

Sydän- ja verisuonisairaudet

Verenpainetauti

**Hyvinvoinnin ja
toimintakyvyn edistämien**

Sisältö

1. Johdanto
2. Sairaus: sydän- ja verisuonisairaudet
3. Verenpainetauti
4. Verenpainetaudin syy
5. Verenpainetaudin oireet ja tutkimukset
6. Verenpainetaudin seuranta ja hoitotavoitteet
7. Verenpainetaudin lääkehoito
8. Lähihoitaja ja verenpainetauti
9. Lähteet
10. Yhteystiedot



1. Johdanto



Aluksi

- Pohdi, mitä tarkoittaa **kansansairaus**?



Kansansairaus

- Kansansairauksilla on suuri merkitys koko väestön terveydentilalle eli **kansanterveydelle**.
 - Kansansairaudet ovat yleisiä.
 - Ne vaikuttavat paljon ihmisten elämään (elämänlaatu) ja kykyyn tehdä työtä (työkyky).



2. Sairaus: sydän- ja verisuonisairaudet



Sydän- ja verisuonisairaudet

- Sydämen tai verenkierron
 - toiminta on heikentynytTAI
 - toiminnassa on häiriöitä.
- Yleisimpiä sydän- ja verisuonisairauksia ovat
 - sepelvaltimotauti
 - sydämen vajaatoiminta
 - aivoverenkiertohäiriöt.



Yleisyys



- Riski sairastua lisääntyy, kun ihminen vanhenee (ikäntyminen).
- Miehet sairastuvat useimmin kuin naiset.

Kuva: Ihmisen sydän ja verenkiertoa. Pixabay.



Riskit:

- perinnölliset tekijät = suvussa ja perheessä on sama sairaus
- epäterveellinen ravinto
- korkea kolesteroli
- tupakointi
- kohonnut verenpaine = korkea verenpaine

Kuva. Epäterveellinen ravinto.
Pixabay.



3. Verenpaineauti



Verenpaine

- Verenpaine syntyy, kun sydän pumppaa verta valtimoihin.
- Verenpaine = paine suurissa valtimoverisuonissa
 - verenpaine kuljettaa verta valtimoissa kaikkialle elimistöön
- Verenpaine vaihtelee jatkuvasti.



Systolinen ja diastolinen verenpaine

- **Verenpaine on silloin korkein, kun sydän supistuu.**
 - Silloin sydämen vasen kammio työntää verta kammioihin.
 - **systolinen verenpaine, ”yläpaine”.**
- **Verenpaine on pienin ennen, kun sydän supistuu seuraavan kerran.**
 - Silloin sydän lepää.
 - **diastolinen verenpaine, ”aläpaine”.**



Kohonnut verenpaine

- Kohonnut verenpaine =
 - "verenpainetauti"
 - hypertensio
 - korkea verenpaine
 - verenpaine on jatkuvasti korkeampi kuin normaali verenpaine

Kuva. Automaattinen verenpainemittari ja aneroidiverenpainemittari. Pixabay.



4. Verenpainetaudin syy



Yleisimmät korkean verenpaineen syyt

- Suurella osalla ihmisistä (noin 95 %:lla) korkean verenpaineen syyt:
 - runsas suolan saanti (ruuassa on paljon suolaa)
 - ylipaino
 - liikunnan puute
 - runsas alkoholin käyttö
 - tupakointi
 - jatkuva stressi
 - lakritsituotteiden nauttiminen (lakritsi, salmiakki)
 - perintötekijät.
- Tällöin kyseessä on **essentielli eli primaari hypertonia**.



Harvinaiset korkean verenpaineen syyt

- Noin 5 %:a potilaista sairastaa **sekundaarista hypertoniaa**.
- Syyt, esimerkiksi:
 - munuaissairaudet
 - endokrinologiset sairaudet (sairaudet elimissä, jotka tuottavat hormoneja)
 - muut syyt, esimerkiksi aivokasvaimet.



5. Verenpainetaudin oireet ja tutkimukset



Oireet ja tutkimukset

- Korkea veranpaine ei usein aiheuta oireita.
- Kohonnut verenpaine huomataan usein sattumalta (vahingossa).
- Oireena voi olla huimaus tai päänsärky, jos verenpaine on hyvin korkea.



Tutkimus: veranpaineen seuraaminen

- Yksi mittaus (kertamittaus) ei riitä: ei voida todeta niin kohonnutta verenpainetta.
- Verenpaineen taso selvitetään niin, että verenpaine mitataan usein (vuorokausirekisteröinti).



6. Verenpainetaudin seuranta ja hoitotavoitteet



Verenpainetautia täytyy ehkäistä ja hoitaa

- Verenpainetauti vaikuttaa paljon kansan terveyteen:
 - Korkea verenpaina rasittaa sydäntä ja aiheuttaa haitallisia muutoksia verisuonissa.
 - Sydän- ja verisuonitautia on paljon.
 - Ihmisiä kuolee paljon sydän- ja verisuonitutiin (kansan kuolleisuus).



Hoidon tavoitteet

- Hoidon tarkoitus on estää lisähaittoja:
 - sydämen vajaatoiminta
 - aivohalvaus
 - sepelvaltimotauti
 - sydäninfarkti
 - munuaistauti.





Kuva 5.6 Kohonneen verenpaineen lääkkeetön hoito.

Kuva. SanomaPro: Suomalaisten sairaudet

Liikunta on kuin lääke korkean verenpaineen hoidossa

- Liikunnan vaikutus on lähes yhtä suuri kuin yhden verenpainelääkkeen.
- [Terveysliikuntasuosituksen](#) mukainen liikunta vähentää:
 - systolista lepoverenpainetta keskimäärin 5 mmHg
 - diastolista painetta 2 mmHg.



Verenpaineen seuranta

- Mittaukset kotona (kotimittaukset)
 - Potilas mittaa verenpaineen aina kaksi kerta peräkkäin (kaksoismittaus).
- Hoitoalan ammattilainen seuraa potilaan verenpainetta säännöllisesti = **seurantakäynnit**.
- Seurantakäyntejä suositellaan 1–2 kuukauden välein, kun
 - verenpainelääkitys on aloitettu
TAI
 - lääkitystä on muutettu.
- Seurantakäyntejä suositellaan 6-12 kuukauden välein, kun potilaan yksilöllinen hoitotavoite on saavutettu.
- **Seurantakäynnit: hoitaja**
 - tarkistaa potilaan voinnin.
 - tarkistaa potilaan kotimittausten tulokset: syke ja verenpainetaso.
 - varmistaa, että lääkehoito sopii potilaalle
 - arvioi, ovatko elintavat muuttuneet niin kuin on sovittu.



Ohje: verenpaineen seuraaminen

- RR > 200/120 mmHg
 - Hoitoon samana päivänä
- RR > 180/110 mmHg
 - Seurataan 1–2 viikkoa
- RR > 160/100
 - Seurataan 1 kuukautta
- RR > 140/90
 - Seurataan 2–6 kuukautta: ohjaus elämäntapojen muuttamiseen
- RR > 130/85
 - Seurataan vähintään 1 x vuosi (kerran vuodessa).



7. Verenpainetaudin lääkehoito



Verenpaineen lääkehoito

- Aloitetaan, kun verenpaine on pysyvästi koholla useissa mittauksissa.
- Lääkitys suunnitellaan yksilöllisesti.
- Lääkehoidon tavoite on, että
 - verenpaine on normaali
 - lääkitys ei aiheuta haittoja.



Lääkkeen valintaan vaikuttavat:

- potilaan ikä ja sukupuoli
- kohonneen verenpaineen vaikeusaste
- elinvauriot, jotka liittyvät kohonneeseen verenpaineeseen
- muut riskitekijät, sairaudet ja lääkitykset
- lääkehoidon kustannukset.



Yleisimmät verenpainelääkeryhmät

Lääkeryhmät			
Betasalpaajat			
Diureetit eli nesteenpoistolääkkeet			
Angiokonverttaasin (ACE) estäjät			
Angiotensiinireseptorien salpaajat (ATR:n salpaajat)			
Kalsiumkanavan salpaajat			



8. Lähihoitaja ja verenpaineauti



Lähihoitajan tehtäviä verenpaineen hoidossa

- Seuraa verenpaineen hoitoa ja potilaan vointia.
- Neuvo ja ohjaa, miten veranpaine mitataan.
- Tarkista verenpaineen mittauksen tekniikka = potilas osaa mitata verenpaineen.
- Ohjaa terveisiin elämäntapoihin:
 - vain vähän suolaa (suolan käytön vähentäminen)
 - ei tupakkaa (tupakoinnin lopettaminen)
 - ei alkoholia (runsaan alkoholinkäytön välttäminen)
 - ylipainon vähentäminen (painonhallinta)
 - säännöllinen liikunta.
- Tarkista, että asiakas käyttää lääkkeitä ohjeiden mukaan.



9. Lähteet



Lähteet

- Jaatinen, Tiina & Raudanoja, Jari 2018: Suomalaisten sairaudet. SanomaPro, Helsinki.
- Pixabay: pixabay.com/fi/. Viitattu 27.11.2024.
- Taam-Ukkonen, Minna & Saanio, Susanna 2024: Turvallisen lääkehoidon perusteet. SanomaPro, Helsinki.
- UKK-instituutti. Selkokieleiset liikkumisen suositukset 2022: ukkinstituutti.fi/liikkuminen/selkokieleiset-liikkumisen-suositukset/. Viitattu 27.11.2027.



10. Yhteystiedot



Tekijä

- Anne Ervasti



VIERKO

Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

Kotimaisten kielten opetuksen
tarjonnan ja laadun kehittäminen
ammattillisessa koulutuksessa

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

