



Verenpaine

Verenpaineella tarkoitetaan elimistössä valtimoissa vallitsevaa painetta. Verenpaine ilmoitetaan kahtena eri lukuna, korkeampana systolisena ja matalampana diastolisena paineena esim. 140/90 mmHg. Normaalit verenpaineelukemat vaihtelevat iän mukaan.

Verenpaineen oikein suoritettu mittaaminen on **verenpainetaudin** hoidon ja tutkimisen perusta. Verenpaine on herkkä reagoimaan kaikenlaiseen häiriöön. Yksittäisen mittauksen korkeat arvot saattavat säikäyttää, mutta vain neljän, eri päivänä tehdyn kaksoismittauksen keskiarvon perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä mitattavan henkilön verenpainetasosta.

Ennen mittausta tulee olla puolen tunnin ajan ponnistelematta ja lopuksi istua mittausta paikalla viisi minuuttia mansetti olkavarteen kiinnitettynä. Lisäksi pitäisi olla juomatta kahvia, teetä ja kolajuomia ja tupakoimatta puoli tuntia ennen mittausta. Mittaus tulee suorittaa kaksi kertaa ja keskiarvotulos merkitä verenpaine seuranta korttiin.

Verenpaineen mittaamiseen on kehitetty useita eri menetelmiä. Lääkärin vastaanotolla käytetään useimmiten elohopeamanometria, jossa yleensä oikean olkavarren ympärille kierrettyyn mansettiin pumpataan painetta niin että systolinen paine ylittyy. Tämän jälkeen painetta hitaasti alennetaan samalla kuunnellen kyynärtaipeesta stetoskoopilla valtimosta kuuluvia ääniä. Lääkäri kykenee näiden äänten muutosten perusteella määrittämään systolisen ja diastolisen paineen.

Automaattinen verenpainemittari toimii paljolti samoilla periaatteilla kuin elohopeamanometrikin, automaatissa ei kuitenkaan käytetä stetoskooppia, vaan laite itse osaa määrittää systolisen ja diastolisen paineen. Verenpainemittareiden laatu vaihtelee huomattavasti, ja ennen mittarin hankkimista kannattaa kysyä suosituksia omalta lääkäriltä tai terveydenhoitajalta. Kotimittari tulisi kalibroida joka toinen vuosi.

Poliklinikka.fi