Kohonnut verenpaine kansanterveydellisenä ongelmana

10.12.2021

Kohonnut verenpaine on kansanterveydellisesti merkittävä ongelma. Se on petollinen riskitekijä, koska se aiheuttaa vakavia muutoksia sydämeen ja verisuoniin, vaikka se ei aiheuttaisi ihmiselle vielä subjektiivisia oireita. Noin kahdella miljoonalla suomalaisella on kohonnut verenpaine ja vain joka viidennen suomalaisen verenpaine on optimaalisella tasolla.

Kohonneen verenpaineen kriteerinä pidetään raja-arvoa 140/90 mmHg ja huolestuttavaa on, että noin puolella 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista on FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan kohonnut verenpaine. Lisäksi noin miljoona suomalaista käyttää säännöllisesti verenpainetta alentavaa lääkitystä, mutta lääkityksestä huolimatta vain 40%:lla heistä verenpaine on saatu tavoitetasolle. Kohonnut verenpaine on myös maailmanlaajuisesti merkittävin terveitä elinvuosia vähentävä riskitekijä. Se aiheuttaa vuosittain peräti 10,4 miljoonaa ennenaikaista kuolemaa. Miksi kohonnutta verenpainetta ei saada kuriin ? Tälle petolliselle kansanterveysongelmalle olisi syytä tehdä jotakin.

Kohonneen verenpaineen hoitaminen on tärkeää

Kohonneen verenpaineen lääkehoitoa suositellaan asiakkaalle, jos vastaanotolla mitattu systolinen verenpainetaso on elintapahoidoista huolimatta ≥ 140 mmHg tai diastolinen ≥ 90 mmHg ja jos hänen kotona mitattu systolinen painetasonsa on ≥ 135 mmHg tai diastolinen painetaso ≥ 85 mmHg. Tavoitteena on alentaa verenpaine < 140/90 mmHg:iin (kotitaso < 135/85 mmHg) tai < 130/80 mmHg:iin (kotitaso < 125/80 mmHg), jos asiakkaan tautiriski on suuri. Myös diabeetikoiden tavoiteltava verenpainetaso on < 140/80 mmHg:iin (kotitaso < 135/80 mmHg). Yli 80-vuotiaille sen sijaan sallitaan hieman korkeampi verenpainetaso, < 150/90 mmHg (kotitaso < 140/85 mmHg). (https://www.kaypahoito.fi/hoi04010.)

Kohonneen verenpaineen hoitaminen on tärkeää, koska se aiheuttaa sydämen vasemmalle kammiolle ylimääräistä työtä ja jatkuvaa työpainetta. Jatkuvan kuormituksen vuoksi sydämen vasemman kammion seinämät alkavat paksuuntua. Seinämien paksuuntuessa ne myös jäykistyvät ja johtavat sydämen toimintakyvyn heikentymiseen ja sydämen väsymiseen. Kun verisuonten kimmoisuus vähenee sydämessä, aivoissa, munuaisissa ja raajoissa sekä verisuonet kovettuvat ja ahtautuvat, voi seurauksena kehittyä sepelvaltimotukoksia, sydämen vajaatoimintaa, aivoverenkiertohäiriöitä, munuaisten vajaatoimintaa sekä erilaisia rytmihäiriöitä.

Jokaisella on vain yksi sydän, elämää ylläpitävä moottori, siitä kannattaa pitää hyvää huolta. Kohonneen verenpaineen ehkäisyn ja hoidon tavoitteena on estää siihen liittyviä kohde-elinvaurioita, vähentää sydän- ja verisuonitautitapahtumia ja -kuolemia, lisätä terveiden elinvuosien määrää ja parantaa elämän laatua.

Miksi verenpainetta ei saada kuriin?

Osa kohonneesta verenpaineesta kärsivistä ihmisistä nauttii säännöllisesti heille määrätyt verenpainelääkkeet, mutta siitä huolimatta he eivät saavuta optimaalisia verenpainearvoja. He saattavat luottaa siihen, että verenpaine pysyy hyvällä tasolla, koska he noudattavat lääkärin heille määräämää lääkehoitoa. Saattaa olla, että verenpaineen omaseurannan tärkeyttä ei muisteta. Eletään siinä uskossa, että verenpaine pysyy hyvänä. Koska kohonnut verenpaine ei välttämättä aiheuta oireita, sen vaarallisuutta ei mielletä arjessa.

On myös sellaisia kohonneesta verenpaineesta kärsiviä, joilla kynnys hoidon toteuttamiseen kasvaa, jos verenpaineen tavoitetason saavuttaminen edellyttää useiden verenpainelääkkeiden käyttämistä. Usean lääkkeen yhteiskäyttöön voi liittyä pelkoa sivuvaikutuksista sekä pelkoa verenpaineen liiallisesta alentumisesta. Lisäksi joillekin kynnyskysymys voi olla lääkehoitoon liittyvät kustannukset.

Myös muistamattomuus saattaa olla syy kohonneen verenpaineen lääkehoidon epäonnistumiseen. Verenpainelääke ei auta, jos lääkepakkaus säilyy avaamattomana lääkekaapin hyllyllä tai jos lääkettä ei muisteta hakea apteekista.

Miten verenpainetta voidaan alentaa?

Kohonneen verenpaineen hoidossa lääkehoidon lisäksi tärkeitä hoitomenetelmiä ovat terveelliset elämäntavat. Positiivinen asia on se, että jokainen voi vähentää arkielämän riskitekijöitä, joita ovat mm. suolan liikakäyttö, runsas alkoholin käyttö, vähäinen fyysinen aktiivisuus sekä ylipaino. Suomalaisten miesten keskimääräinen natriumin saanti on 3 700 mg/vrk (suolaa 9,5 g/vrk) ja naisten 2 700 mg/vrk (suolaa 7 g/vrk). Natriumin saanti ylittää moninkertaisesti päivittäisen tarpeen, joka on 230 mg/vrk. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen & Männistö 2018). Verenpainetta voidaan alentaa myös lisäämällä kasvisten, hedelmien, marjojen ja kuitujen määrää ruokavaliossa sekä käyttämällä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita.

Ruokatottumusten muuttamisen lisäksi kohonnutta verenpainetta voidaan alentaa lisäämällä liikuntaa. Runsaasti liikkuvien ihmisten verenpaine on selkeästi matalampi kuin vähän liikkuvien. Kohtuullisesti kuormittava kestävyysliikunta on hyväksi, koska se laskee lepoverenpainetta keskimäärin 8/5 mmHg henkilöillä, joilla on kohonnut verenpaine. Henkilöille, joilla on todettu lievästi tai kohtalaisesti kohonnut verenpaine, suositellaankin kohtuudella kuormittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa. Mitä se voisi olla ? Olisi hyvä harrastaa esimerkiksi reipasta kävelyä 30 minuuttia 5 päivänä viikossa. Liikkumisharrastusta voisi motivoida kaverin ottaminen mukaan lenkille. Askeleita tulee otettua huomaamatta sopiva määrä mukavan lenkkeilykaverin kanssa jutustellessa. Samalla huolikuormakin tulee purettua ja unen laatukin paranee.

Liikunta tekee hyvää myös aivoille. Kun aivojen verenkierto sekä hapen saanti ja ravinteiden kulku vilkastuvat, aivosolujen toiminta paranee. Liikunta parantaa myös tarkkaavaisuutta ja muistia sekä edistää mielenterveyttä. Liikunta virittää aivojen hermoverkot uuteen aktivaatiotasoon ja panee niihin vauhtia ja vipinää. Oi sitä endorfiinitrysäystä, minkä reipas liikunta saa aikaan, sillä verenpaine alenee ja hyvinvointi

kohenee! Luovuuskin alkaa kukoistaa uudella tavalla!

Painon pudottaminen ja laihduttaminen alentavat verenpainetta ja saattavat vähentää verenpainetta alentavan lääkehoidon tarvetta. Sohvaperuna voi tarttua ensin pienempään haasteeseen ja aloittaa vaikka nostelemalla jalkoja ylös kymmenen kertaa, jos kuntopolku tai unelmasalin upeat koreografiat eivät äkkiseltään kiinnosta. Jokainen liike ja pudotettu gramma on pieni voitto! Hitaasti hyvä tulee!

Kohonneesta verenpaineesta kärsivien on tärkeää vähentää myös alkoholin käyttöä. Tällöin elimistön palautuminen on laadukkaampaa. Myös kahvin juonnin lopettaminen saattaa laskea joidenkin henkilöiden verenpainetta merkittävästi.

On hyvä huomioida myös stressitekijöiden, ahdistuksen ja masennuksen verenpainetta nostava vaikutus ja pyrkiä vähentämään elämää kuormittavia tekijöitä. Elämään olisi hyvä löytää myös levollisuutta ja seesteisyyttä tuovia asioita sekä vaalia iloa ja hyvää mieltä tuottavia hetkiä läheisten kanssa.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala