

# Hår du styr på dit blodtryk?



Mange **danskere** lever med **forhøjet** blodtryk. Det er vigtigt, at du har **styr** på blodtrykket. Læs her **hvad** du **selv** kan gøre.



## **HVAD ER BLODTRYK?**

Blodtryk er et udtryk for blodets tryk på blodårenes vægge. Blodtrykket afhænger af, hvor stor en kraft hjertet pumper blodet rundt med, og af hvor stor modstand blodet møder ved kontakt med blodårenes vægge. Det tryk, hjertet arbejder med, når det trækker sig sammen, kaldes det høje eller det systoliske blodtryk. Når hjertet slapper af mellem to sammentrækninger, falder trykket igen. Det kaldes det lave eller diastoliske blodtryk.

Blodtrykket svinger. Når du anstrenger dig fysisk gennem arbejde eller motion, og når du tager et koldt brusebad eller bliver ophidset, så stiger blodtrykket. Blodtrykket falder, når du slapper af, og det er lavest, når du sover.

## **HVORNÅR ER**

### **BLODTRYKKET FOR HØJT?**

Den generelle anbefaling er, at det systoliske blodtryk er under 140, og at det diastoliske blodtryk er under 90. Det betyder, at hvis blodtrykket er over 140/90, så er det forhøjet. Men det kræver ikke nødvendigvis behandling med lægemidler.



## KEND DIT BLODTRYK

Mindst 1.000.000 danskere skønnes at have for højt blodtryk og i aldersgruppen 50-60 årige, er det mere end hver tredje.

Mån kan leve adskillige år med forhøjet blodtryk uden at opdage det.

Det skønnes mindst 350.000 at gøre.

Det giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed.

I enkelte tilfælde opleves dog symptomer som hovedpine, træthed eller svimmelhed. Ingen kender sit blodtryk, før det bliver målt.

Ved en effektiv behandling af forhøjet blodtryk kan komplikationer undgås, og det er muligt at opnå en levealder som gennemsnittet.

## Forhøjet blodtryk påvirker:

Blodkarrene - Åreforsnævring også kaldet åreforkalkning udvikles hurtigere, hvis du har forhøjet blodtryk, især i hjertets blodkar - kranspulsårerne. Det giver risiko for hjertekrampe og blodprop i hjertet.

Hjertet - Når blodtrykket er for højt, så skal hjertet arbejde hårdere for at pumpe blodet rundt i kroppen. Det er krævende for hjertet, der efterhånden svækkes. Hjertet vil ofte blive større og mere udspilet. Denne tilstand kaldes hjertesvigt eller hjerteinsufficiens. Det giver symptomer som hjertebanken, åndenød ved anstrengelse og hævede ben.

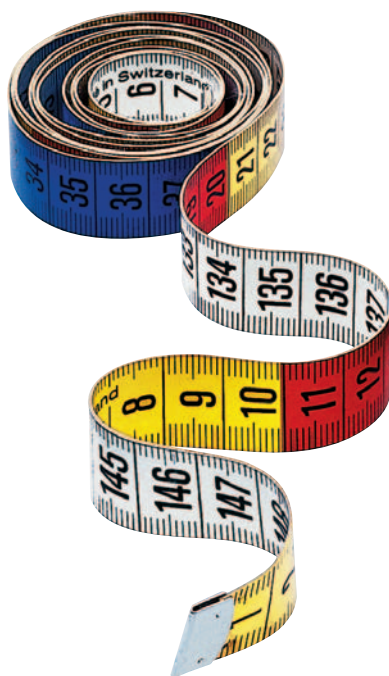
Hjernen - Forhøjet blodtryk er en væsentlig årsag til slagtilfælde (apopleksi) i form af blodprop i hjernen eller hjerneblødning. 10.000 – 14.000 danskere rammes årligt af apopleksi.

Nyrerne - Forhøjet blodtryk kan føre til nyreskader, hvorved nyrernes funktion som rensningsanlæg for kroppens væsker nedsættes.

## **HVORDAN MÅLES BLODTRYKKET?**

En enkelt måling betyder ikke nødvendigvis, at du har forhøjet blodtryk. I de fleste tilfælde måler lægen derfor blodtrykket flere gange igennem nogen tid, før en behandling påbegyndes. Når du får målt dit blodtryk hos lægen, kan

det være højere end normalt, bare fordi situationen er uvant, eller du bliver lidt nervøs. Dette kaldes “kittelblodtryk” eller “kittelskræksblodtryk”. I disse tilfælde kan man selv måle blodtrykket derhjemme eller bruge en automatisk blodtryksmåler over et døgn.



## **HVAD ER ÅRSAGEN TIL FORHØJET BLODTRYK?**

Årsagen til forhøjet blodtryk er ukendt i ca. 95 % af tilfældene. Faktorer som arvelighed og livsstilsfaktorer er dog medvirkende. Har en af dine forældre eksempelvis forhøjet blodtryk, så har du en betydelig risiko for også at få det. Har begge dine forældre forhøjet blodtryk, så er risikoen endnu større.

## **HVORDAN BEHANDLES FORHØJET BLODTRYK?**

Jo tidligere et for højt blodtryk opdages, jo bedre. Behandlingen består af ændring af livsstil og for de flestes vedkommende også af medicin. Målet for behandlingen er at få blodtrykket ned under 140/90 eller evt. endnu længere ned. Dette aftales individuelt med din læge.



## HVAD KAN DU SELV GØRE?

Nedenfor er listet en række forhold, hvor du selv kan bidrage til at nedsætte din risiko for hjerte- og kredsløbssygdomme.

### Rygestop

Ryging øger risikoen for hjerte- og kredsløbssygdomme. Blodkarrene tager skade og blodet størkner lettere. Derfor får rygere flere blodpropper. Allerede et døgn efter rygestop er din risiko for blodpropper mindsket.

### Vægttab

Overvægt belaster kredsløbet. Spis hjertesrigtigt (mindre mættet dyrisk fedt; mere fisk, fiber og grønt).

### Spar på alkohol

Hvis du drikker mere end anbefalet, så skader det dit helbred og øger dit blodtryk.

### Fysisk aktivitet

Få pulsen op i mindst 30 minutter om dagen. Gå en rask tur, slå græs, svøm eller tag cyklen.

### Undgå stress

Travlhed er ikke problemet. Stress opstår, når du ikke føler, at du har kontrol med din tilværelse eller ikke kan koble fra. Stress kan føre til forhøjet blodtryk.

### Diabetes

Hvis du har diabetes, så er det vigtigt, at der er bedst mulig styr på din diabetes.

### løvrigt

Kend dit kolesteroltal, hvis du er over 40 år.

Kend dit blodtryk, hvis du er over 40 år.

Undgå overforbrug af salt og lakrids.

Følg lægens råd om forebyggelse og behandling.



## MEDICINSK BEHANDLING

Der findes fem forskellige typer af lægemidler til behandling af forhøjet blodtryk. Generelt kan man ikke forudsige hvilket lægemiddel der er mest effektivt, og i mange tilfælde er det nødvendigt at kombinere flere af de forskellige blodtrykssænkende lægemidler.



### Vanddrivende midler

Sænker blodtrykket ved at forøge udskillelsen af salt og vand gennem nyrerne. Herved bliver mængden af blodvæske, der cirkulerer rundt i kroppen mindre, hvorved belastningen på hjerte og pulsårer falder.

### Beta-blokkere

Sænker blodtrykket ved at mindske hjertets pumpearbejde og sænke pulsen, specielt via hæmning af stresshormonernes virkning på kredsløbet.

### ACE-hæmmere

Sænker blodtrykket ved at hæmme dannelsen af et kredsløbsaktivt hormon (angiotensin II). Herved mindskes sammentrækningen af pulsårerne, hvorved der bliver bedre plads til det cirkulerende blod.

### Angiotensin II receptor-blokkere

Sænker blodtrykket ved at hæmme angiotensin II's sammentrækkende virkning på pulsårerne. Det betyder, at der bliver bedre plads til det cirkulerende blod i pulsårerne, hvorved blodtrykket mindskes.

### Calciumkanal-blokkere

Sænker blodtrykket ved en afslappende virkning på pulsårer og hjertemuskel.



## **HVAD SKAL JEG VÆRE OPMÆRKSOM PÅ VED MIN BLODTRYKSMEDICIN?**

Hvis du får medicin til behandling af dit blodtryk, er det afgørende, at blodtrykket kommer langt nok ned, og at det lykkes for dig at få behandlingen til at fungere i hverdagen.

Har du svært ved at huske at få taget din medicin, så tal med apoteket. Problemet er meget almindeligt. Løsningerne er mange – og det vigtige er at finde den, som virker for dig.

Overhold dine aftaler med din læge.

Du bør ikke ændre i behandlingen uden at have talt med din læge.

Fortæl din læge, når du har bivirkninger eller gener (ubehag) af din medicin.

Kend dit blodtryk.

Få mere at vide om forhøjet blodtryk hos:

Apoteket/[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)

HjerneSagen/

[www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)

Hjerteforeningen/

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

eller det offentlige sundhedsvæsen/

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

Denne brochure er udarbejdet i dialog med HjerneSagen og Dansk Hypertensions Selskab.







[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)