

# Verenpainekortti

Nimi \_\_\_\_\_

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

	Aamu		Ilta	
	verenpaine	pulssi	verenpaine	pulssi
<b>päivä 1</b> ensimmäinen mittaus				
<b>päivä 1</b> uusintamittaus				
<b>päivä 2</b> ensimmäinen mittaus				
<b>päivä 2</b> uusintamittaus				
<b>päivä 3</b> ensimmäinen mittaus				
<b>päivä 3</b> uusintamittaus				
<b>päivä 4</b> ensimmäinen mittaus				
<b>päivä 4</b> uusintamittaus				
<b>Kaikkien mittausten keskiarvo</b>				

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.

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

- 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\*

- Vastaanotolla mitatun verenpaineen vähimmäistavoite alle 140/80 mmHg (kotitaso alle 135/80 mmHg)
- Vastaanotolla mitatun verenpaineen hoitotavoite on alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/80 mmHg), jos sydän- ja verisuonitautiriski on suuri (kardiovaskulaarisairaus tai oireettomilla > 10%:n riski FINRISKI-laskurilla) ja tiukempi tavoite voidaan haittoitta saavuttaa.

\*Tyypin 2 diabetes Käypä hoito -suositus, julkaistu 18.03.2024. Viitattu 06/2024. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## 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 kasvisten, juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen syöntiä.
- Nauti kohtuudella lakritsia ja salmiakkia, jos niiden valmistuksessa on käytetty lakritsi- eli glykyrritsiinihappoa, sillä se kohottaa verenpainetta.

**Lähteet:** Terveyskylä. T2 diabetes Käypä hoito -suositus | Julkaistu: 18.03.2024 (viitattu 06/2024), [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)



Ota kortti aina mukaan verenpainetaudin, sepelvaltimotaudin tai diabeteksen vuosikontrolliin!