# Kotiseurantaohje raskaana olevalle ja synnyttäneelle, jolla on todettu raskauden aiheuttama kohonnut verenpaine

Raskauden aiheuttama kohonnut verenpaine tarkoittaa tilannetta, jossa odottajan verenpainetaso on 20. raskausviikon jälkeen toistetusti yläpaineen eli systolisen paineen osalta yli 140 mmHg ja/tai alapaineen eli diastolisen paineen osalta yli 90 mmHg. Suomessa kohonnut verenpaine todetaan 6–7 prosentilla raskaana olevista naisista.

Pre-eklampsialla tarkoitetaan tilannetta, jossa kohonneen verenpaineen lisäksi odottajalla todetaan virtsanäytteessä proteiinia eli valkuaisainetta, pre-eklampsiaan sopivia oireita (kts. alla), poikkeavuuksia laboratoriokokeissa tai sikiön kasvunhidastuma ultraäänitutkimuksessa. Pre-eklampsiaan sairastuu Suomessa 2-3 prosenttia raskaana olevista. Pre-eklampsia on yleisempi ensisynnyttäjillä.

**Kun sinulla todetaan raskaudenaikainen kohonnut verenpaine tai pre-eklampsia:**

1. Verenpaineen kotimittaukset ovat suositeltavia. Kotimittausten tiheys ja verenpainerajat määritetään yksilöllisesti. Yleisesti suositellaan päivittäisiä mittauksia, ja mikäli sinulle aloitetaan verenpainelääkitys, suositellaan mittauksia 2-3 kertaa päivässä (noin tunti lääkkeenoton jälkeen). Yleisesti pyritään alle 150/100 mmHg verenpainetasoon.

2. Ole välittömästi yhteydessä erikoissairaanhoitoon, mikäli verenpainetaso on toistuvasti puolen tunnin levon jälkeen koholla:

- systolinen verenpaine yli 150 mmHg

- diastolinen verenpaine yli 105 mmHg

3. Ole välittömästi yhteydessä erikoissairaanhoitoon seuraavien oireiden ilmaantuessa:

- poikkeava päänsärky, joka ei helpota parasetamolilla

- näköhäiriöt (silmien valonarkuus, kirkkaat välähdykset, mustat pilkut näkökentässä tai näön sumeneminen)

- ylävatsakipu (tyypillisesti oikealla)

- huonovointisuus, pahoinvointi, oksentelu ja levottomuus

- hengenahdistus

- nopeasti lisääntynyt turvotus erityisesti kasvoissa ja ylävartalolla

- epäily sikiön liikkeiden vähenemisestä

**Verenpaineen seuranta ja lääkitys synnytyksen jälkeen**

Synnytyksen jälkeen raskauden aiheuttama kohonnut verenpaine laskee yleensä normaalitasolle (alle 135/85 mmHg) joidenkin päivien tai viikkojen kuluessa, jolloin mahdollinen verenpainelääkitys voidaan purkaa.

Synnytyssairaalasta kotiutumisen jälkeen verenpaineita on hyvä seurata vähintään muutaman päivän ajan. Verenpainetavoite on synnytyksen jälkeen alle 150/100 mmHg. Mikäli kahden viikon sisällä synnytyksestä verenpainetaso on toistetusti huomattavan koholla yli 150 / 105 mmHg huolimatta lääkityksestä tai sinulle ilmaantuu oireita, ole yhteydessä synnytyssairaalaan. Myöhemmin ja muissa tapauksissa verenpaineseurannan ja lääkitykseen liittyvät asiat hoitaa neuvola / oma terveysasema / kiireellisissä tapauksissa päivystys.

Kun verenpaine on ollut toistetusti useana päivänä alle 135/85 mmHg:

- Voit lopettaa seurannan, mikäli sinulla ei ole verenpainelääkitystä

- Voit aloittaa verenpainelääkityksen purkamisen hiljalleen, esim. vähentämällä 1 tabletti vuorokautta kohden verenpaineseurantaa jatkaen.

- Mikäli verenpainetaso laskee hyvin matalaksi aiheuttaen huimausta ja/tai huonovointisuutta, voi lääkityksen vähentämistä nopeuttaa.

- Mikäli verenpaine nousee yli tavoitteen (150/100 mmHg), lisää lääkitystä aiempaan annokseen. Mikäli verenpaine nousee yli tavoitteen suurimmalla määrätyllä annoksella, ole yhteydessä neuvolaan.

Pienelle osalle synnyttäjistä jää verenpaine koholle synnytyksen jälkeen, jolloin lääkitystä jatketaan. Synnytyksen jälkitarkastuksessa suunnitellaan tarvittavat jatkotutkimukset ja seuranta.

Lisätietoa:

Potilasversio: Raskaudenaikainen kohonnut verenpaine ja pre-eklampsia (kaypahoito.fi)

<https://www.kaypahoito.fi/khp00134>

Potilasversio: Verenpaine koholla? (kaypahoito.fi)

<https://www.kaypahoito.fi/khp00016>

Sisältää verenpaineen kotimittausohjeet.