

An anatomical drawing of a human torso, showing the ribcage, spine, and internal organs. A blue heart is overlaid on the left side of the chest. There are orange shapes in the top right and bottom left corners. The text is centered over the drawing.

TERVEYDEKSI!

Ota huoli puheeksi
ja opasta palveluihin

Yleistä verenpaineesta

- verenpaine tarkoittaa valtimoverisuonissa vallitsevaa painetta. Paine syntyy, kun sydän pumppaa veren kierrokselle valtimoihin.
- verenpaine ilmoitetaan kahdella luvulla. Suurempi luku ("yläpaine") kuvaa painetta sydämen supistuessa (ns. systolinen paine). Pienempi luku ("alapaine") on paine sydämen lepovaiheen aikana (ns. diastolinen paine).
- Ihanteellinen <120 ja <80
- Normaali 120-129 ja/tai 80-84
- Tyydyttävä 130-139 ja/tai 85-89



Valmistautuminen

- ennen verenpaineen mittausta vältetään **puolen tunnin** ajan:
- raskasta fyysistä ponnistelua
- tupakointia ja alkoholia
- kahvia, teetä, kola- ja energiajuomia.
- istutaan (mikäli mahdollista) n.10 minuutin ajan ennen mittausta

Mittausympäristön tulisi olla meluton, kiireetön ja lämmin.



Oikea mittaustekniikka



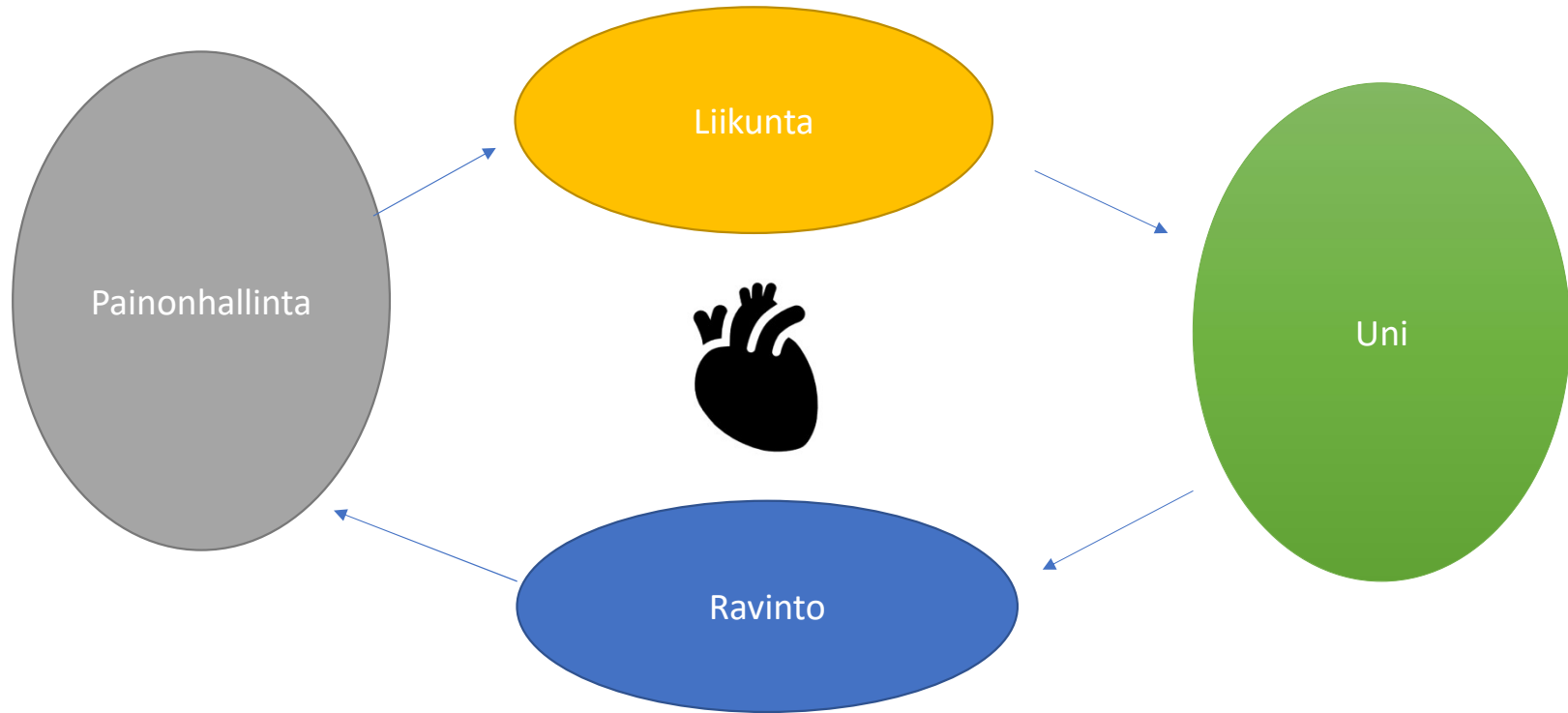
- verenpaineen voi mitata kummasta olkavarresta tahansa.
- tavallisesti oikeakätisen on helpompi mitata vasemmasta olkavarresta ja vasenkätisen oikeasta. (tarkista oman mittarisi käyttöohjeista, onko mansetin asettamisessa oikean ja vasemman olkavarren välillä jotain eroa.)
- verenpaineen seuranta aloitettaessa on hyvä tarkistaa, ettei käsien välillä ole merkittävää (yli 10 mmHg) paine-eroa.
- jos ero on merkittävä, mitataan siitä kädestä, jossa paine on korkeampi.

Elintavat vaikuttavat verenpaineeseen

- ruokavalio (ateriarytmi, kasvikset, annoskoko jne)
- liikunta (mikä on riittävästi liikuntaa?)
- uniterveys (unihygienia, säännöllinen unirytmii jne)
- alkoholi ja tupakka
- stressi (vaikutusta aineenvaihduntaan, kortisoli jne)



Verenpaineen hallintaa edistävät:



Verenpaineen omahoito ravitsemuksella

- liiallinen natriumin, käytännössä suolan (natriumkloridi), saanti on kohonneen verenpaineen tärkeimpiä muutettavissa olevia syitä.
- suomalaiset miehet saavat ravinnosta suolaa noin 10 grammaa vuorokaudessa ja naiset 7 grammaa, kun suositus on enintään 5 grammaa päivässä.
- natriumin saanti ylittää **moninkertaisesti** fysiologisen tarpeen.
- natriumin saannin rajoittaminen alentaa verenpainetta ja parantaa myös useiden verenpainelääkkeiden vaikutusta.



jatkuu

- kovia rasvoja on esim. liha- ja makkararuoista
- lihaleikkeleleistä
- juustoista
- maitovalmisteista, esimerkiksi kermasta, jäätelöstä, rasvaisista jogurteista, viileistä ja rahkoista
- maitorasvaa sisältävistä levitteistä
- makeista ja suolaisista leivonnaisista.



Rasvat ja alkoholi

- kaikissa ruoissa ja elintarvikkeissa on sekä pehmeää että kovaa rasvaa, mutta eri suhteessa.
- säännöllinen alkoholin käyttö nostaa verenpainetta
- siedetyksi määräksi katsotaan **naisilla yksi ravintola-annos ja miehillä korkeintaan kaksi** ravintola-annosta päivässä



Mustat makeiset

- lakritsiuutetta sisältävät tummat makeiset (lakritsi ja salmiakki) voivat nostaa verenpainetta.
- syynä on glykyrritsiini-niminen aine, joka toimii elimistössä verenpainetta nostavan hormonin tavoin.
- pienet määrät eivät ole haitallisia, mutta jos syö säännöllisesti 100-200 gramman pussin lakritsia tai salmiakkia pari kertaa viikossa, ongelmia saattaa tulla



Vinkkejä terveellisempiin valintoihin

- suolan vähentämisen lisäksi kannattaa syödä runsaasti juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä valita täysjyväviljavalmisteita ja rasvattomia maitovalmisteita.
- näiden käyttö yhdessä suolan vähentämisen kanssa (ns. DASH-dieetti) alentaa tehokkaasti kohonnutta verenpainetta, koska niissä on: **runsaasti** muun muassa kaliumia, magnesiumia ja kalsiumia.
- pehmeät rasvat kovien rasvojen sijaan ovat hyödyllisiä.
- pehmeitä rasvoja on esim. kasviöljyissä (paitsi kookos- ja palmuöljyssä), pähkinöissä, mantelissa ja siemenissä, pullomargariineissa, pehmeissä rasiamargariineissa, avokadossa ja kalassa.



Liikunnasta

- runsaasti liikkuvien verenpaine on alhaisempi kuin vähän liikkuvien.
- verenpaine nousee itse liikuntasuorituksen aikana, mutta liikunnan pitkäaikaisvaikutukset verenpaineeseen ovat suotuisia.
- jotta vaikutuksia verenpaineeseen voi syntyä, tulee liikkua **viikon aikana** reippaasti ainakin 150 minuuttia, esimerkiksi 30 minuuttia päivässä

Liikuntasuositusten mukaan jopa kevyt liikkuminen riittää alkuun erityisesti vähän liikkuvalla.



Riittävästi unta

- yöunet vaikuttavat sydän- ja verisuonisairauksiin
- jo viiden vähäunisen yön jälkeen edullisesti rasva-aineenvaihduntaan vaikuttavat geenit alkoivat toimia huonommin.
- kehon matala-asteiseen tulehduksen ja univajeen välillä yhteyttä
-> vaikutusta siten esim. verisuoniterveyteen
- säännölliset, **vähintään seitsemän** tunnin yöunet muiden hyvien elintapojen lisänä vähentävät riskiä sairastua ja kuolla valtimonkovettumatautiin.



Muutos on prosessi



Kiitos!

Lähteet: Käypähoito, Sydänliitto





Työttömien
Keskusjärjestö

Rahakamarinportti 3 A, 3. krs

00240 Helsinki

Puh. 040 547 7090

Ulla-Maija Kopra, terveysterveyspalveluohjaaja
ulla-maija.kopra @ tyottomat.fi
045 699 5393

Veera Luoto, sosiaalipalveluohjaaja
veera.luoto @ tyottomat.fi
045 698 6761