

VERENPAINETAUTI

Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Kaisa-Leea Kurko

EDUKO

Verenpainetauti

- Verenpainetta nostavat tekijät
 - **Sisäiset:** perintötekijät, ikä, ylipaino, munuaissairaudet, munuaisvaltimon ahtauma, jotkut aineenvaihdunta- ja umpierityssairaudet (kilpirauhasen liikatoiminta, Cushingin tauti)
 - **Ulkoiset:** runsas **suolan** käyttö, runsas tyydyttyneiden rasvahappojen käyttö, runsas alkoholin käyttö, stressi, fyysinen rasitus akuuttivaiheessa, pitkäaikaisvaikutukset suotuisia, e-pillarit ja kortisoni, lakritsi, tupakointi
- **95% essentiaalinen I. primaarinen** (jotkin em. tekijät pahentaa tilannetta)
- **5% muu perustauti aiheuttaa I. sekundäärinen**

Verenpainetautipotilaan hoito

- Ei yleensä aiheuta oireita (joskus väsymys, päänsärky, huimaus, huminaan tai kohinan tunne päässä)
- Hoito kannattaa aina!
- Sekundäärisen RR-taudin syyn hoito
- Lääkkeetön hoito, kun RR alle 160/100, jos jokin altistava perussairaus 140/90.
 - itsehoito elintapoja muuttamalla
 - potilaan ohjaus ja neuvonta

Mitä välii...

- Koholla oleva RR rasittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, aiheuttaa aivoverenkiertohäiriöitä ja vahingoittaa munuaisia (mun. VT)
- Vasen kammio laajenee ja kammion seinämä paksunee (♥ VT)
- Kiihdyttää valtimoiden kovettumista (ASO), sairastumista MCC:iin tai sydäninfarktiin
- Verkkokalvon vauriot

Verenpainetaudin hoitotyö

- **Liikunta** alentaa verenpainetta keskimäärin 5/3 mmHg (jopa 10mmhg)
 - **Laihtuminen** vähentää ylipainoisten RR:tta 3/3 mmHg
 - **Suolan** vähentäminen keskimäärin 6/4 mmHg
 - Rasvan laatu, määrä. Kalium. Kalsium. Alkoholi.
-
- Jos elämäntapamuutokset eivät auta 1/2v:n seurannassa → lääkehoito