



HÖGT BLODTRYCK ÄR INTE BRA FÖR DIN HÄLSA

Blodtrycket är det tryck som uppstår i blodkärlen när blodet drivs från hjärtat ut i kroppen och sedan tillbaka till hjärtat. Högt blodtryck som också kallas *hypertoni*, gör att blodkärlens väggar förändras och med tiden blir de hårdare och mindre elastiska. Det försvårar hjärtats pumparbete och kan vara allvarligt om det inte behandlas. Har man högt blodtryck ökar risken för framförallt stroke, men också för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njursjukdom och försämrad blodcirkulation i benen. Därför är det viktigt att sänka blodtrycket till en bra nivå.

Du kan göra mycket själv för att må bättre och minska din risk för allvarlig sjukdom

- Sluta röka om du är rökare
- Ät nyttigare
- Gå ner i vikt om du behöver det
- Rör på dig – undvik långa perioder av stillasittande
- Drink mindre alkohol
- Stressa mindre

Behöver du stöd i livsstilsförändringen- kontakta din vårdcentral.

KOLLA BLODTRYCKET FÖR ATT VETA

Många som har ett högt blodtryck känner ingenting alls. Ibland kan man få lindriga symtom som lätt huvudvärk och trötthet.

För de allra flesta är målet ett blodtryck som ligger under 140/90 mm Hg. Blodtrycket bör mätas flera gånger innan man kan vara säker på att man har ett för högt blodtryck.

HÖGT BLODTRYCK SKA BEHANDLAS

– FÖRÄNDRA DIN LIVSSTIL

Om man har en lätt blodtrycksförhöjning kan det räcka med att ändra livsstil. Blodtrycket påverkas av vikten. Många blir alltså hjälpta av att gå ner i vikt. Regelbunden motion har också visat sig sänka trycket, även utan samtidig viktnedgång. Om du dricker mycket alkohol kan du minska drickandet. Oftast sänker det blodtrycket. Att äta mindre salt brukar också ingå i kostråden för att motverka högt blodtryck.

MÅNGA BEHÖVER LÄKEMEDEL

De allra flesta personer med högt blodtryck behöver läkemedel i någon form för att få ned blodtrycket. Alla läkemedel är gjorda för att tas dagligen. Ibland en dos, ibland två doser om dagen.

Alla idag använda blodtrycksläkemedel kan ge biverkningar. De flesta är inte så besvärande och går över efter ett tag. Men ibland kan man behöva byta preparat eller sänka dosen. Det är ofta bättre att ta två eller tre olika läkemedel i lite lägre doser, än ett läkemedel i hög dos.

Läkaren och du avgör tillsammans vilket läkemedel som är bäst för dig.

AVBRYT INTE EN FUNGERANDE BEHANDLING

De flesta med hypertoni behöver behandling livet ut. Trots att de känner sig fullt friska. Men om du kan påverka dina livsstilsfaktorer i god riktning, och blodtrycket är under kontroll, så kan man i vissa fall försöka sänka doserna av läkemedel och eventuellt även avsluta blodtrycksbehandlingen. Men diskutera alltid en förändring av medicineringen med din läkare så att du inte avslutar en behandling som gör stor nytta.

EN DEL HAR STÖRRE RISK ATT DRABBAS AV HJÄRTKÄRLSJKDOM

Om du har diabetes, blodfettstörningar, röker eller väger för mycket bör du kolla ditt blodtryck ungefär en gång per år. Det gäller också dig som dricker mycket alkohol. Ring din vårdcentral så får du en tid för kontroll.

Du som vill läsa mer om högt blodtryck kan gå in på www.1177.se eller www.sundkurs.se