esimerkiksi flunssa, kuume, kurkkukipu) aikana, eikä ennen kuin taudin paranemisesta on kulunut kaksi viikkoa

Miten tutkimus tehdään?

Tutkimuksen alussa riisut kengät ja sukat pois jaloistasi. Ennen mittausten aloittamista lepää tutkimussängyllä noin puoli tuntia lämpöpeitteen alla.

Kiinnitämme olkavarsiisi, nilkkoihisi ja varpasiisi verenpainemansetit. Lisäksi teippaamme käsiisi ja jalkoihisi pienet anturit, jotka rekisteröivät veren virtausta. Näiden mansettien ja

antureiden avulla mittaamme verenpainettasi käsivarsista, nilkoista ja varpaista useaan kertaan ennen rasitusta.

Kiinnitämme rintakehäsi, raajoihisi ja selkääsi liimalappuelektrodeja, joilla rekisteröimme sydänsähkökäyräsi (EKG) tutkimuksen ajan. Rasitusvaiheessa kävelet juoksumatolla reippaasti loivaan ylämäkeen lääkärin valvonnassa. Kävelyaika on mahdollisten oireittesi mukaan 2–5 minuuttia.

Välittömästi rasituksen jälkeen siirryt takaisin tutkimussängylle makuuasentoon. Mittaamme raajoistasi verenpainetta samoin, kuin ennen rasitusta. Teemme mittauksia useaan kertaan noin kymmenen minuutin ajan.

Miten kauan tutkimus kestää?

Tutkimus kestää noin 1–1,5 tuntia.

Mistä saan kuulla tutkimustuloksista?

Tutkimustuloksista kuulet sinua hoitavalta osastolta tai poliklinikalta.

Ohje tarkistettu 25.3.2026