



VERENPAINE

- omaseurantaohjeet -



Lapuan kaupungin terveyskeskus

Potilasohjeet 1/2016 HH/KV

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 4384 844
poli.tk@lapua.fi

Päivämäärä	Kellonaika	1. mittaustulos	2. mittaustulos (noin 2 min. kuluttua)
Esimerkki: 22.5.2015	Klo 8.00	128/76, p. 62	122/75, p. 61

Lääkehoidon lisäksi kohonnutta verenpainetta hoidetaan tarkistamalla elintapoja. Olet siis itse avainasemassa verenpaineen hallinnassa.

VERENPAINEESEEN VAIKUTTAVIA ELINTAPATEKIJÖITÄ

- Tupakoinnin lopettaminen
- Vähäsuolainen ruokavalio (ruokasuolan Natrium nostaa verenpainetta)
- Ylipainon alentaminen / painonhallinta (jo 5%:n painonpudotus auttaa)
- Särkyläkkeiden välttäminen (esim. Burana, Ketorin)
- Lakritsin ja salmiakin välttäminen
- Säännöllinen liikunta (hyöty- ja kuntoliikunta sekä lihaskuntoharjoittelu on eduksi)
- Kasvisrasvoja ja kalanrasvaa suosiva ruokavalio
- Runsaasti kasviksia suosiva ruokavalio
- Hedelmiä, marjoja ja täysjyvävalmisteita suosiva ruokavalio
- Alkoholin kohtuukäyttö
- Stressin välttäminen ja riittävä yöuni

Vähäsuolaisen ruokavalion edut:

- Hoidat suonia ja sydäntä
- Suojat munuaisia
- Vältät turvotusta

Tiesitkö että Sydänmerkki elintarvikkeissa on tuoteryhmässään suolan ja rasvan kannalta parempi valinta.



