

Pre-eklampsian sairastaneelle

TIESITKÖ ETTÄ

2–3 %

synnyttäjistä sairastuu
pre-eklampsiaan



2–6 x

riski sydän- ja
verisuonisairauksiin

4x riski sydämen
vajaatoimintaan
3x kohonneeseen verenpaineeseen
2x sydän- tai aivoinfarktiin



MUTTA EI HÄTÄÄ



Kerro sairastetusta
pre-eklampsiaa
terveydenhuollossa



Seuraa arvojasi

- verenpaine
- kolesterolit
- verensokeri
- paino

Perehdy ajan-
tasaiseen tietoon
pre-eklampsian
vaikutuksista
sydänterveysteen



VERENPAINEN ON RATKAISEVA TEKIJÄ

Näin toimit, jos verenpaineesi
on kotimittauksessa...



...yli 135/85 mmHg

- Ota yhteyttä terveyden-
huoltoon kohonneen
verenpaineen hoitamiseksi.
- Pyri vaikuttamaan veren-
paineeseesi elintavoilla.



...alle 135/85 mmHg

- Mittaa verenpainettasi
vähintään vuoden välein.
- Ota yhteyttä terveyden-
huoltoon, mikäli arvot
nousevat yli 135/85 mmHg.

NÄIN VOIT VAIKUTTAA

- 1 Uni ja palautuminen
- 2 Terveellinen syöminen
- 3 Liikkuminen

- 4 Nikotiinituotteista
kieltäytyminen
- 5 Painonhallinta

