

Högt blodtryck - hypertoni - är en av vår tids vanligaste sjukdomar. Totalt räknar man med att hela en tredjedel av den vuxna svenska befolkningen har ett förhöjt medelblodtryck. Flera saker kan samverka, som ärftlighet, övervikt, stress, dåliga matvanor och mycket alkohol.

Tidigare bedömdes ett måttligt högt blodtryck, som kanske kom med åldern, vara helt normalt. Idag anses det vara en riskfaktor även om det i sig inte betraktas som en sjukdom. Det finns i dagsläget ingen möjlighet att rensa åderförfettade kärl eller återställa deras elasticitet. Man försöker därför sätta in insatser tidigt för att förhindra att blodkärl tar skada. Man vet också att blodtrycket tenderar att höjas med åren. Därför är det viktigt att kontrollera blodtrycket med jämna mellanrum. Många går omkring med måttligt höjt blodtryck utan att veta om det. En varningsklocka kan vara **återkommande** huvudvärk, även om man i övrigt känner sig helt frisk.



Mät blodtrycket för att upptäcka hjärt- och kärlsjukdommar.

KONSEKVENSER

Konsekvenserna av högt blodtryck kan vara allvarliga. Stroke och hjärtinfarkt är tydligt kopplat till högt blodtryck. Även hjärtsvikt, njursjukdom, demens och försämrad blodcirkulation i benen kan uppkomma. Högt blodtryck orsakar högre dödlighet än fetma och diabetes, och tar även fler liv än undernäring, hiv och andra infektioner. Man vet inte exakt vad som händer på molekylnivå, men plackbildning sker i blodet, vilket leder till åderförfettning. Det pågår forskning om dessa mekanismer och om hur ärftligheten spelar in.

Många är inte medvetna om att de har ett högt blodtryck

LEVNADSVANOR PÅVERKAR

Våra levnadsvanor påverkar vårt blodtryck till ungefär 50%. Kända riskfaktorer är övervikt, fysisk inaktivitet, stort intag av alkohol samt psykisk stress.

Det är inte bevisat att vissa dieter kan sänka blodtrycket, men mycket talar för att frukt och grönt ändå kan ge positiva effekter.

Studier har också visat att ett stort intag av salt höjer blodtrycket. Genom att minska saltnivån i kosten i en försöksgrupp - från nio till tre gram om dagen - sänktes blodtrycket med i genomsnitt 6 mmHg.

Ett stillasittande liv är negativt för kroppen. Motion i form av till exempel promenader, cykling och simning kan hjälpa till att sänka blodtrycket. Viktminskning är positivt vid övervikt, och att gå ner några kilo kan minska riskerna för hjärt- kärlsjukdomar.

LÄKEMEDEL

Det kan många gånger vara svårt att identifiera en särskild bakomliggande orsak till *hypertoni*.

Och ganska ofta kommer man inte hela vägen med hjälp av ändrade levnadsvanor, speciellt då ärftlighet spelar in. En stor del av de som drabbas har högt blodtryck i släkten. Då kan medicinering bli nödvändig. Det finns flera olika typer av läkemedel som sänker blodtrycket. De kan i många fall kombineras för att få en bra effekt. Som ett resultat av den förebyggande läkemedelsutvecklingen kan man se att antalet infarkter inträffar vid högre ålder idag än för tio år sedan.

MÄTA BLODTRYCKET

Inom sjukvården mäts blodtrycket vanligen i liggande eller sittande ställning med hjälp av en uppblåsbar blodtrycksmaschett runt överarmen. Eftersom trycket kan variera mäts det ofta vid flera tillfällen.

En annan variant är 24-timmarsmätning, då man har en speciell mätare på sig under ett till två dygn. Läkaren kan sedan analysera hur blodtrycket varierar över tid.

Man kan också mäta blodtrycket i hemmet. Det är viktigt att man mäter under samma förutsättningar varje gång. Man bör till exempel vila fem minuter innan mätningen, samt undvika att röka eller dricka kaffe en halvtimme innan.

Blodtrycket har två värden - övertrycket, det systoliska - och undertrycket, det diastoliska. Traditionellt räknas ett övertryck på upp till 140 samt ett undertryck på upp till 90 mmHg som normalt, även om värdena inte är absoluta.

När värdena ligger mellan 140-159 mmHg i övertryck och mellan 90-99 mmHg i undertryck räknas det som lätt förhöjt blodtryck, vilket alltså kräver åtgärder.

5 RÅD OM DITT BLODTRYCK

1. Kontrollera ditt blodtryck:

Alla som har högt blodtryck känner sig inte särskilt sjuka. Symptomen kan vara näst intill obefintliga eller diffusa, såsom huvudvärk och trötthet, vilket också gör att många inte är medvetna om att de har ett högt blodtryck.

2. Se över din livsstil:

För vissa personer kan det räcka med livsstilsförändringar för att komma ner på normala nivåer, såsom att sluta röka, gå ner i vikt, motionera och dra ner på saltintaget.

3. Livsstilsförändringar och läkemedel:

För många är en kombination av ändrad livsstil och läkemedel det bästa receptet.

4. Hämta ut dina läkemedel på apoteket:

Ungefär hälften av dem som har fått förskrivna blodtryckssänkande medicin hämtar inte ut den på apoteket och tar den alltså inte. Ett klokt val är att hämta ut dina mediciner.

5. Ta dina läkemedel – livet ut:

Efter ett par månaders behandling brukar blodtrycket gå ner. Då är det fortfarande viktigt att fortsätta ta sin medicin. Högt blodtryck är en kronisk riskfaktor och den som svarar på medicinen bör ta den livet ut. Det kan vara svårt för många att acceptera, även om det är bästa försäkringen mot en framtida stroke eller hjärtinfarkt.

Kontaktinformation - Apoteket AB

Kundservice: 0771-450 450

Växel: 010-447 50 00

Adress: Dalvägen 12, Arenastaden, Solna

E-post: kundservice@apoteket.se

Webb: www.apoteket.se



TA HAND OM HJÄRTAT!
Om hjärtsjukdomar och hur man förebygger dem.

Högt blodtryck

Information från ditt apotek.