

VERENPAINETAUTI

hypertonia arterialis
(HA)

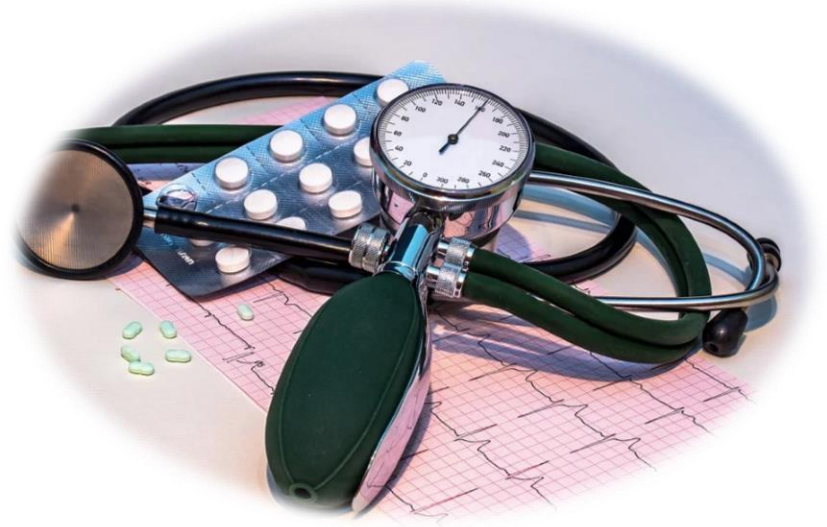
RR-tauti



- jos verenpaine 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

essentiaalinen eli primaari hypertonia (95%)

– ei välttämättä yksittäistä syytä

sekundaarinen eli muun sairauden aiheuttama (5%)

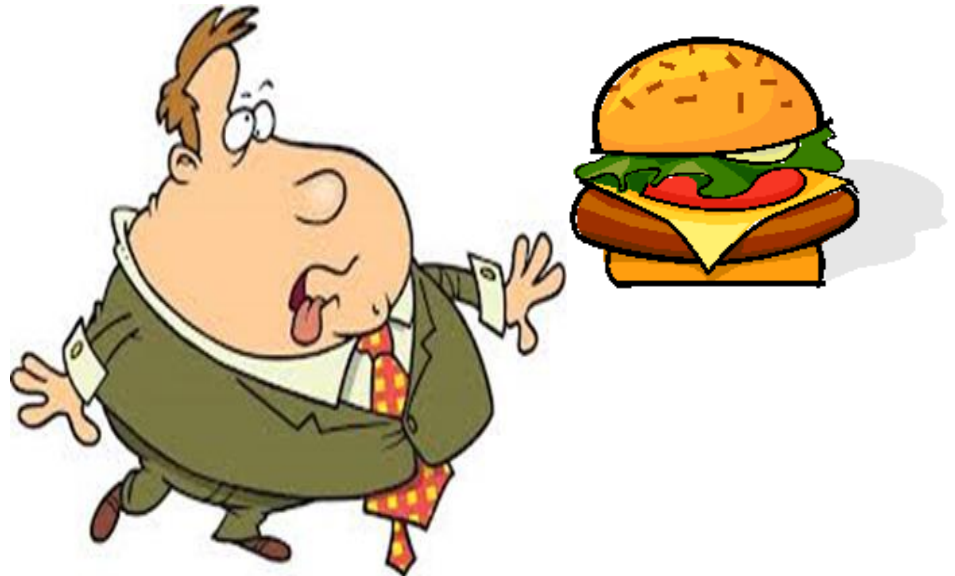
– munuaissairaus, aineenvaihdunta- tai hormonihäiriö

Aiheuttajat



Tupakointi

Vyötärölihavuus



Aiheuttajat



Runsas suolan käyttö

Saantisuositus 5g/vrk

Runsas lakritsin käyttö



Aiheuttajat



Vähäinen liikunta

Tulehduskipulääkkeiden
runsas käyttö



Aiheuttajat

Hormonien käyttö



Alkoholin runsas käyttö

Stressi



OIREET

- lievänä **ei yleensä aiheuta oireita**
- jos oireita tulee, niin:
 - päänsärkyä
 - huimausta
 - sydämen tykytystä
 - "humpsutuksen" tunnetta



Tällöin RR jo
korkealla

Verenpaineen mittaus:

- Mittausta edeltävän puolen tunnin aikana vältetään fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista.
- Mittaus tehdään istuen mukavassa asennossa. Mittauskäsi voi levätä pöydällä.
- Varmistetaan, että olkavarren ympäri kiedottava mittarin mansetti on sopivan kokoinen.
 - olkavarren ympärysmitta: 26–32 cm → mansetin leveys 12 cm
 - olkavarren ympärysmitta: 33–41 cm → mansetin leveys 14–15 cm
 - olkavarren ympärysmitta: yli 41 cm → mansetin leveys 18 cm

- Mittauksen aikana ei pidä puhua tai touhuta mitään muutakaan.
- Verenpaine mitataan kaksi kertaa peräkkäin, ja molemmat mittaustulokset kirjataan ylös. Verenpainelukeman lisäksi kirjataan myös syke. Syke hyvä tunnustella ranteesta!
- Verenpaineen seuranta aloitettaessa on hyvä tarkistaa, ettei käsien välillä ole merkittävää (yli 10 mmHg) paine-eroa.
 - jos ero on merkittävä, mitataan siitä kädestä, jossa paine on korkeampi

Diagnosointi

verenpaineen
todellisen tason
selvittämiseksi tarvitaan
4–7 päivänä aamuin
iltoin suoritettuja
kaksoismittauksia



HOITO

Elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi!



liikunta

suolan käytön
rajoittaminen

tupakoinnin
lopettaminen

alkoholin
vähentäminen

ruokavalio

lihavuuden
kontrollointi

stressin
hallinta

LÄÄKEHOITO

**Jos elämäntapamuutokset ei auta ->
lääkehoito**



Vaikka lääkitys
aloitetaan, on tärkeää
kiinnittää huomiota
elämäntapoihin!

Verenpainelääkkeiden vaikutus perustuu pääasiassa kolmeen seikkaan:

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

Verenpainetaudin hoidossa käytettävät lääkeaineryhmät

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



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



LÄÄKEHOITO

- tulehduskipulääkkeiden jatkuva käyttö voi heikentää useimpien verenpainelääkkeiden verenpainetta alentavaa vaikutusta

