



Verenpaineen seurantataulukko

Valmistautuminen verenpaineen mittausta edeltävän puolen tunnin aikana:

Vältä raskasta ateriaa • Vältä alkoholia ja tupakointia • Vältä räsitusta • Vältä kahvia ja kolajuomia •
Varaa riittävästi aikaa ja levähdä 5 minuuttia ennen mittausta.

Tavoitetaso _____ / _____ mmHg

pvm																
klo																
240																
230																
220																
210																
200																
190																
180																
170																
160																
150																
140																
130																
120																
110																
100																
90																
80																
70																
60																
50																
1. mittaus																
2. mittaus																
Asento*	M	I	S	M	I	S	M	I	S	M	I	S	M	I	S	M
Syke																
Mittaaja																

*M=Maaten, I=Istuen, S=Seisten (merkitään ympyröimällä)

Verenpaineen seuranta

HOITOTAVOITE

Yleinen: alle 140/90 mmHg (kotitaso alle 135/85 mmHg) tai alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/80 mmHg), jos tavoite on haitoitta toteutettavissa

Diabeetikot: alle 140/80 mmHg (kotitaso alle 135/80 mmHg)

Diabetekseen liittyvä munuaissairaus (nefropatia):

alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/80 mmHg), kun munuaissairauteen liittyy albumiinin erittyminen virtsaan ja tavoite on haitoitta toteutettavissa

Yli 80-vuotiaat: alle 150/90 mmHg (kotitaso alle 140/85 mmHg), yksilöllisesti matalampikin tavoitetaso mahdollinen

Suuri tautiriski: alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/80 mmHg), jos tavoite on haitoitta toteutettavissa

Lähde: Kohonnut verenpaine: Käypä Hoito -suositus 10.09.2020.

Seuraavat toimenpiteet alentavat verenpainettasi ja ovat tärkeitä myös lääkehoidon aikana:

- suolan käytön rajoittaminen
- runsaan alkoholin käytön välttäminen
- ylipainon pudottaminen
- vähärasvainen ruokavalio
- liikunnan lisääminen (liiku vähintään 30 min/pv)
- stressin hallinta
- tupakointi on erityisen haitallista kohonneen verenpaineen yhteydessä – lopeta tupakointi.

Käytä säännöllisesti sinulle määrättyä lääkitystä.

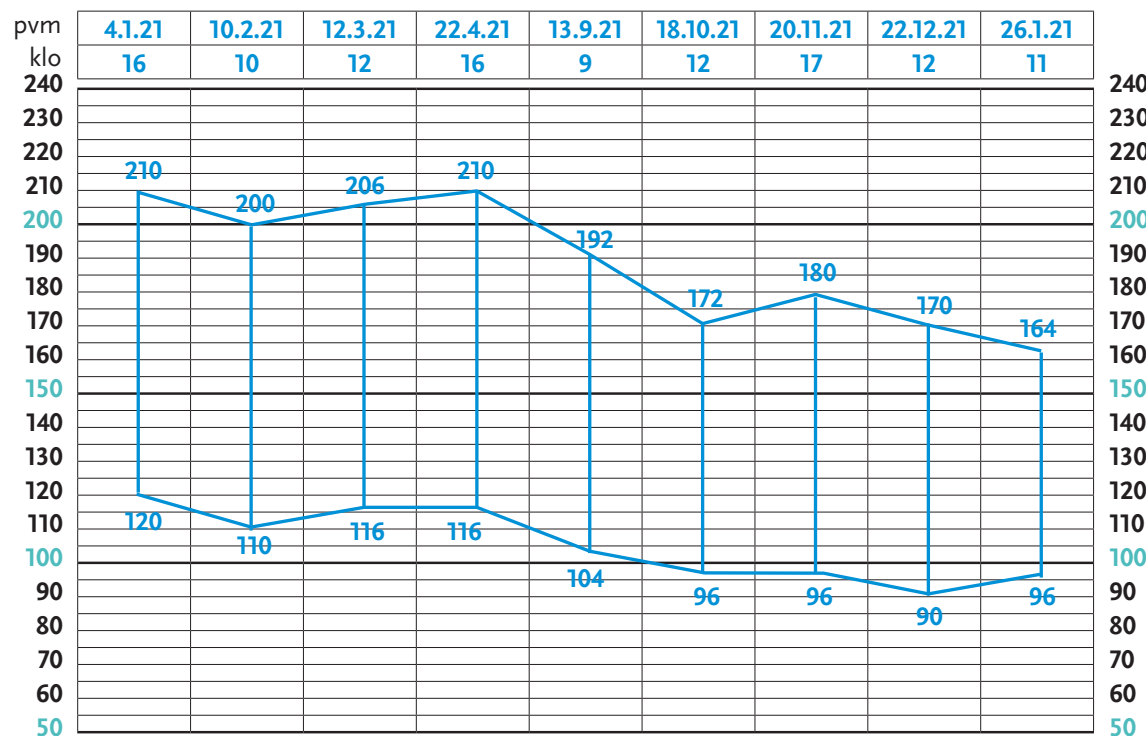
Kerro lääkärillesi mahdollisista ongelmista. Älä lopeta lääkitystäsi ennen kuin olet keskustellut lääkärisi kanssa.

www.orionsydan.fi

Mittaa verenpaineesi säännöllisesti, sillä kohonnut verenpaine ei välttämättä anna oireita. Noudata terveitä elämäntapoja.

- Paine mitataan kahdesti 1–2 minuutin välein ja tulokset kirjataan 2 mmHg tarkkuudella.
- Taulukkoon merkitään kahden lukeman keskiarvo.

Esimerkki:



1. mittaus	210/119	199/109	203/115	215/118	193/107	175/98	180/96	173/91	165/98
2. mittaus	210/121	200/109	208/117	205/114	191/103	169/94	179/95	167/89	163/94
Asento*	(M) I S	M (I) S	M (I) S	M (I) S	M I (S)	M I (S)	M (I) S	M I (S)	(M) I S
Syke	86	87	102	120	112	90	92	81	80
Mittaja	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV

*M = Maaten, I = Istuen, S = Seisten (merkitään ympyröimällä)