

VERENPAINETAUTI

hypertonia arterialis
(HA)

Hypertonia

RR-tauti

- jos verenpaine on jatkuvasti koholla -> vaurioittaa sydänlihasta ja verisuonia
- **kohonnut verenpaine on yksi valtimotautien suurimmista vaaratekijöistä**
 - aivoinfarkti, sydäninfarkti, aivoverenvuoto

- yläpaine = systolinen verenpaine
- alapaine = diastolinen verenpaine

- ihanne verenpaine 120/80
- **normaali verenpaine 130/85**
- koholla 140/90 tai enemmän



VERENPAINETAUTI

- verenpaineen kohoaminen yleistä keski-
iässä ->



Mistä verenpainetauti johtuu?

- ei välttämättä yksittäistä syytä (95%)
- taustalla muu sairaus (5%)
 - munuaissairaus, aineenvaihdunta- tai hormonihäiriö
- perintötekijät 30-50%

Mistä verenpainetauti johtuu?

liiallinen suolan käyttö

- **saantisuositus 5g päivässä!**
- päivittäisestä suolasta **80%** tulee elintarvikkeista piilosuolana



Mistä verenpainetauti johtuu?

Ylipaino, etenkin vyötärölihavuus

- terveellinen ruokavalio
- liikunnan lisääminen



säännöllinen **alkoholin** käyttö



OIREET

- **lievänä ei yleensä aiheuta oireita**

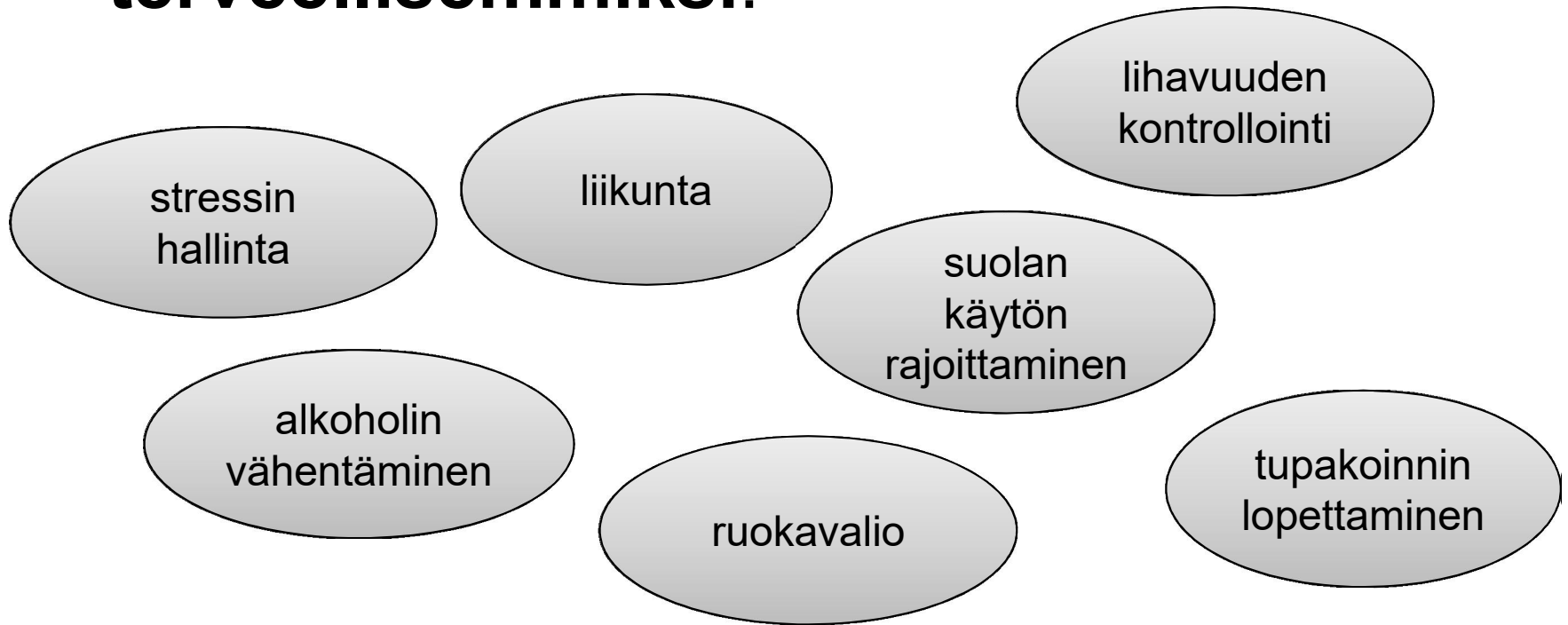
- oireita:
 - päänsärkyä
 - huimausta



Tällöin RR jo
korkealla

HOITO

Elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi!



LÄÄKEHOITO

- **Jos elämäntapamuutokset ei auta -> lääkehoito**
- vaikka lääkehoito aloitetaan, on tärkeää kiinnittää huomiota elämäntapoihin



Verenpainelääkkeiden vaikutus perustuu kolmeen asiaan:

1. poistavat elimistöstä suolaa ja nestettä
2. vähentävät tahdosta riippumattoman sympaattisen hermoston toimintaa
3. laajentavat verisuonia



Verenpainelääkkeet

- ACE:n estäjät
- ATR-salpaajat
- beetasalpaajat
- kalsiuminestäjät
- diureetit

- lisäksi on yhdistelmävalmisteita
 - samaan tablettiin on yhdistetty kaksi eri lääkeainetta (esim. cardace comp)
- useimmiten lisäaineena diureetti

LÄÄKEHOITO

- Tulehduskipulääkkeitä ei suositella!
- tulehduskipulääkkeiden jatkuva käyttö voi heikentää useimpien verenpaine-lääkkeiden verenpainetta alentavaa vaikutusta



- <https://www.youtube.com/watch?v=3KygKDnTEVM>

www.kaypahoito.fi

kohonnut verenpaine

<https://sydan.fi/>