

22.11.2023

Potilasohje kohonneen verenpaineen hoitoon

Miksi kohonneesta verenpaineesta pitäisi olla huolissaan?

Verenpaine nousee suurimmalla osalla ihmisistä iän myötä. Vaikka kohonnut verenpaine on usein oireeton, se pitkään jatkuneena vaurioittaa valtimoita, mistä on haittaa koko elimistölle. Kohonnut verenpaine on usein sydänsairauksien ja aivoverenkiertohäiriöiden taustalla. Lisäksi kohonnut verenpaine lisää riskiä sairastua muistisairauteen ja kärsiä erektio-ongelmista. Näitä haittoja voidaan ehkäistä kohonneen verenpaineen hyvällä hoidolla.

Miten mittaan verenpaineen oikein?

Kotona itse tehdyt verenpaineen mittaukset ovat luotettavin tapa saada selville normaali verenpaineen taso.

- Mittaa verenpaine ennen lääkkeiden ottamista aamulla klo 6–9 ja illalla klo 18–21.
- Käytä luotettavaa, mieluummin olkavarsimittaria.
- Varmista, että mansetti on oikean kokoinen, leveys/olkavarren ympärysmitta, HUOM! väärän kokoinen mansetti antaa vääriä tuloksia.

Olkavarren ympärysmitta	Mansetin kumipussin leveys
26–32 cm	12 cm
33–41 cm	15 cm
> 41 cm	18 cm

Lähde: Kohonnut verenpaine, Käypä hoitosuositus (julkaistu 10.9.2020).

- Aseta mansetti käteen, ja istu paikallasi rauhallisesti 5 minuuttia.
- Tee sekä aamu- että iltamittaukset 2 kertaa 1–2 minuutin välein.
- Kirjaa molemmat arvot ylös (esim. verenpainekorttiin).

22.11.2023

Verenpaineen tavoitearvot

Verenpaineen tavoitearvo on **kotona** tehdyissä mittauksissa **alle 135/85 mmHg, vastaanotolla alle 140/90 mmHg.**

Monissa pitkäaikaissairauksissa (esim. diabetes tai krooninen munuaistauti) tavoite on matalampi: kotona alle 125/80 mmHg, vastaanotolla alle 130/80 mmHg,

Korkea ikä itsessään ei vaikuta tavoitteisiin. Tosin iän myötä valtimoseinäjä usein muuttuu jäykäksi ja lääkitys voi laskea verenpaineen hetkittäin liian matalaksi ja aiheuttaa huimausta. Tällöin verenpaineen tavoitetaso pitää sovittaa yksilöllisesti korkeammaksi, mikä tulee huomioida lääkityksessä yhdessä lääkärin kanssa. ⁽³⁾

Elintapamuutoksilla voidaan alentaa kohonnutta verenpainetta

Verenpainetta alentava ruokavalio, riittävä uni ja liikkuminen, tupakoimattomuus, vähäinen alkoholin käyttö ja stressin hallinta alentavat verenpainetta ja tukevat verenpaineen lääkkeitä ⁽²⁾. Erytyistä huomiota kannattaa kiinnittää suolan ja alkoholin käytön vähentämiseen, tupakoimattomuuteen, liikunnan lisäämiseen ja painonhallintaan. Terveyttä edistävillä elintavoilla voidaan myös ehkäistä muita sydän- ja verisuonitauteja. ⁽³⁾

Suolaa kohtuudella

Suolan käytön vähentäminen laskee verenpainetta ja vähentää verenpainelääkkeiden tarvetta ⁽³⁾. Muun muassa leivät, juustot, leikkeleet ja monet valmisruoat sisältävät paljon suolaa. Suolan määrää voi pyrkiä vähentämään

22.11.2023

- valitsemalla tuotteita, jossa suolan määrä on alle yhden prosentin tai sen tuntumassa
- suosimalla Sydänmerkki-tuotteita
- lisäämällä ruokaan makua muilla mausteilla, kasviksilla ja yrteillä
- vähentämällä suolan käyttöä ruoanlaitossa vähitellen.

Makuaisti tottuu vähemmän suolaa sisältävän ruoan makuun muutamassa viikossa. Käytä ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa, niin turvaat samalla riittävää jodin saantia. ^(1,4)

Alkoholia mahdollisimman vähän

Alkoholin käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa ⁽⁵⁾. Alkoholille ei voida asettaa terveydelle turvallista käyttömäärää, minkä vuoksi sen käyttöä tulisi välttää ja mahdollisen käytön olla hyvin vähäistä. ⁽⁵⁾

Terveyttä edistävä ruokavalio

- Pyri lisäämään kasvisten, juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen syöntiä.
- Suosi runsaasti kuitua sisältäviä viljavalmisteita, kuten kaurapuuroa, täysjyväleipää, -makaronia tai -riisiä.
- Pidä huolta riittävästä pehmeän rasvan saannista: levitä leivälle kasvimargariinia, käytä ruoanvalmistuksessa kasviöljyjä, syö kalaa vähintään kahdesti viikossa tai käytä pähkinöitä ja siemeniä.
- Nauti maitovalmisteet enimmäkseen vähärasvaisina ja rasvattomina tai suosi monipuolisesti täydennettyjä kasvijuomia. Näin kovan rasvan saanti pysyy kohtuullisena.
- Valitse punaisen lihan sijaan kasviproteiinin lähteitä, kuten papuja ja linsejä, kalaa, kananmunaa, broileria tai kalkkunan lihaa. Punaista lihaa (nauta, porsas, lammas) suositellaan käyttämään alle puolisen kiloa viikossa. ^(1,5)

22.11.2023

- Lakritsi ja salmiakki voivat nostaa verenpainetta jopa satunnaisesti ja pieninä määrinä käytettyinä. Sen vuoksi lakritsin ja salmiakin käyttöä ei suositella, jos on taipumusta korkeaan verenpaineeseen tai käytössä on verenpainelääkitys. ⁽³⁾

22.11.2023

VERENPAINEKORTTI

Nimi

Syntymäaika

Mittaa verenpaineesi kahteen kertaan joka aamu ja ilta 4–7 peräkkäisenä päivänä.

Ennen mittausta

1. Lepää ja rentoudu. Vältä mittausta edeltävän puolen tunnin aikana raskasta ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisia juomia.

2. Istuudu mukavasti pöydän ääreen. Kiinnitä mansetti olkavartesi ympärille. Mittaa aina samasta olkavarresta.

3. Rentouta mielesi. Siihen voi joskus kulua useampi minuutti.

4. Aloita mittaus. Säilytä rento tunne koko mittauksen ajan. Älä puhu äläkä liiku.

Mittauksen jälkeen

1. Merkitse mittaustulos lomakkeelle (1. mittaus). Kirjaa myös sydämen lyöntitiheys (syke).

2. Toista mittaus 1–2 minuutin kuluttua. Kirjaa toisenkin mittauksen tulos (2. mittaus).

3. Mittausjakson verenpainelukemista lasketaan keskiarvo. Sähköisesti täytetty lomake laskee keskiarvot automaattisesti. Keskiarvoa verrataan verenpaineesi tavoitearvoon.

Kaikkien mittausten keskiarvot:

 / mmHg /min

Päiväys	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Keskiarvot	Aamu: ___ / ___			Ilta: ___ / ___		

Päiväys	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Keskiarvot	Aamu: ___ / ___			Ilta: ___ / ___		

Päiväys	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Keskiarvot	Aamu: ___ / ___			Ilta: ___ / ___		

Päiväys	Aamu (klo 06–09)			Ilta (klo 18–21)		
	1. mittaus	2. mittaus	Syke	1. mittaus	2. mittaus	Syke
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
	/	/		/	/	
Keskiarvot	Aamu: ___ / ___			Ilta: ___ / ___		