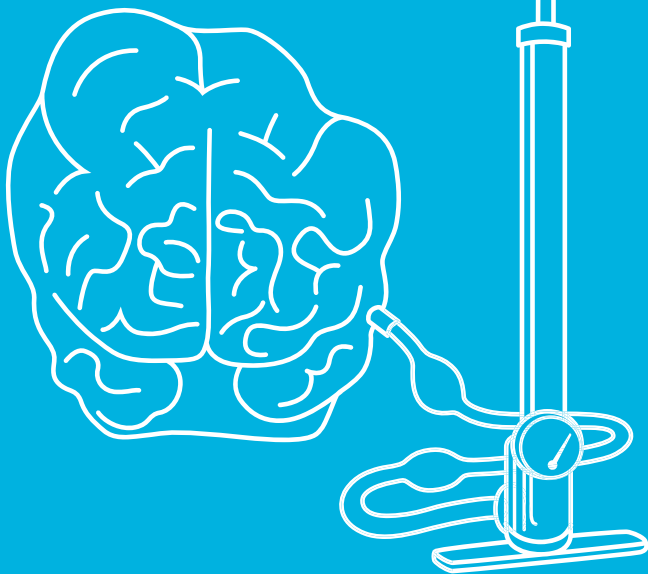


TERVEYS- TALKOOT

Terveemmän
Suomen puolesta

YKSI ELÄMÄ



VERENPAIN ON PÄÄASIA

Sisältää verenpaineen kotimittausohjeet
ja seurantataulukon

Suojele aivojasi, tiedä verenpaineesi

Aivomme uudistuvat pitkin elämäämme. Niiden kyky muovautua ja toipua erilaisista vaurioista on osoittautunut suuremmaksi kuin on uskottu. Yhtä aivot eivät kuitenkaan kestä ja se on kohonnut verenpaine.

Liian korkea verenpaine ei aiheuta tuntevia oireita, mutta se rasittaa aivoja hellittämättä, 24 tuntia vuorokaudessa ja pahimmillaan vuosikausia. Paine haurastuttaa ja rasvoittaa aivojen suonistoa. Ellei helpotusta tule, jossakin päin aivoja jonkun suonon kestäkyky ylittyy ja se repeää. Tai suonon seinämään paineessa pakkautunut rasva tukkii suonon lopullisesti. Näin syntyvät aivoinfarktit ja aivo-venenvuodot, joiden suurin riskitekijä koholla on oleva verenpaine on. Seitsemällä kymmenestä aivoinfarktin sairastaneesta verenpaine on ollut yli suositusten.

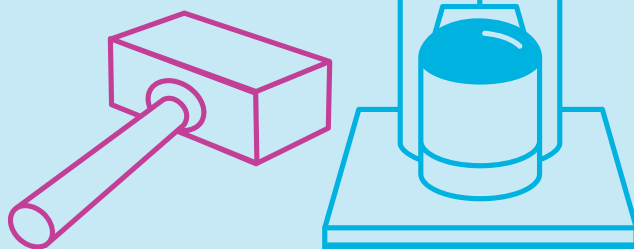
MITTAA VEREN- PAINEESI JA TOIMI SEN MUKAAN

Kohonnutta verenpainetta voidaan hoitaa. Siksi on tärkeää tietää, mitkä juuri sinun paineesi ovat. Kun tiedät lukusi, voit toimia sen mukaan.

Jos paine on koholla, se pitää saada laskemaan. Siihen on keinoja: elintapojen muutos ja tarvittaessa lääkitys.

Mikäli verenpaineesi on normaali tai laskee hoidolla normaalsiksi, säännöllistä mittaamista kannattaa silti jatkaa. Näin tiedät missä mennään silloinkin kun ikää karttuu ja elämäntilanteet vaihtuvat.

Ellet mittaa itse, mittautu verenpaineesi terveydenhuollossa.



Näin mittaat kotona

Puoli tuntia ennen mittausta vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia sekä teetä, kahvia, kola- ja energiajuomia. Älä mittaa heti aterian jälkeen, vaan odota puoli tuntia.



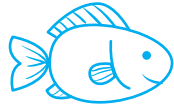
1. Istu pöydän ääreen.
2. Tue käsivarsi 90 asteen kulmaan pöydälle.
3. Kiinnitä verenpainemittarin mansetti paljaan olkavarren ympärille. Mansetti on sopivan tiukalla kun sen ja olkavarren väliin mahtuu sormi.
4. Rentoudu 5 minuuttia ja tee mittaus.
5. Älä puhu tai liiku mittauksen aikana.
6. Tee toinen mittaus 1–2 minuutin kuluttua ensimmäisestä. Merkitse luvut muistiin.
7. Laske kahden mittauksen keskiarvo jos haluat.
8. Mittaa aamuin illoin! Ensimmäisellä kerralla viikon ajan, jatkossa seurantaan riittää neljän päivän mittaussarja.

Jos verenpaineesi on kotona usein yli 135/85 mmHg, kerro siitä terveydenhoitajalle, työterveyshoitajalle tai lääkärille.

Verenpainetta voit laskea itse



Vähennä suolaa.



Valitse pehmeitä
rasvoja.



Liiku joka päivä.



Lopeta tupakointi.



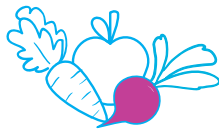
Käytä vain niukasti
alkoholia.



Laihdata, jos sinulla
on ylipainoa.



Jos tarvitset
verenpaine-
lääkettä, ota se.



Syö vähintään puoli
kiloa kasviksia,
hedelmiä ja marjoja
päivässä.

Tunnista aivoinfarktin ja aivoverenvuodon oireet:

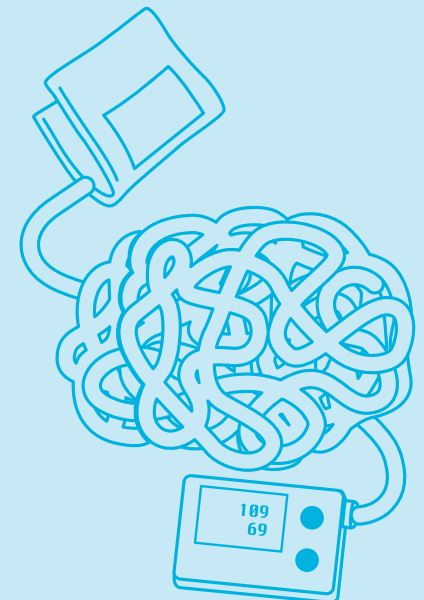
- Puhe puuroutuu tai sanat eivät löydy.
- Toinen suupieli roikkuu.
- Toisen raajan tai raajaparin voimat katoavat tai puuttuvat.
- Näköhäiriöt.
- Äkillinen, kova päänsärky.



*Jos sinulle tai
läheisellesi ilmaantuu
yksi tai useampi
oireista, soita heti 112.*

Kotimittauksessa tärkeää:

- Älä rehki tai syö juuri ennen mittausta.
- Käsivarsi 90 asteen kulmaan.
- Mansetti olkavarren ympärille, ihon ja mansetin väliin väljyyttä sormenleveys.
- Älä puhu tai liiku mittauksen aikana.
- Tee kaksi mittausta 1–2 minuutin välein.



Verenpaineen mittaustaulukko



PÄIVÄ	1. mittaus	pulssi	2. mittaus	pulssi

*Jos verenpaineesi on kotona usein yli
135/85 mmHg, kerro siitä terveydenhoita-
jalle, työterveyshoitajalle tai lääkärille.*



**KORVAAMATON
KOVALEVY**

korvaamatonkovalevy.fi



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

