



Verenpaineen seuranta-aulukko

Valmistautuminen verenpaineen mittausta edeltävän puolen tunnin aikana:

Vältä raskasta ateriaa • Vältä alkoholia ja tupakointia • Vältä rasitusta • 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	I	S
Syke																		
Mittaaja																		

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



Verenpaineen seuranta

HOITOTAVOITE

Yleinen: alle 140/90 mmHg (kotitaso alle 135/85 mmHg)

Diabeetikot: alle 140/80 mmHg (kotitaso alle 135/75 mmHg)

Diabetekseen liittyvä munuaissairaus (nefropatia):

alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/75 mmHg)

yksilöllisen arvion mukaan, kun munuaissairauteen liittyy albumiinin erittyminen virtsaan.

Yli 80-vuotiaat:

alle 150/90 mmHg (kotitaso alle 140/85 mmHg)

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.

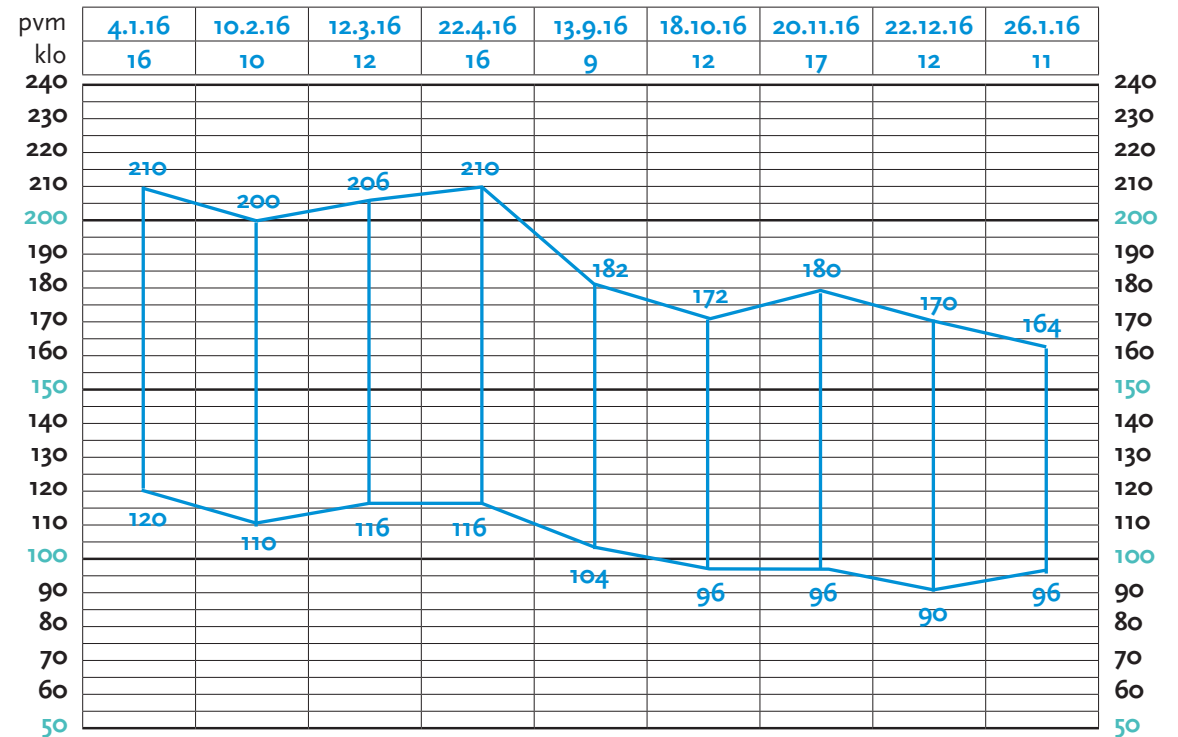
Kerro lääkärillesi mahdollisista ongelmista. Älä lopeta lääkitystäsi ennen kuin olet keskustellut lääkärisi kanssa.

Mittaa verenpaineesi säännöllisesti, sillä kohonnut verenpaine ei 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
Aseento*	(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
Mittaaja	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV