

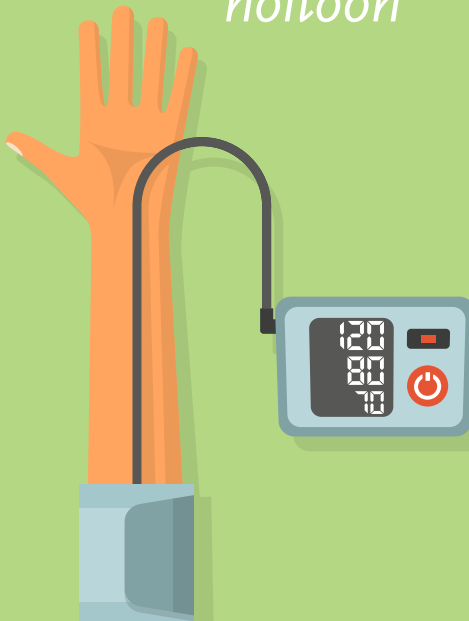


ORION  
PHARMA



# VAIVANA VERENPAINNE

*Vihjeitä ja vinkkejä  
kohonneen verenpaineen  
hoitoon*



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

orionsydan.fi

# KOHONNEEN VERENPAINEEEN ALENTAMINEN KANNATTAÄ

Noin 40 %:lla suomalaisista on valtimo- ja aivoterveuden kannalta liian korkea verenpaine – verenpainetauti - vaikka verenpainelukemat ovatkin yleisesti kehittyneet suotuisaan suuntaan viime vuosikymmeninä.

Verenpainetaudin vaarallisuutta lisää se, että sitä voi sairastaa täysin huomamattaan, sillä kohonnut verenpaine voi olla pitkään oireeton. Verenpainetauti aiheuttaaakin jopa 10 miljoonaa ennen aikaista kuolemaa maailmassa vuosittain.

Yksittäisistä riskitekijöistä kohonnut verenpaine vähentää eniten terveitä elinvuosia ja rajoittaa toimintakykyä. Verenpainetauti rasittaa erityisesti aivoja, sydäntä ja munuaisia. Se on keskeinen aivoinfarktin ja aivoverenvuodon riskitekijä. Keski-ään kohonnut verenpaine altistaa myöhemmän iän muistisairauksille, sillä aivot ovat varsin suojattomat kohonneen verenpaineen haitoille. Verenpainetauti kuormittaa sydäntä ja munuaisia edesauttaen niiden vajaatoimintaa. Sydämen eteisvärinäkin ja sitä kautta aivohalvausriski ovat kohonneen verenpaineen mahdollisia seurauksia

**50%:lla**



**30-VUOTTA  
TÄYTTÄNEISTÄ  
ON LIIAN KORKEA  
VERENPAIN  
SUOMESSA**



**LÄÄKEHOITOA  
SAA VÄHEMMISTÖ  
SITÄ TARVITSEVISTA\***

**28%**



\*Hoidossa olevillakin paineet ovat usein tavoitearvoja korkeammat.

Lihavuuden yleistyminen väestössä nuoresta pitäen nostaa myös verenpainetta. Suolan käyttö on edelleen turhan runsasta altistaen verenpaineen nousulle. Ikääntyvällä väestöllä tavallisen, nimenomaan systolisen eli yläpaineen nousun syy on suurten suonten jäykistyminen ja siihenkin elämäaikaisilla elämäntavoilla on osuutensa. Elämäntapa- ja lääkehoidolla voidaan näihin tekijöihin vaikuttaa.

Vaikka verenpaine ei usein ennen vakavia seurauksia voinnissa tunnukaan, sen toteaminen on nykyisin erittäin helppoa. Luotettavia ja edullisia kotimittareita on saatavilla – samoin ohjausta oikeanlaiseen mittaamiseen. Myös terveyskeskukset ja potilasyhdistykset tarjoavat apuaan.

Jokainen voi vaikuttaa omaan verenpaineeseensa terveellisellä ravinnolla, riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella, tupakan ja alkoholin välttämällä sekä ylipainoa ehkäisemällä. Suolan saannin rajoittaminen on yksi tärkeimmistä tekijöistä.

Jos verenpaine on kohonnut, elämäntapojen korjaaminen on ensimmäinen askel. Jos verenpaine ei sillä alene lääkehoidon aloitusta ei pidä viivyttää. Lääkehoito ja elämäntapahoito eivät ole vaihtoehtoja vaan toisiaan täydentäviä. Ja tarpeelliseksi katsottuun hoitoon kannattaa myös sitoutua – vain toteutettu hoito auttaa.

On hyvä muistaa, että verenpainelukema on vain välitavoite. Hoidon tärkein tavoite on ehkäistä kohonneen verenpaineen vakavia seurauksia.

### **Lisätietoa kohonneesta verenpaineesta, sen ehkäisystä ja hoidosta: Kohonnut verenpaine: Käypä hoito -suositus, 2020.**

1.11.2022

Timo Strandberg, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri



**TYYPIN 2 DIABETES KOHONNUT KOLESTEROLI**  
**KOHONNUT VERENPAINEN SYDÄMEN VAJAATOIMINTA**  
**ETEISVÄRINÄ AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT**

### **www.orionsydan.fi – Kattava tietopaketti sydänterveydestä**

Osoitteesta [www.orionsydan.fi](http://www.orionsydan.fi) löydät kattavasti tietoa verenpaineesta sekä hyviä vinkkejä elämäntapamuutoksiin ja hoitoon. Sivuilla on myös testejä sekä tulostettavia materiaaleja omahoitosi tueksi.

# MIKÄ ON VERENPAINE?

## Verenpaine

Verenpaineella tarkoitetaan valtimoissa vallitsevaa painetta, jonka voimasta veri virtaa eteenpäin. Sen mittayksikkö on elohopeamillimetri (mmHg). Verenpaine ilmaistaan kahdella luvulla: yläpaine/alapaine, esim. 120/80 mmHg.

## Yläpaine

Paine on suurimmillaan, kun sydämen supistuksen aikaansaama pulssiaalto etenee valtimoissa. Tätä kutsutaan **systoliseksi** eli yläverenpaineeksi.

## Alapaine

Pulssiaaltojen välillä vallitsevaa alinta painetta kutsutaan **diastoliseksi** eli alapaineeksi.

Verenpaine vaihtelee luonnostaan hetkestä toiseen. Kovassa rasituksessa on aivan normaalia, että systolinen (ylä-)verenpaine nousee hetkellisesti 200 elohopeamillimetriin (mmHg), jotta työskentelevät lihakset saavat riittävästi verta.

Myös pelästyminen, suuttuminen, kipu tai muu stressi nostavat verenpainetta ja tihentävät sykettä. Tämä on osa luonnollista "taistele tai pakene" -reaktiota. Nämä verenpaineen nousut jyrkkenevät, jos myös lepopaine on korkea.

Jatkuvasti korkea verenpaine on rasitus sydämelle ja verisuonille. Hoitamattomana se altistaa aivoverenkierron häiriöille, sepelvaltimotaudille, sydämen vajaatoiminnalle, eteisvärinälle, munuaisten toiminnan heikkenemiselle ja myös muistisairauksille.

Hyvä uutinen on, että kohonnutta verenpainetta voi ehkäistä ja hoitaa elämäntavoilla. Jos tämä ei riitä, on tarjolla erilaisia lääkehoitoja.

# OIREETON VAIIVA JÄÄ HELPOSTI HUOMAAMATTA

Kohonnut verenpaine ei tyypillisesti aiheuta oireita. Joskus hoidon aloittamisen jälkeen huomataan, että epämääräiset huimaustunteet tai pään raskaus ovat helpottaneet, ja mikäs sen parempi. Mutta ei voi luottaa siihen, että hyvä vointi merkitsee normaalia verenpainetta. Se selviää vain mittaamalla.

Ihanteellinen verenpaine on alle 120/80 mmHg, koska tällöin korkeaan verenpaineeseen liitettäviä haittoja esiintyy kaikkein vähiten. Mitä enemmän verenpaine tästä nousee, sitä suuremmaksi käy haittojen riski. "Normaaliksi" hyväksytään vielä alle 129/84 mmHg ja tyydyttäväksi 139/89 mmHg. Selvästi kohonneen verenpaineen rajaksi on sovittu useiden mittausten keskiarvo 140/90 mmHg.

IHANTEELLINEN ARVO

**< 120/80 mmHg**

KOHONNUT ARVO

**> 140/90 mmHg**

Kohonnut verenpaine. Käypä hoito –suositus, 10.9.2020. Haettu 1.10.2020, [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Ikä ei vaikuta verenpaineen normaaliarvoihin. Meidän oloissamme on kuitenkin tavallista, että valtimoiden jäykistyminen iän myötä nostaa jonkin verran yläpainetta. Samanaikaisesti alapaine usein laskee ja pulssipaine (yläpaine miinus alapaine) nousee. Ikääntyneillä yläpaineen alentaminen onkin yleensä tärkeämpää.

Kohonneelle verenpaineelle on vain harvoin yksiselitteinen syy. Näitä harvinaisia syitä etsitään aina kohonneen verenpaineen alkuselvittelyissä, koska esimerkiksi suolahormoneja tuottavan lisämunaiskasvaimen poisto saattaa korjata koko verenpaineongelman.

Kohonnut verenpaine onkin lähes aina perintötekijöiden ja elintapojen yhteisvaikutusta. Tyypillinen taustatekijä on keskivartalolihavuus, johon liittyy kohonneen verenpaineen lisäksi sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä.

**SÄÄNNÖLLINEN  
MITTAAMINEN**  
ainoa tapa seurata  
verenpaineen  
kehitystä

# VERENPAINETTA KOHOTTAVAT



Runsas  
suolankäyttö



Lihavuus, etenkin  
vyötärölle kertyvä  
liikapaino

Vähäinen  
liikunta



Alkoholin  
runsas käyttö  
& tupakointi



Hormonien käyttö  
(ehkäisytabletit,  
vaihdemuosien  
hormonihoito)



Tulehduskipu-  
lääkkeiden  
runsas käyttö  
(esim. ibuprofeeni  
ja naprokseeni)

Lakritsi  
ja salmiakki



Stressi,  
masennus



# VÄHEMMÄN SUOLAA – MATALAMPI VERENPAINE

Suola sisältää natriumia, joka nostaa verenpainetta. Runsaalla suolankäytöllä onkin selvä yhteys sydän- ja verisuonitauteihin.

Suolan merkitys korostuu edelleen, jos verenpaine on jo koholla. Samoin ylipainoisilla ja iäkkäillä suolan vaikutus on suurempi kuin normaalipainoisilla ja nuorilla.

Vähentämällä suolankäyttöä voi vähentää verenpainelääkityksen tarvetta ja lisätä käytetyn verenpainelääkityksen tehoa. Verenpainepotilailla kohtuullinen suolarajoitus alentaa verenpainetta keskimäärin 6/4 mmHg, mikä vastaa yhden verenpainelääkkeen tehoa. Suolan saannin rajoittaminen jo ennen kuin verenpaine on koholla voi estää tai lykätä ongelman syntyä.

Suolankäytön suositus on enintään 5 grammaa vuorokaudessa. Tämäkin on selvästi enemmän kuin ihanteellinen saanti. Viisi grammaa vastaa teelusikallista, mutta tämä ei tarkoita, että suolaa tulisi lisätä päivittäin ruokaan tämä määrä. 80 % saamastamme suolasta on elintarvikkeissa olevaa piilosuolaa, joten vähäsuolaisten tuotteiden suosiminen on avainasemassa. Sydänmerkki auttaa näiden vaihtoehtojen valinnassa. Suolan saantiaan voi testata osoitteissa [www.orionsydan.fi](http://www.orionsydan.fi) ja [www.sydan.fi/suolatesti](http://www.sydan.fi/suolatesti).

## Suolansaannin suositus on enintään 5 g/vrk

**Miesten keskimääräinen suolan saanti** 9,5 g/vrk\*  
**Naisten keskimääräinen suolan saanti** 7 g/vrk\*

vähäsuolainen leipä < 0,9 % suolaa\*\*

vähäsuolainen juusto < 1,0 % suolaa\*\*

vähäsuolainen leikkele < 1,3 % suolaa\*\*

5 g = noin yksi  
teelusikallinen  
suolaa

\* KOHONNUT VERENPAINE. KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS 10.09.2020 (Haettu 15.11.2022.)

\*\* Suola ruokavaliossa. Ruokavirasto 13.5.2022. (Haettu 15.11.2022.)

# YLIPAINO

## NOSTAA VERENPAINETTA

Ylipaino ja lihavuus nostavat riskiä sairastua kohonneeseen verenpaineeseen jopa kolminkertaiseksi. Erityisesti vyötärölihavuus vaikuttaa verenpaineeseen. Voit tarkastaa oman painoluokkasi taulukosta sivulta 22. Jo neljän kilon painonpudotus vähentää yläpainetta keskimäärin 4 mmHg ja alapainetta 3 mmHg.

# PAHEET

## OVAT PAHASTA

Tupakan polttaminen nostaa verenpainetta aina hetkellisesti. Tupakoinnin lopettaminen hidastaa sykettä ja alentaa päiväjän verenpainetta. Kokonaisvaikutukset verisuoniterveyteen ovat kuitenkin vielä paljon suuremmat, puhumattakaan tupakoinnottomuuden muista terveyshyödyistä. Myös savuttomat nikotiiniuutteet ovat epäterveellisiä, lukuun ottamatta vieroitukseen tarkoitettujen korvaushoitojen tilapäistä käyttöä.



Kohtuulliset alkoholimäärät laskevat verenpainetta hetkellisesti, mutta myöhemmin verenpaine nousee. Alkoholien suurkulutus nostaa selvästi verenpainetta. Alkoholi ei koskaan ole terveystuote. Alkoholien kohtuukäytön yläraja on miehille enintään kaksi annosta päivässä (14 annosta viikossa) ja naisille enintään noin yksi annos päivässä (7 annosta viikossa). Suuret kertamäärät (yli 5 annosta) tai päivittäinen käyttö eivät koskaan ole suositeltavia. Alkoholijuomat sisältävät myös runsaasti energiaa, mikä vaikeuttaa painonhallintaa.

Lakritsia voi tuskin pitää paheena, mutta sen sisältämä glykyriitsiini vaikuttaa hormonin tavoin pidättäen elimistössä natriumia. Osa ihmisistä on niin herkkiä lakritsille ja muille mustille makeisille, että niiden käytön lopettaminen ratkaisee koko verenpaineongelman.





# HYVEET OVAT HYVÄSTÄ

Verenpaineesta huolehtiminen ei suinkaan ole pelkkiä rajoituksia. Hedelmien ja vihannesten runsas käyttö alentaa verenpainetta muun muassa niiden sisältämän kaliumin vuoksi. Myös kala ja vähärasvaiset maitotuotteet ovat terveellisiä.





# RUOKA- VINKKEJÄ

- ▶ Jos käytät suolaa, ripauta sitä vasta valmiin annoksen päälle - näin se maistuu voimakkaammin.
- ▶ Maustamattomat raaka-aineet ovat verenpaineen kannalta parempia kuin marinoidut.
- ▶ Yrtit ja muut mausteet sekä voimakkaan makuiset kasvikset, kuten sipuli antavat makua.
- ▶ Tumma suklaa on hyvä herkkupäivien valinta.
- ▶ Vältä lakritsivalmisteita.
- ▶ Leivo itse, niin tiedät lisäjämsä suolan määrän.
- ▶ Muista tarkistaa valmisruokien, leikkeleiden, juuston ja leivän suolamäärä. Saatat yllätyä.
- ▶ Suosi tuotteita, joissa on sydänmerkki.
- ▶ Huolehdi riittävästä kalsiumin saannista käyttämällä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita.
- ▶ Kasvisten, hedelmien ja marjojen runsas käyttö on verenpaineelle hyväksi.
- ▶ Kalaa kannattaa syödä vähintään kahdesti viikossa.



# VÄHÄINENKIN LIIKUNTA ON HYVÄKSI VERENPAINEELE

Liikunta on luonnollisesti terveellistä, oli verenpaine koholla tai ei. Esimerkiksi reipas kävelylenkki päivässä tai jokin muu kohtalaisesti kuormittava laji on sydämelle hyväksi. Muista, että jo 30 minuuttia päivässä auttaa ja sen voi tarvittaessa jakaa kymmenen minuutin pätkiin. Myös lyhyistä asiointimatkoista koostuva arkiliikunta, portaiden nousu, työmatkojen kävely tai pyöräily sekä erilaiset koti- ja pihatyöt kerryttävät tavoitetta.

Liikunta alentaa kohonnutta verenpainetta eri tavoin. Se lisää verenkiertoelimiä säätelevän hermoston aktiivisuutta, jolloin veren virtaus lihaksistoon lisääntyy. Liikunta vähentää verisuoniston ääreisvastusta ja myös muuttaa verenpainetta säätelevien solujen toimintaa. Painonhallinnalla voidaan vähentää kehon rasvakudoksen määrää, mikä vaikuttaa verenpainetta alentavasti.

Suosituksen mukaisen päivittäisen terveysliikunnan vaikutus yläpaineeseen on keskimäärin 5 mmHg ja alapaineeseen 2 mmHg kohonnutta verenpainetta sairastavalla. Kuntoliikunta vaikuttaa vieläkin tehokkaammin.

## TERVEYSLIIKUNTA

TAI

## KUNTOLIIKUNTA

Terveysliikunta ylläpitää terveyttä ja kohentaa aloittelevan liikkujan kuntoa. Esimerkkejä terveysliikunnasta ovat 30 minuutin päivittäinen kävelylenkki, erilaiset koti- ja pihatyöt tai arkiliikunta.

Kuntoliikunta kohottaa kuntoa ja parantaa elimistön toimintaa. Kevyt päivittäinen lenkki höystettynä pari kertaa viikossa tehtävällä rasittavammalla liikuntajaksolla parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.



# OTA HUOMIOON JAKSAMINEN

Stressiä koetaan tyypillisesti tilanteissa, joissa haasteet ja vaatimukset ylittävät henkilön voimavarat. Pieninä määrinä stressi voi parantaa suorituskykyä, mutta liiallisena ja jatkuvana se saattaa altistaa fyysisille ja psyykkisille sairauksille. Stressi oireilee monin eri tavoin. Yksi merkki voi olla kohonnut verenpaine.

On vaikea sanoa, minkä verran stressi vaikuttaa verenpaineeseen. Mikäli kohonnut verenpaine on stressin aiheuttamaa, palautuu paine usein normaaliksi stressitilan lauettua. Fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen kannattaakin kiinnittää huomioita ja pyrkiä reagoimaan heti, jos havaitsee ongelmia jaksamisessa.

## NUKU HYVIN, TOIVOO SYDÄN

Unen merkitys terveydelle on valtava. Riittämättömän nukkumisen tiedetään vaikuttavan erilaisten sairauksien ilmenemiseen, myös sydän- ja verisuonitauteihin.

Univaje nostaa verenpainetta ja unettomuus lisää stressiä. Hyvässä unessa puolestaan hengitys rauhoittuu, verenpaine laskee ja pulssi hidastuu. Kun fyysinen väsymys poistuu, paranee elämänlaatu. Hyvän unen merkitystä ei siis voi liikaa korostaa.

Unenaikaiset hengityskatkokset eli uniapnea kohottavat erityisesti yö-, mutta hoitamatta jäädessään myös päiväajan verenpainetta. Vihjeinä tästä sairaudesta voivat olla päiväväsymys – jopa aiheeton nukahtelu – kuorsaus ja huonosti hoi-  
toon reagoiva kohonnut verenpaine. Lihavuus on riskitekijä, mutta tautia esiin-  
tyy hoikillakin.

# VERENPAINEN MITTAUS

Verenpainetta mitataan lääkärin ja hoitajan vastaanotolla, omamittauspisteissä, apteekkeissa ja joskus joukkotapahtumissa. Omaseuranta kotona eli kotimitaukset ovat nousseet keskeiseksi verenpaineen seurantamenetelmäksi. Olipa mittauspaikka mikä tahansa, laadukas mittari ja oikea mittauspaikka ovat avainasemassa luotettavien tulosten saamiseksi. Joskus on hyödyksi tehdä verenpaineen vuorokausirekisteröinti automaattilaitteella.

Kotimitauksiin suositetaan olkavarsimittaria. Rannemittari on vaihtoehto, jos olkavarteen sopivaa mansettia ei ole saatavissa. Rannemittauksessa mitattavan käden on oltava sydämen tasalla.

Aluksi on varmistettava, että verenpaine on sama molemmista käsistä mitattuna. Jos yläpaineet eroavat keskimäärin yli 10 mmHg, jatkossa mitataan korkeamman paineen puoleisesta kädestä. Muuten voidaan mitata kummasta kädestä tahansa. Useimmiten oikeakätisille on luontevampaa mitata vasemmasta olkavarresta ja vasenkätisille oikeasta.

Mittaus tehdään rauhallisessa tilanteessa. Puolen tunnin ajan ennen mittaamista tulee välttää fyysistä ponnistelua, tupakointia ja kofeiinipitoisten juomien, kuten kahvin, teen, kolajuomien ja ns. energiajuomien nauttimista.

## JOHTUUKO HUONO OLONI VERENPAINEESTA?

Yleensä on syytä vastustaa kiusausta mitata verenpainettaan huonon olon aikana. On näet lähes mahdotonta päätellä, onko mahdollinen korkea mittausarvo oireiden syy vai niiden aiheuttaman stressin seuraus. Poikkeuksena voi pitää huimausta. Jos sen yhteydessä mitataan selvästi matala verenpaine (esim. yläpaine alle 100 mmHg), on syytä keskustella lääkärin kanssa hoidon keventämisestä.

Mittausjännityksen aiheuttaman harhan välttämiseksi verenpaine mitataan aina kahdesti peräkkäin. Verenpaineen luontaisen vaihtelevuuden vuoksi oikea kuva vallitsevasta painetasosta saadaan mittaamalla useita kertoja. Käyttökelpoinen tapa seurannassa on mitata aamulla kello 6–9 ja illalla kello 18–21 neljänä–seitsemänä peräkkäisenä päivänä. Aamumittaus ennen lääkkeiden ottoa kertoo siitä, kattaako lääkevaikutus koko vuorokauden. Kaikista ylä- ja alapaineiden tuloksista lasketaan keskiarvot. Apuvälineenä voi käyttää taulukkoa, jonka voi ladata osoitteesta [http://bit.ly/orionsydan\\_verenpaineen\\_seuranta](http://bit.ly/orionsydan_verenpaineen_seuranta). Tärkeää on viedä tulokset lääkärin tai hoitajan vastaanottokäynnille.

4–7 vuorokauden mittausarjojen tiheys sovitaan lääkärin kanssa. Hoidon alkuvaiheessa on tarpeen mitata kuukausittain, vakiintuneessa tilanteessa 3–6 kuukauden välein.

Kotimittaukset antavat yleensä hieman matalammat tulokset kuin ammattilaisten mittaukset. Siksi tärkeintä verenpaineen raja-arvoa, 140/90 mmHg, vastaa kotimittauksissa 135/85 mmHg.



# KOTIMITTAUS

## MANSETIN VALINTA AIKUISELLA

### PIENI

Kumipussiosan leveys 12 cm

Olkavarren ympärysmitta  
26–32 cm

### KESKISUURI

Kumipussi 15 cm

Olkavarren ympärysmitta  
33–41 cm

### SUURI

Kumipussi 18 cm

Olkavarren ympärysmitta  
yli 41 cm



**1** Istu selkänojalliseen tuoliin, nojaudu selkänojaan ja istu rennosti. Kiedo mansetti paljaan olkavarren ympärille siten, että sormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin. Katso, että ilmaletkun kiinnityskohta on ylöspäin ja että letku kulkee vapaasti.

**2** Tue käsivarsi noin 90° kulmaan siten, että mansetti ja sydän ovat samalla tasolla. Kun olet kiinnittänyt mansetin olkavarteeseen, rauhoitu ennen mittausta noin viiden minuutin ajaksi.

**3** Suorita mittausta. Ole aivan rento. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana. Toista mittausta 1–2 minuutin kuluttua ja merkitse molemmat tulokset muistiin. Vie aina mittaustulokset vastaanotolle.



# KOHONNEEN VERENPAINEN HOITO

Kun kohonnut verenpaine on todettu, suoritetaan perustutkimukset (veri- ja virtsakokeet), sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden kartoitus ja valtimosairauksien kokonaisriskin arvio. Niiden perusteella tehdään hoitosuunnitelma, jonka tärkeä osa on yksilöllinen verenpaineen hoitotavoite. Yleisin tavoite on päästä ammattilaismittauksissa keskimäärin alle 140/90 mmHg, mitä kotimittauksissa vastaa 135/85 mmHg. Tavoitteena on alle 130/80 mmHg, kotimittauksissa 125/80 mmHg, jos tautiriski on suuri ja tavoite voidaan haitoitta saavuttaa. Diabeetikoilla ja munuaissairauksissa pyritään usein hieman matalammalle tasolle. Ikääntyneillä (esimerkiksi yli 80-vuotiailla) tavoite voi olla korkeammalla, jos hoito aiheuttaa haittoja tai henkilöllä on vanhuuden haurautta eli gerasteniasia. Myös yli 80-vuotiailla verenpaineen alentamisesta on hyötyä, eikä pelkkä ikääntyminen vaikuta sellaisenaan hoitotavoitteisiin.

Hoitoon kuuluu aina verenpainetta nostavien elintapojen kartoitus ja tarvittaessa niiden korjaaminen: lakritsi, naisilla e-pillerit, liiallinen suolan tai alkoholin käyttö, muut ravintotekijät mukaan luettuna ylipaino, tupakointi ja liikunta. Mitä lievemmin verenpaine on koholla, sitä enemmän annetaan aikaa elintapamuutosten vaikutukselle ennen päätöstä lääkehoidon tarpeellisuudesta.

Jos verenpaine on huomattavan korkea (toistetuissa mittauksissa yli 145/90 mmHg) tai on jo todettavissa kohonneen verenpaineen aiheuttamia vaurioita, lääkitys aloitetaan rinnan elintapahoidon kanssa.

## HOITOTAVOITE KORKEAN RISKIN POTILAILLE



YLEISIN TAVOITEARVO  
ammattilaismittauksissa

**< 130/80 mmHg**

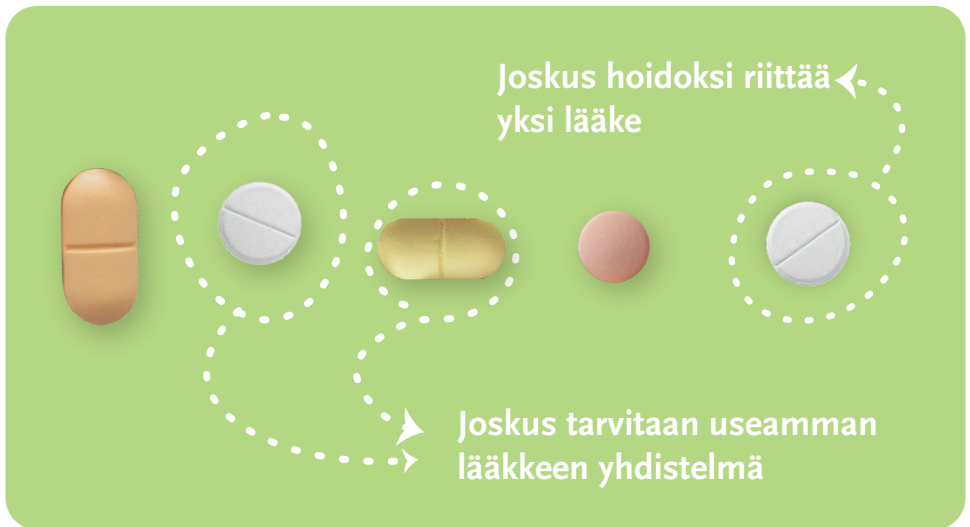


kotimittauksissa

**< 125/80 mmHg**

# LÄÄKEHOITO ON YKSILÖLLISTÄ

Kohonneen verenpaineen lääkehoitoon on viisi yleisesti käytettyä lääkeryhmää ja lisäksi erityistilanteisiin muita lääkkeitä. Lääkkeitä joudutaan usein yhdistelmään, ja näin saadaankin parempi tulos vähäisemmin haittavaikutuksin. Joskus on erityinen syy valita tai sisällyttää hoitoon lääke tietystä ryhmästä, tai toisaalta välttää jonkin lääkkeen käyttöä. Muutoin lähes "kaikki keinot ovat sallittuja", kunhan saadaan tavoitteiden mukainen tulos ilman merkittäviä haittoja.



# ACE:N ESTÄJÄT

**ENSISIJAINEN ALOITUS-  
LÄÄKE USEILLE ERI  
POTILASRYHMILLE**

Angiotensiinikonvertaasia (ACE) estävät lääkkeet vähentävät verisuonia supistavan angiotensiinin tuotantoa, jolloin verisuonet rentoutuvat, verenpaine laskee ja sydämen työ kevenee. Haittavaikutuksena noin joka kymmenes käyttäjä saa kuivan ärsytysyskän, joka helpottaa, kun lääke vaihdetaan toiseen. Suomessa käytettyjä ACE:n estäjiä ovat enalapriili, kaptopriili, lisinopriili, perindopriili, ramipriili ja tsofenopriili. Lisätietoja: <https://sydan.fi/fakta/acen-estajat/>.

# ATR:N SALPAAJAT

**VAIKUTTAVAT VERISUONIA  
LAAJENTAMALLA**

Angiotensiinireseptorin (ATR) salpaajat eli sartaanit vaikuttavat samaan tapaan kuin ACE:n estäjät, koska ne estävät verisuonia supistavan angiotensiinin sitoutumisen vaikutuskohtaansa verisuonen seinämässä. Ne eivät aiheuta yskää. Suomessa käytettyjä ATR:n salpaajia ovat eprosartaani, kandesartaani, losartaani, olmesartaani, telmisartaani, valsartaani ja irbesartaani. Lisätietoja: <https://sydan.fi/fakta/atrn-salpaajat/>.

# KALSIUMIN- ESTÄJÄT

## ELI KALSIUMKANAVAN SALPAAJAT

Kalsiuminestäjät vaikuttavat suoraan valtimoiden seinämien lihaskudosta rentouttavasti, jolloin valtimot laajenevat ja verenpaine laskee. Koska vaikutuskohta on eri kuin ACE:n estäjillä tai ATR:n salpaajilla, jompikumpi näistä sopii yhdistettäväksi kalsiuminestäjään. Kalsiuminestäjien aiheuttama valtimoihin painottuva laajeneminen voi johtaa turvotuksiin, koska verta pääsee kudoksiin enemmän kuin laskimot jaksavat vetää eteenpäin. Turvotus ei ole vaarallista, mutta runsaana esiintyessään voi olla kohtuuttoman haitallista.

Haitta on usein vähäisempi edellä mainitussa yhdistelmähoidossa, koska valtimo- ja laskimosuonten laajeneminen on tasapainoisempaa. Muita valtimoiden laajenemisesta johtuvia haittavaikutuksia voivat olla ihon punoitus ja kuumotus sekä päänsärky, jotka usein lievittyvät hoitoa jatkettaessa. Suomessa ensisijaisesti kohonneen verenpaineen hoitoon käytettyjä kalsiuminestäjiä ovat amlodipiini, felodipiini, isradipiini, lerkanidipiini, nifedipiini, nilvadipiini, nisoldipiini, diltiatseemi ja verapamiili. Lisätietoja: <https://sydan.fi/fakta/kalsiuminestajat/>.

# DIUREETIT

## ELI NESTEENPOISTOLÄÄKKEET

Diureetit poistavat elimistöstä natriumia ja nestettä. Kohonneen verenpaineen hoidossa käytetään useimmiten pieniä annoksia pitkävaikutteisia tiatsidi- ja niiden kaltaisia diureetteja, joista käytetyimpiä ovat hydroklooritiatsidi ja indapamidi. Usein nämä yhdistetään niin sanottuun kaliumia säästävään diureettiin, jolloin vältetään veren kaliumarvon haitalliselta pienenemiseltä.

Muita diureettien haittoja voivat olla kihdin paheneminen ja sokeritasapainon huononeminen. Jos munuaisten toiminta on selvästi heikentynyttä, tiatsidityypiset diureetit eivät toimi, vaan tarvitaan voimakas- ja lyhytvaikutteista furosemiidiä. Muita diureetteja ovat metolatsioni, spironolaktoni, epleneroni ja amiloridi. Lisätietoja: <https://sydan.fi/fakta/nesteenpoisto-laakkeet-diureetit/>.

# BEETA-SALPAAJAT

Beetasalpaajat hidastavat sykettä ja hillitsevät sydämen supistusvoimaa. Niitä käytetään verenpaineen alentamiseen ensisijaisesti silloin, kun käytölle on muukin aihe, kuten sepelvaltimotauti tai rytmihäiriöt. Lisäksi niitä käytetään yhdistettynä muihin verenpainelääkkeisiin. Beetasalpaajat voivat aiheuttaa väsymystä ja jaksamattomuutta ja olla sopimattomia astmaattikoille. Beetasalpaajia ovat asebutololi, atenololi, betaksololi, bisoprololi, metoprololi, pindololi, seliprololi, pro-

pranololi ja sotaloli sekä eräät vähemmän verenpainelääkkeinä käytetyt. Nebivololi on beetasalpaaja, jolla on myös verisuonia laajentavaa vaikutusta. Verisuonia laajentavia ovat myös yhdistetyt alfa- ja beetareseptorien salpaajat karvediloli ja labetaloli, joista jälkimmäistä käytetään erityisesti raskauden ajan kohonneen verenpaineen hoitoon. Lisätietoja: <https://sydan.fi/fakta/beetasalpaajat/>.

## PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Lääkehoidon lisäksi kohonneen verenpaineen hoidon kulmakivi on elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi. Tärkeää on myös seurata verenpainearvojen kehittymistä säännöllisesti.

**Vain mittaamalla tiedät arvosi.**





# Painoindeksitaulukko

## AIKUISTEN PAINOINDEKSI

Voit laskea oman painoindeksisi myös [www.orionsydan.fi](http://www.orionsydan.fi)-sivustolla olevalla laskurilla.

$$\text{BMI} = \frac{\text{PAINOSI (kg)}}{\text{PITUUTESI NELIÖ (m x m)}}$$

pituus (cm)	Alipaino BMI < 18,4					Normaalipaino BMI 18,5–24,9					Lievä lihavuus BMI 25–29,9					Merkittävä lihavuus BMI 30–34,9					Vaikea lihavuus BMI 35–39,9																															
	200	198	196	194	192	200	198	196	194	192	200	198	196	194	192	200	198	196	194	192	200	198	196	194	192																											
200	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																									
198	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																									
196	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																									
194	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																										
192	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																										
190	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																										
188	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																											
186	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																											
184	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																											
182	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																											
180	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																												
178	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																												
176	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																												
174	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																													
172	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																													
170	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																														
168	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																														
166	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																														
164	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																															
162	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																															
160	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																																
158	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																																
156	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																																	
154	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																																	
152	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38																																		
paino (kg)	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148	150

Sairaalolainen lihavuus

BMI > 40

# LÄHTEITÄ

Jula Antti. Alkoholin käytön vähentämisen vaikutus verenpaineeseen. Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus 2020. Näytönastekatsaus 10.9.2020.

Kohonnut verenpaine (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaineyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 10.9.2020). Saatavilla internetissä: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

Kukkonen-Harjula Katriina. Liikunta ja kohonnut verenpaine.[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Lääkärikirja Duodecim. Duodecim 21.5.2018.

Laatikainen Tiina ym. Verenpainetasot ja hoitotasapaino FINRISK-tutkimusalueella 1982-2012. Suomen Lääkärilehti 24/2013: 1803-1809.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.10.2020). Saatavilla internetissä: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi).

Majahalme Silja. Verenpainelääkkeet. Sydänsairaudet. Kustannus Oy Duodecim 16.6.2014.

Majahalme Silja. Mitä tarkoitetaan kohonneella verenpaineella? Sydänsairaudet. Kustannus Oy Duodecim 16.6.2014.

Mustajoki Pertti. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 11.3.2020.

Nikkilä Matti. Kohonneen verenpaineen tutkiminen ja hoidon aloitus. Lääkärin käsikirja. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi). Kustannus Oy Duodecim 27.4.2018.

[orionsydan.fi](http://orionsydan.fi)

<https://www.orion.fi/orionsydan/verenpaine/terveelliset-elamantavat/ruokavalio/>

Saarelma Osmo. Tupakoinnin lopettaminen. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 28.9.2020.

UKK-instituutti. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Haettu 1.10.2020.

**Sisällön on tarkastanut oppaan kustantajasta riippumattomana asiantuntijana Timo Strandberg, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri.**

## *Orionin tarina jatkuu...*

Orion on rakentanut hyvinvointia jo yli sadan vuoden ajan. Olemme suomalainen lääkeyhtiö, joka toimii maailmanlaajuisesti. Kehitämme, valmistamme ja markkinoimme ihmis- ja eläinlääkkeitä sekä lääkkeiden vaikuttavia aineita. Suomalainen hyvinvointi on luotu yhdessä – teoilla ja tunteella. Panostamme jatkuvasti uusien lääkkeiden sekä hoitotapojen tutkimiseen ja kehittämiseen. Työllistämme ja investoimme kotimaassa, sinivalikoisella sydämellä.

[orion.fi](https://orion.fi)



Hyvinvointia rakentamassa

Orion Oyj, Orion Pharma, PL 65, 02101 Espoo