



Nimi: _____

Mittaa verenpaineesi neljänä perättäisenä päivänä sekä aamulla (ennen lääkkeenottoa) että illalla.

	aamu		ilta	
	verenpaine	pulssi	verenpaine	pulssi
päivä 1 ensimmäinen mittaus				
päivä 1 uusintamittaus				
päivä 2 ensimmäinen mittaus				
päivä 2 uusintamittaus				
päivä 3 ensimmäinen mittaus				
päivä 3 uusintamittaus				
päivä 4 ensimmäinen mittaus				
päivä 4 uusintamittaus				
Kaikkien mittausten keskiarvo				

Verenpaine ilmoitetaan kahdella luvulla: **systolinen paine, eli ”yläpaine”** kuvaa verenpainetta sydämen supistusvaiheessa jolloin verenpaine on korkeimmillaan. **Diastolinen paine, eli ”alapaine”** kuvaa verenpainetta sydämen lepovaiheen aikana, jolloin verenpaine on matalimmillaan.

**OTA KORTTI AINA MUKAAN VERENPAINETAUDIN,
SEPELVALTIMOTAUDIN TAI DIABETEKSEN VUOSIKONTROLLIIN!**

Verenpaineen omamittaus – mitä sinun on huomioitava

- Vältä raskasta liikuntaa, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista puolituntia ennen mittausta.
- Mittaa verenpaineesi istuma-asennossa.
- Varmista, että olkavarren ympärille kiedottava mansetti on oikean kokoinen.
- Mansetin kietomisen jälkeen, istu vielä noin 5 minuuttia rauhassa.
- Mittaa verenpaine. Älä liiku mittauksen aikana.
- Toista mittaus 1-2 minuutin tauon jälkeen. Älä irrota mansettia mittausten välillä.
- Kirjaa ylös molempien mittausten ylä- ja alapaine (systolinen/diastolinen) sekä syke (pulssi).
- Voit myös laskea verenpainelukemiesi keskiarvon nähdäksesi, onko verenpaine tavoitetasossa.

Kohonneen verenpaineen hoidon tavoitearvo

- Kohonneen verenpaineen hoidon tavoitearvo on alle 140/90 mmHg (kotimittauksessa alle 135/85 mmHg).
- Jos sinulla on diabetes, tavoite on tätäkin alhaisempi (alle 140/80 mmHg, kotimittauksessa alle 135/75 mmHg).
- Tavoite on vieläkin alhaisempi, jos sairastat munuaissairautta, ja siihen liittyy valkuaisvirtsaus eli albuminuria (alle 130/80 mmHg, kotimittauksessa alle 125/75 mmHg).
- Iäkkäillä eli yli 80-vuotiailla tavoitearvo on alle 150/90 mmHg (kotimittauksessa alle 140/85 mmHg).

Verenpainetta tärkein hoitomuoto on elintapahoito jota tarvittaessa tehostetaan lääkehoidolla

- Vähennä suolan määrää.
- Käytä alkoholia kohtuullisesti.
- Lopeta tupakointi.
- Liiku riittävästi / kuntoile; esimerkiksi reipasta kävelyä puoli tuntia 5 kertaa viikossa.
- Painonhallinta, jos sinulla on ylipainoa.
- Suosi ruokavaliossasi kalaa ja pehmeitä rasvoja.
- Suosi kasvien, juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen syöntiä.
- Nauti kohtuudella lakritsia ja salmiakkia, jos niiden valmistuksessa on käytetty lakritsi- eli glykyrritsiinihappoa, sillä se kohottaa verenpainetta.