

Liikunta

Kestävyysliikuntaa kohtalaisen intensiivisellä tasolla on suositeltu harjoittelemaan vähintään 30 minuuttia joka päivä. Voit myös tehdä 1–2 vähintään 20 minuuttia kestävästä lihasvoimaharjoitusta viikossa.

Säännöllinen kestävyysliikunta on lähes yhtä tehokasta kuin yksi verensäätävä lääke ja alentaa systolista ja diastolista painetta noin 4 mmHg.

Alkoholin käyttö ja Tupakointi

Vältä alkoholin käyttöä tai rajoita se alle 14 annokseen tai 160 grammaan miehillä ja alle 9 annokseen tai 100 grammaan naisilla viikossa. Lopeta tupakointi, koska nikotiini nostaa verenpainetta.

Stressi

Jos henkilöllä on usein stressiä, se kasvattaa verenpainetaudin riskiä. Akupainanta, meditaatio ja musiikkiterapia ovat tehokkaita stressinhallintakeinoja.

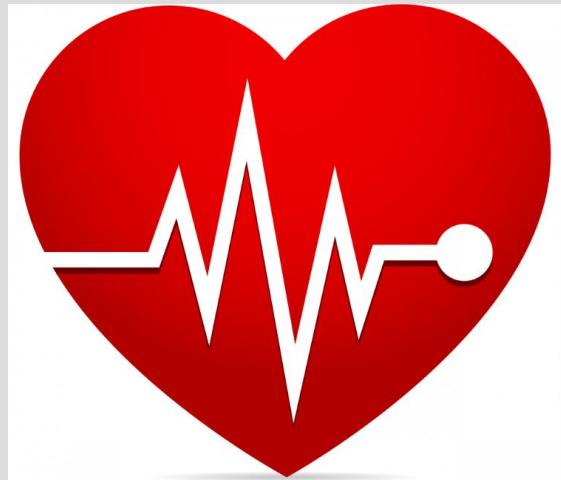
Kun yläpaine on 140–159 mmHg ja alapaine on 90–99 mmHg hoitoon tulee kuulua lääkehoitoa elämäntapahoidon lisäksi

Verenpainearvot:

Yläpaine on alle 120 mmHg ja alapaine on alle 80 mmHg on terve verenpaine

Yläpaine on 130–139 mmHg ja alapaine on 85–89 mmHg on lievästi kohonnut verenpaine

Yläpaine on 140–159 mmHg ja alapaine on 90–99 mmHg on verenpainetauti



**MITÄ TIEDÄT
KORKEASTA
VERENPAINEESTA?**

**Pidä huolta
terveydestäsi nyt**

Mitä verenpaine tarkoittaa?

Sydän ja verisuonet tarjoavat kehon kudoksille ja elimille ravintoa ja happea verenkierron kautta. Sydän pumppaa verta valtimoihin ja voimaa, jonka veri ohjaa valtimoiden seinämiin, kutsutaan verenpaineeksi.

Systolinen verenpaine eli yläpaine on paine valtimoissa, kun sydän supistuu
Diastolinen verenpaine eli alapaine on paine valtimoissa, kun sydän lepää supistusten välillä

Korkea verenpaine

on systolisen tai diastolisen jatkuvaa paineen nousu. Elämäntapa, ikääntyminen ja geneettinen perimä ovat tavallisimpiä syitä korkean verenpaineen taustalla.

Hoitamattoman korkean verenpaineen seurauksia

Korkea verenpaine vaikuttaa negatiivisesti valtimoiden seinämiin, ja tämä mahdollistaa verenkierrossa olevien rasvojen kerääntymisen valtimoiden seinämiin. Tämän prosessin seurauksena valtimot jäykistyvät ja niiden sisällä on vähemmän sisätilaa, mikä rajoittaa verenkiertoa.

Hoitamattoman verenpainetaudin seuraukset voivat olla:

- Sepelvaltimotauti
- Aivohalvaus
- Verenkiertoperäinen dementia
- Munuaisvaurio

Näiden sairauksien riskiä voidaan minimoida estämällä verenpaineen nousua.

Miten ylläpitää terveyttä?

Pidä painosi suositeltujen rajojen sisällä.

Jo 5–10 prosenttia painon lasku alentaa verenpainetta.

DASH-ruokavalio:

- Vähennä suolan saanti alle 5 grammaan päivässä. Tarkkaile ruoan suolan määrää, kuten leipää, juustoa, leikkeleitä ja valmis aterioita.
- Syö vähintään 500 grammaa kasviksia, marjoja tai hedelmiä päivässä.
- Valitse täysjyvätuotteita, kun syöt leipää, riisiä tai pastaa.
- Ajattele rasvojen laatua maitotuotteiden osalta. Käytä rasvatonta maitoa. Jogurtti voi sisältää enintään 1 prosenttia ja juusto 17 prosenttia rasvaa. Käytä terveellisiä rasvoja sisältävää ruokaa, kuten oliiviöljyä, pähkinöitä, avokadoja, hampun- ja pellavansiemeniä sekä runsaasti omega-3-rasvahappoja sisältävää kalaa.
- Syö mahdollisimman vähän lakritsituotteita