7 myyttiä verenpaineesta

**Verenpaineen nousu on muutakin kuin hälyttävä lukema mittarin näytöllä: valtimotautien riski on totta ja se pitää ottaa vakavasti. Torju vaaraa vähäsuolaisella ruoalla, kävelemällä ja suitsemalla lakritsin syöntiä. Lue mikä tehoaa ja mikä ei.**

MYYTTI 1

"VERENPAINE NOUSEE KESKI-IÄSSÄ"

**VÄÄRIN**.***Keski-iässä usein nousevat, mutta mikään itsestäänselvyys se ei ole.***

On vanha myytti, että verenpainelukemat nousisivat väistämättä keski-iässä. Tästä todisteena on luonnonkansat, joilla ikä ei nosta lukemia. Toisin on länsimaissa. Täällä yläpaine kipuaa pikkuhiljaa ylöspäin. Alapaine puolestaan lähtee keski-iän jälkeen usein alaspäin - noustuaan ennen sitä yläpaineen lailla.

Syyllinen on elämäntapamme. Olemme tottuneet liikaan yltäkylläisyyteen: ruokaa on aina saatavissa ja se on liian suolaista. Liikkuminen jää monella kauaksi riittävästä, etenkin jos työpäivät istutaan.

Verenpaineen hiljattaista nousua ei pidä niellä sellaisenaan. Tavoitetasot ovat samat iästä riippumatta. Hyvänä pidetään lukemia alle130/85 mmHg. Ihanteena olisi vielä pienemmät lukemat.

MYYTTI 2

"SUOLA ON VERENPAINEEN YKKÖSNOSTATTAJA"

**TOTTA. *Suolaa vähentämällä saavuttaa jopa suuremman hyödyn kuin yhdellä verenpainelääkkeellä.***

Nykyihmisten säätelyjärjestelmät ovat kivikautisella tasolla. Metsästäjä- keräilijät eivät lisänneet ruokaan suolaa, se vähä mitä he saivat, oli syömisissä luonnostaan. Pieni määrä natrimia on välttämätöntä elimistön hyvinvoinnille, mutta 1½ grmaa vuorokaudessa riittää - eikä siihen tarvita lainkaan lisättyä ruokasuolaa. Suolasuositus ei ole aivan yhtä niukka, aikuinen saisi syödä päivässä teelusikallisen, 5 grammaa.

Suola kerää nestettä, jolloin myös elimistössä kiertävän veren määrä kasvaa. Sydän joutuu tekemään olan takaa töitä saadakseen veren liikkeelle. Verenpaineen nousulla sydän pyrkii korjaamaan tilanteen.

Suurin osa suolasta on piilossa: valmisruoissa, ravintolaruoissa, leivissä, leikkeleissä ja lihajalosteissa. Avuksi kaupassa voi ottaa pakkausmerkinnät, kuten "vähäsuolainen", suolaa vähennetty" tai sydänmerkki. Runsassuolaiseksi mainitut tuotteet kannattaa jättää  hyllyyn.

Suolakuormaa vähentää helposti myös leipomalla itse. Suu tottuu uudenmakuiseen  ruokaan muutamassa kuukaudessa.

Kun suolaa vähentää, verenpaine jo parissa viikossa. Onnistuessaan yläpaineen saa laskemaan keskimäärin seitsemän pykälää ja alapaineen neljä, mutta joillakin jopa enemmän. Mikään verenpainelääke yksistään ei pysty samaan!

MYYTTI 3

"VANHEMPIEN VERENPAINE PERIYTYY"

**OSITTAIN TOTTA. *Geeneillä on vaikutusta, mutta arkisilla valinnoilla voi torjua tai siirtää sairastumista.***

Verenpaine on perinnöllistä, mutta vääjäämätöntä sairastuminen ei ole, vaikka molemmilla vanhemmilla olisi verenapainetauti. Geenit määräävät riskistä 30-60 prosenttia, loppuun voi vaikuttaa elintavoilla. Huonotkaan geenit eivät tehoa, jos syös ja liikkuu terveellisesti.

Verenpainesukuun kuuluvan kannattaa tarkistaa elintapansa jo kolmikymppisenä, muiden viimeistään nelikymppisenä. Vaaka ja peili ovat parhaimmat apuvälineet elintaparemontin tulosten arvioinnissa.

Joskus kohonneen verenpaineen takana löytyy muu sairaus, kuten uniapnea tai munuaissairaus. Niiden hoitaminen tasoittaa usein myös verenpaineen.

MYYTTI 4

"KORKEA VERENPAINE EI VAIVAA HOIKKAA"

**VÄÄRIN.*Suurin osa verenpainetautia sairastavista on ylipainoisia, mutta jos elintavat ovat huonot, houkkuus ei suojaa.***

Hoikan verenpaineet voivat olla koholla, jos elintavat eivät ole kunnossa. Vaarassa ovat ainakin suolan ystävät ja ne, joille alkoholi maistuu usein. Sukurasitekin vaikuttaa, mutta sen voi ohittaa elämällä terveellisesti. Oli paino mikä tahansa, kasvispitoinen ruokavalio, kala-ateria vähintään kahdesti viikossa, vähärasvaiset maitovalmisteet ja pehmeät rasvat ovat hyväksi paineille.

Ylipainoista auttaa jo muutaman kilon laihdutus. Neljän prosentin pudotus laskee lukemia saman verran kuin yksi verenpainelääke. Mihinkään superdieetteihin ei kannata voimiaan panna, sillä nopeat jättipudotukset eivät automaattisesti tarkoita pienempiä verenpainelukemia.

Nautintoaineet vaikuttavat kaikkien verenpaineeseen. *Alkoholia suositellaan korkeintaan annos tai kaksi päivässä (yksi annos on pullo keskiolutta, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä)*. Viikonloppujuhlijat ovat tuttu lääkäreille: paineet pysyvät koholla alkuviikon, vaikka arkena ei joisi yhtään alkoholia.

Tupakka on suurin yksittäinen sydänsairauksien vaaran lisääjä. Jokainen tupakkaa nostaa verenpainetta.

Kahvi ei aiheuta pysyvää verenpaineen nousua, mutta aamun ensimmäinen kupillinen voi näkyä verenpaineen mittauksessa.

MYYTTI 5

"PUSSILLINEN LAKRITSIA SILLOIN TÄLLÖIN EI HAITTAA"

**OIKEIN, *joidenkin kohdalla. Osa kuitenkin reagoi jo pieneen määrään lakritsihappoa.***

Jos verenpaine on korkealla hoidosta huolimatta,  syyksi saattaa paljastua himo salmiakkiin tai lakritsiin. Syyllinen on lakritsihappo, joka jää majailemaan munuaisiin ja kerää sinne nestettä.

Lakritsihapon vaikutus verenpaineeseen on yksilöllinen, siksi sille ei ole asetettu turvarajaa. Joillakin pussillinen lakua saattaa nostaa paineeet pilviin viikoiksi.

Lakritsihappoa on kaikissa mustissa karkeissa: lakritsissa, salmiakissa ja salmiakkipurkassa. Lakritsiuutteella maustetaan myös teetä ja alkoholijuomia. Luonteistuotehyllylläkin kannattaa olla tarkkana. Musta herkku voi laukaista rytmihäiriöitä ja migreenin kaltaista päänsärkyä eli lakritsioireyhtymän.

MYYTTI 6

"MITÄ RANKEMPAA LIIKUNTAA, SITÄ MATALAMPI VERENPAINE"

**VÄÄRIN. *Verenpaineen laskuun riittää, kun liikkuu säännöllisesti ja saa hien pintaan.***

Stressiä voi vähentää liikunnalla. Lajin rankkuus ei ole oleellista, tärkeämpää on säännöllisyys. Suositus on vähintään viisi puolen tunnin liikuntakertaa viikossa. Vähänkin on parempi kuin ei mitään. Myös lihaskunnosta kannattaa huolehtia.

Lajivalinnassa on parasta kuunella mieltymyksiään. Lääkärit suosittelevat kävelyä, sauvakävelyä, uimista, vesijumppaa ja pyöräilyä, koska ne sopivat melkein kelle tahansa. Talven ykköslaji on hiihto. Hyötyliikunta työmatkoilla, puutarhassa tai kotiaskarreissakin auttaa, jos se hiostuttaa ja hengästyttää.

MYYTTI 7

"TAHDIN LÖYSÄÄMINEN RENTOUTTAA VERISUONETKIN"

**TOTTA OSITTAIN.** ***Rentoutumista ja turhista murheista irrottautumista kannattaa harjoitella. Leppoistaminen laskee verenpainetta.***

Jatkuvasti kohollaan olevat paineet ovat rasitus verisuonille, joiden seinämät alkavat pian paksuntua. Kun suoneet käyvät ahtaiksi, sydämen on tehtävä enemmän  töitä saadakseen  hapen ja ravinteet kiertämään. Seurauksena on, että sydämen vasemman kammion lihakset allkavat paksuuntua.

Kova stressi tai suru voi nostaa verenpainetta hetkellisesti, mutta vaikutus laimenee, kun elämä rauhoittuu. Vuosia jatkuvat kiireet saattavat nostaa lukemia pysyvästi. Vasta eläkkeelle jääminen saattaa osoittaa, kuinka kovilla pumppu on ollut.