



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

# Kõrgvererõhktõbi

## Juhend oma tervise teadlikuks juhtimiseks

### Eesti patsiendijuhend

*See materjal aitab Sul oma haigust paremini mõista ja vererõhku teadlikult jälgida.*

*Siin saad kirja panna oma tähelepanekud ja küsimused arstile.*



Trükise koostamist rahastas Tervisekassa. Tasuta jagamiseks. Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil on ilma Tervisekassa nõusolekuta keelatud.

©Tervisekassa 2026

Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

[www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee), [www.tervisekassa.ee](http://www.tervisekassa.ee),

[info@tervisekassa.ee](mailto:info@tervisekassa.ee)

ISBN 978-9916-747-80-3

ISBN (pdf) 978-9916-747-81-0

Soovitav viitamine: Kõrgvererõhktõbi. Juhend oma tervise teadlikuks juhtimiseks. Patsiendijuhend PJ-I/4.3-2026. Tervisekassa. 2026

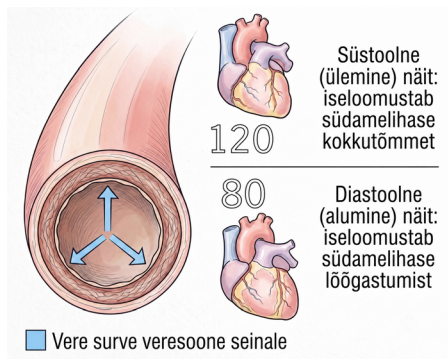
# Sisukord

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Kõrgvererõhktõve olemus ja sümptomid    | 4  |
| Mida võid tunda?                           | 4  |
| 2. Riskitegurid                            | 5  |
| Mida ei saa muuta?                         | 5  |
| Mida saab muuta?                           | 5  |
| SCORE2 – mis see on ja miks on see tähtis? | 6  |
| Miks on kolesterool tähtis?                | 6  |
| Kolesterool jaguneb kaheks                 | 6  |
| 3. Eluviisimuutused                        | 7  |
| 4. Miks ravida haigust, mis mind ei häiri? | 8  |
| 5. Vererõhu mõõtmine                       | 9  |
| Kuidas õigesti mõõta?                      | 9  |
| Kuidas oma tulemusi lugeda?                | 9  |
| Vererõhupäevik                             | 10 |

# 1. Kõrgvererõhktõve olemus ja sümptomid

Vererõhk näitab, kui suur on surve, mida veri avaldab Sinu veresoonte seintele.

Kõrgvererõhktõbi ehk hüpertensioon tekib siis, kui vererõhk on püsivalt liiga kõrge. Diagnoos pannakse juhul, kui vererõhk on korduval mõõtmisel 140/90 mmHg või üle selle.



## Kas teadsid?

Enamik inimesi ei tunne kõrget vererõhku üldse – haigus kulgeb sageli täiesti sümptomiteta.

## Mida võid tunda?

Mõnikord esineb peavalu, pearinglust, väsimust, närvilisust, kohinat kõrvades, tasakaaluhäireid või südamekloppimist.

Tõsisemad kahjustused südamele, ajule, neerudele ja silmadele kujunevad välja aeglaselt aastate jooksul, kui vererõhk on pidevalt kõrge.

## Mida diagnoos tähendab?

Diagnoos ei tähenda kohest ohtu, vaid annab tähtsat teavet ja võimaluse oma tervist paremini kaitsta. Kõrgvererõhktõbi on kontrollitav, kui järgid juhiseid.

## Mõtle

Mida see diagnoos Sinu igapäevaelu jaoks tähendab?

Mida soovid arstilt või õelt küsida?

## 2. Riskitegurid

Kõrgvererõhktõve kahtluse korral hindab arst või õde ka Sinu südame- ja veresoonekonnahaiguste üldriski. Selleks kasutatakse SCORE2 riskiskoori (sellest täpsemalt järgmisel lehel).

### Mida ei saa muuta?



**Vanust** ja **pärilikkust** ei saa muuta, kuid nende riskitegurite teadmine aitab mõista, kui tähtis on käia regulaarselt arsti või õe vastuvõtul ja mõõta vererõhku kodus.

### Mida saab muuta?



**Suitsetamine ja teiste nikotiinitudete tarvitamine** kahjustab veresooni ja võib vähendada ravimite toimet.



**Ülekaal ja suurenenud vööümbermõõt** koormavad südant ja häirivad (veresuhkru) ainevahetust.



**Alkohol** mõjutab vererõhku juba väikestes kogustes.



**Tasakaalustamata toitumine** koormab südant ja soodustab ülekaalu teket.



**Liigne soolatarbimine** tõstab vererõhku ja koormab nii südant kui ka neere.



**Kõrgenenud kolesterooli ja veresuhkru väärtused** kahjustavad veresooneid ning suurendavad südame- ja veresoonekonnahaiguste riski.



**Vähene kehaline aktiivsus, stress, depressioon** suurendavad südame- ja veresoonekonnahaiguste riski.

#### Mõtle milline riskitegur puudutab Sind kõige rohkem?

- |                                                          |                                                        |                                                     |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Suitsetamine                    | <input type="checkbox"/> Ülekaal                       | <input type="checkbox"/> Alkohol                    |
| <input type="checkbox"/> Liigne soolatarbimine           | <input type="checkbox"/> Vähene liikumine              | <input type="checkbox"/> Stress                     |
| <input type="checkbox"/> Pärilikkus                      | <input type="checkbox"/> Depressioon                   | <input type="checkbox"/> Tasakaalustamata toitumine |
| <input type="checkbox"/> Kõrgenenud kolesterooli väärtus | <input type="checkbox"/> Kõrgenenud veresuhkru väärtus |                                                     |

## SCORE2 – mis see on ja miks on see tähtis?

SCORE2 tulemus on protsent, mis näitab südame- ja veresoonehaigusesse haigestumise tõenäosust järgmise 10 aasta jooksul. Näiteks 8% tähendab, et 100st sarnase tervises seisundiga inimesest haigestub ligikaudu kaheksa. Mida suurem on risk, seda tähtsam on alustada ravi ja eluviisimuutusi.

Oluline on teada, et sama protsent tähendab eri vanuses erinevat riski. Näiteks 3,5% on 43-aastaselt juba suur risk, kuid 53-aastaselt väike.

## Miks on kolesterool tähtis?

Kolesterool on rasvataoline aine, mida toodetakse peamiselt organismis, ülejäänu saadakse toidust. Kuna kõrge kolesterooli väärtus on südame- ja veresoonehaiguste üks riskitegureid, on kõrgevererõhktõvega inimesel alati vajalik seda kontrollida.

## Kolesterool jaguneb kaheks

- HDL- ehk „hea” kolesterool: transpordib üleliigse kolesterooli kudedest ja vereringest tagasi maksa, kus see lagundatakse ja kehast väljutatakse.
- LDL- ehk „halb” kolesterool: viib maksas toodetud kolesterooli rakkudesse ja kudedesse; liigne kogus veres tekitab arterite ummistumise ohu.

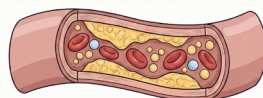
Tervislik toitumine (näiteks Vahemere dieet) aitab hoida kolesterooli normis. Kõrge kolesterooli väärtuste korral ravitakse kombineerides toitumist ravimitega.



HDL-kolesterool  
„Hea” kolesterool



LDL-kolesterool  
„Halb” kolesterool



### Küsi arstilt

**Milline on Sinu SCORE2 tulemus ja mida see tähendab?**

**Milline on Sinu vere kolesteroolisisaldus ja mida sellega ette võtta?**

### 3. Eluviisimuutused

Ravimid ja tervislik eluviis toimivad koos. Isegi väike muutus võib vererõhku märkimisväärselt mõjutada.



#### Kehakaal

Ülekaal koormab südant, eriti kui sellele lisandub kõrge vererõhk. Kehakaalu langetamine aitab vererõhku alandada. Kontrolli ka oma vööümbermõõtu: tervisele ohtlikuks piiriks peetakse naistel üle 88 cm ja meestel üle 102 cm.



#### Sool • [toitumine.ee](http://toitumine.ee) • [nutridata.ee](http://nutridata.ee)

Proovi lisada ühe nädala jooksul toidule vähem soola – Sinu maitsemeel harjub kiiresti. Pööra tähelepanu valmistoitude, poolfabrikaatide (nt maitsestatud lihatooted) ja leiva soolasisaldusele, sest paljud toidud sisaldavad soola varjatult.



#### Liikumine • [liigume.ee](http://liigume.ee)

Regulaarne liikumine langetab vererõhku ja parandab enesetunnet. Sobib aeroobne liikumine (kõndimine, ujumine, rattasõit), jõutreening või isomeetriline treening. Alusta rahulikult ja vali endale meeldiv viis. Eesmärk on liikuda vähemalt 120–150 minutit nädalas.



#### Suitsetamine ja teiste nikotiinitoode tarvitamine • [tubakainfo.ee](http://tubakainfo.ee)

Kui soovid loobuda, räägi oma arstile või õele – nemad saavad Sind suunata nõustamiskabinetti.



#### Alkohol • [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

Iga alkoholikogus mõjutab vererõhku. Räägi oma arstiga, milline eesmärk sobib just Sulle.

#### Mida juba teen

- |                                                      |                                                  |                                            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Piiran soolatarbimist       | <input type="checkbox"/> Liigun ja olen aktiivne | <input type="checkbox"/> Ei suitseta       |
| <input type="checkbox"/> Piiran alkoholitarbimist    | <input type="checkbox"/> Jälgin kehakaalu        | <input type="checkbox"/> Söön tervislikult |
| <input type="checkbox"/> Ei tarvita nikotiinitooteid |                                                  |                                            |

## 4. Miks ravida haigust, mis mind ei häiri?

Kõrgenenud vererõhk kahjustab aegamisi südant, veresooni, neere ja aju, ilma et Sa seda ise tunneksid. Õigeaegne ravi aitab ennetada insulti, südameinfarkti, neerukahjustust ja mäluprobleeme. Ravi eesmärk on hoida vererõhk kontrolli all.

### Hea teada

Vererõhu langus näitab, et ravim toimib, mitte seda, et haigus on kadunud.

**Ravimid:** arst valib Sulle sobiva ravimi, arvestades Sinu tervises seisundit ja teisi ravimeid. Ravi on individuaalne ja tavaliselt eluaegne.

**Kui tekib kõrvaltoime:** ära lõpeta ravimi võtmist omal käel. Räägi arsti või õega – ravimit saab vahetada või annust muuta.

**Retsepti pikendamine:** retsepti saad pikendada ka ilma arsti juurde kohale minemata, vaata oma retsepte terviseportaal (www.terviseportaal.ee), helista perearstikeskusesse või saada e-kiri.

**Kui oled ravi katkestanud:** võta ühendust perearsti või -õega. Ravi saab alati uuesti alustada.

### Kui sageli pean arsti või õe juures käima?

Alates 40. eluaastast kontrolli vererõhku perearsti või -õe juures iga 1–2 aasta järel.

Pärast ravi alustamist hinnatakse vererõhku iga 4 nädala järel, kuni eesmärkväärtus on saavutatud. Tavaliselt saavutatakse see 6–8 nädalaga.

Seejärel käi perearstikeskuses vähemalt kord aastas või vastavalt arsti soovitusel, et kontrollida vererõhku ja muid näitajaid (kolesterool, veresuhkur, neerufunktsioon).



### Märkmed ja küsimused

---

---

---

## 5. Vererõhu mõõtmine

Õigesti tehtud kodune vererõhu mõõtmine aitab Sul ja arstil hinnata, kas ravi toimib.

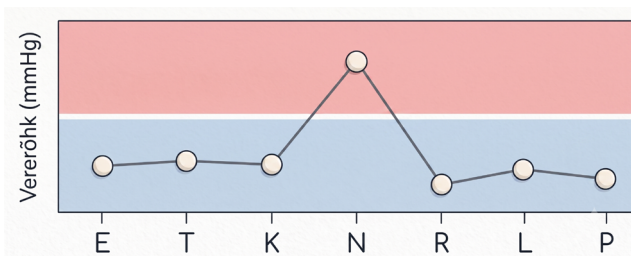
### Kuidas õigesti mõõta?

1. Väldi 30 minutit enne mõõtmist kohvi, suitsetamist ja füüsilist pingutust.
2. Istu seljatoega toolil, mõlemad jalad põrandal – ära rista neid.
3. Toeta käsi lauale nii, et mansett oleks südame kõrgusel.
4. Istu enne mõõtmist 5 minutit rahu-likult. Ära räägi mõõtmise ajal.
5. Mõõda iga kord vererõhku kaks korda, paariminutilise vahega.
6. Märgi mõlemad vererõhu-näidud, kellaaeg ja pulsisagedus vererõhupäevikusse.
7. Mõõda vererõhku hommikul ja õhtul, eelistatavalt iga päev samal ajal.
8. Enne arsti visiiti mõõda vererõhku hommikul ja õhtul seitsme päeva jooksul, pane tulemused kirja ning arvuta võimaluse korral välja keskmine vererõhuväärtus.
9. Kontrolli oma vererõhuaparaadi töökindlust kord aastas. Küsi müüjalt ka garantii- ja hooldusvõimaluste kohta. Teavet sobivate vererõhuaparaatide kohta saad küsida tervishoiutöötaja või apteekri käest.



### Kuidas oma tulemusi lugeda?

Vererõhu kõikumine päeva jooksul on loomulik. Üks kõrge näit ei tähenda veel, et midagi on valesti. Sellisel juhul mõõda mõne aja pärast uuesti ja kirjuta mõlemad tulemused üles, sest arst või õde lähtub alati mitmest mõõtmisest.



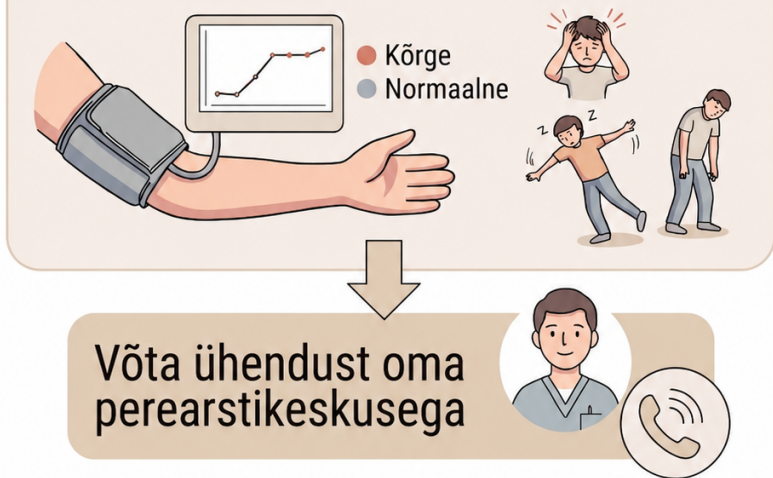
# Vererõhupäevik

Kanna mõõtmistulemused päevikusse ja võta see arsti juurde kaasa.

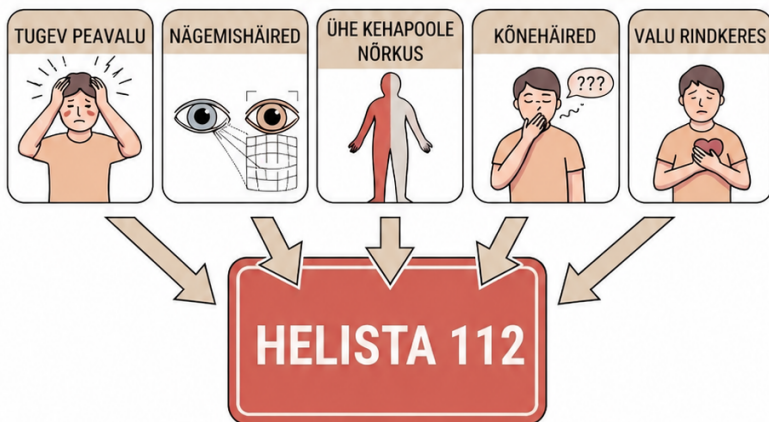
Minu vererõhu eesmärgväärtused on:

| Kuupäev | Kellaaeg | Süstoolne/<br>diastoolne<br>(mmHg) | Pulss<br>(min) | Märkused, enesetunne |
|---------|----------|------------------------------------|----------------|----------------------|
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |
|         |          |                                    |                |                      |

## VERERÕHK ON KORDUVATEL MÕÕTMISTEL KÕRGE VÕI TEKIVAD UUED SÜMPTOMID



## TUGEV PEAVALU, NÄGEMISHÄIRED, ÜHE KEHAPOOLE NÕRKUS, KÕNEHÄIRED, VALU RINDKES



TERVISEKASSA

