

## Ärhäkkä paine jo rasituksen alussa tietää huonoa

Ateroskleroosin suuret riskitekijät ovat tupakointi, rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt, sukurauhan häiriöt, sukuvika ja hypertensio. Sukuaan ei voi valita, mutta kaikkiin muihin voi vaikuttaa.

Viitisen prosenttia hypertensiotapauksista johtuu jostakin sairaudesta, jonka parantaminen laskee paineen. Muissa tapauksissa tiedetään vain, että tuntemattomasta syystä verenkierto on liian vilkas tai suonien vastus haitallisen suuri taikka potilaalla on molemmat viat yhtä aikaa. Yleensä sielu eli psykosomatiikka vaikuttaa silloin tilanteeseen.

Mitä korkeampi paine on, sitä enemmän haittoja ilmaantuu. Luonnonkannoilla verenpaine on levossa tasolla 110/70 mmHg. Se on lajillemme tyypillinen lukema, ja sitä suuremmat arvot ovat sivustusta ja tässä tapauksessa haitaksi.

Dynaamisessa ponnistelussa, esimerkiksi hölkätessä, verenkierto lisääntyy jopa viisikertaiseksi mutta lihasten valtimoiden virtausväylä laajenee eli vastus vähenee vielä enemmän, joten paine pääsee nousemaan vain aika vähän. Fyysisen kuormituksen aikainen verenpaine vaihtelee kuitenkin hyvin paljon eri henkilöillä, mutta sen merkityksestä myöhemmälle terveydentilalle on ollut ristiriitaista tietoa.

Yhdysvaltalaiset tutkijat tarkastivat 6578 oireettoman keskimäärin 46-vuotiaan henkilön verenpaineen nousun juoksumatottotestissä ja seurasivat löydöksen vaikutusta 20 vuoden ajan (Weiss SA ym. *Circulation* 2010;121:2109). Tänä aika-



Kuva: Plug / Barbro Widström

na 385 tutkittua menehtyi sydän- ja verisuonitauteihin. Korkealle noussut huippukuormituksen aikainen rasituspaine merkitsi myöhempiä haittoja, mutta se ei tuonut lisätietoa lepopaineen ja muiden riskitekijöiden ennustearvoon. Sen sijaan niillä 4844 henkilöllä, joiden lepopaine oli normaali eli alle 140/90 mmHg ja nousi räväkästi jo kevyessä rasituksessa, ateroskleroottisen kuoleman

riski kasvoi riippumatta muista vaaratekijöistä. Systolisen paineen nopea nousu yli 180 mmHg:iin kasvatti vaaran kaksinkertaiseksi ja diastolisen paineen kohoaminen yli lukeman 90 mmHg puolitoistakertaiseksi.

Verenpaineen ärhäkkä nousu heti kuormituksen alussa tietää huonoa, vaikka muita riskitekijöitä ei olisi. Voisikohan siihen vaikuttaa hyvillä elintavoilla? ■ JP