



HØYT BLODTRYKK

HVA ER BLODTRYKK?

Blodtrykket er trykket i kroppens pulsårer som bringer blodet fra hjertet og ut i kroppen. Trykket i pulsårene er høyest når hjertet trekker seg samme og pumper blodet ut i kroppen. Det kalles det høye eller systoliske blodtrykket. Når hjertet slapper av mellom sammen-trekningene, faller trykket igjen. Det kalles det lave eller diastoliske trykket.

Blodtrykket svinger i løpet av et døgn. Når du anstren-ger deg fysisk, for eksempel ved arbeid eller trening, eller om du blir opphisset stiger blodtrykket. Blodtrykket faller når du slapper av, og det er lavest når du sover. Derfor skal blodtrykket helst måles når du har hvilt 5-10 minutter. Det krever flere målinger over en periode for å fastslå om blodtrykket er høyt.

Blodtrykk måles i millimeter kvikksølv (mmHg) fordi blodtrykk tidligere ble målt med høyden av en kvikk-sølvstøyle med et kvikksølvmanometer. I dag brukes ofte elektroniske apparater.

NÅR ER BLODTRYKKET FOR HØYT?

Hvor høyt blodtrykket bør være, avhenger av hvilke risikofaktorer for hjertesykdommer du har, og om du har hjerte-/karsykdom, diabetes eller nyresykdom.

Blodtrykket målt på legekantoret bør være 140/90 eller under dersom du er frisk uten økt risiko for hjerte- og karsykdom. Dersom du måler blodtrykket selv hjemme eller får utført en 24 timers blodtrycksregistrering, ligger grenseverdiene lavere enn de tallene vi gjengir her.

Hos enkelte personer kan behandlingsmålet være enda lavere (under 135-130/80). Det kan være tilfelle dersom du har:

- åreforsnevring i hjertets kranspulsårer
- diabetes med utskillelse av eggehvite i urinen
- kronisk nyresykdom
- hatt et hjerneslag
- hjertesvikt

Du har økt risiko for hjerte- og kar-sykdom dersom:

- du røyker
- har forhøyet kolesterolnivå
- har diabetes
- er mann over 55 år eller kvinne over 65 år
- førstegradsslektninger har fått hjerte-karsykdom tidlig (menn før 55 år, kvinner før 65 år).
- du veier for mye – midjemål over 94 cm for menn og 80 cm for kvinner
- dine organer har tatt skade av blodtrykket, for eksempel fortykket hjertemuskulatur eller lett nedsatt nyrefunksjon

HVORFOR ER FOR HØYT BLODTRYKK RISIKABELT?

For høyt blodtrykk øker risikoen for hjerte- og kar-sykdom. Risikoen mangedobles dersom du samtidig røyker, har høyt kolesterolnivå eller har diabetes.

FOR HØYT BLODTRYKK PÅVIRKER:

Hjertet: Hjertet ditt tvinges til å arbeide hardere for å pumpe blodet rund i kroppen. Det kan medføre at hjertemuskelen blir forstørret. Høyt blodtrykk over tid kan føre til at hjertemuskulaturen svekkes. Det kan gi hovne ben og pustebesvær ved fysisk aktivitet.

Blodkarene: Åreforsnevring utvikles raskere om du har høyt blodtrykk, særlig i hjertets kranspulsårer. Det gir risiko for hjertekrampe («angina pectoris») og blodpropp i hjertet.

Hjernen: Forhøyet blodtrykk er en vesentlig årsak til slag i form av blodpropp i hjernen eller hjerneblødning. Ca 16 000 nordmenn rammes årlig av slag.

Nyrene: For høyt blodtrykk kan skade nyrene. Nyre-sykdommer kan på den annen side være årsak til for høyt blodtrykk.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo | post@lhl.no | www.lhl.no | Kilde: Hjerte-foreningen i Danmark | Utgitt på norsk av LHL med tillatelse fra Hjerteforeningen. Kvalitetssikret og bearbejdet for norske forhold av Olaf Rødevand, kardiolog og overlege ved Feiringklinikken | Versjon 1

Bli medlem i LHL: Send SMS «medlem» til 2007.

SLIK SENKER DU BLODTRYKKET

Slutt å røyke

Når du røyker, stiger risiko for hjerte- og karsykdommer. Blodkarene får mer påleiringer og du får lettere blodpropper.

Gå ned i vekt og spar på saltet

Blodomløpet ditt belastes av overvekt. Noen kilo vekt-reduksjon vil ofte redusere blodtrykket målbart. Et lavt forbruk av salt senker blodtrykket. Et «vanlig» norsk kosthold inneholder som regel betydelig mer salt enn ønskelig. Ferdigmat inneholder ofte mye salt. Unngå å tilsette maten mye salt, og salte matvarer.

Drink moderat med alkohol

Alkohol kan bidra til økt blodtrykk. Generelt bør kvinner unngå å innta gjennomsnittlig mer enn ett glass vin eller øl daglig. Menn bør ikke innta mer over to. Driker du mer enn dette, kan det være skadelig for helsa.

Vær i bevegelse

Gå en rask tur, slå plenen, svøm eller ta sykkelen og hold et moderat tempo. Vær fysisk aktiv tilsvarende hurtig gange minst 30 minutter daglig.

Unngå stress

Det er ikke et problem å ha det travelt, men stress kan bidra til for høyt blodtrykk. Stress oppstår når du føler at du ikke har kontroll over tilværelsen.

Ta medisinen

Har du fått ordinert medisin, er det viktig at du tar den. Det er ofte nødvendig å ta flere typer blodtryksmedisiner for å få blodtrykket behandlet godt. Stopp aldri behandlingen uten å ha snakket med legen. Kontakt legen om du opplever noen form for ubehag.

KJENN DITT BLODTRYKK

Det antas at minst 25% av befolkningen i de nordiske landene lider av hypertensjon eller tar blodtryks-senkende medisin.

Det er viktig å vite nivået på eget blodtrykk for å unngå hjerte- og karsykdom, og for eventuelt å få riktig medisin.

Du kan leve i mange år med for høyt blodtrykk uten å oppdage det. Du kjenner ikke ditt eget blodtrykk før du måler det.

Om blodtryksmåling

Blodtrykk angis i millimeter kvikksølv (mmHg) fordi blodtrykkmålere tidligere hadde en kvikksølvspytle.

De moderne elektroniske blodtryksmålerne som måler på armen er mer presise enn de som måler rundt håndleddet.

