

HVAD ER BLODTRYK?

Blodtrykket er trykket i kroppens pulsårer, der fører blodet fra hjertet og ud i kroppen. Blodtrykket er et mål for, hvor hårdt dit hjerte arbejder.

Jo højere dit blodtryk er,
jo mere skal dit hjerte arbejde.

To slags blodtryk

Man skelner mellem to slags blodtryk. Det høje, systoliske blodtryk og det lave, diastoliske blodtryk. Når hjertet trækker sig sammen og pumper blod rundt i kroppen, er trykket i pulsårerne højest. Det kaldes det systoliske blodtryk. Når hjertet slapper af mellem to sammentrækninger, falder trykket i pulsårerne igen. Det kaldes det diastoliske blodtryk.

Blodtrykket varierer

Blodtrykket svinger i løbet af et døgn. Dit blodtryk stiger, når du bliver ophidset eller anstrenger dig fysisk, fx ved arbejde eller motion. Dit blodtryk falder, når du slapper af, og det er lavest, når du sover.

Sådan bliver blodtrykket målt

For at få det mest nøjagtige resultat måler man blodtrykket efter 5-10 minutters hvile. Det kræver flere målinger over en periode for at fastslå, om dit blodtryk er for højt. I mange tilfælde anbefaler man, at du får målt dit blodtryk derhjemme over hele døgnet. Det hedder en døgnblodtryksmåling.

Blodtryk angives i millimeter kviksølv (mmHg), fordi blodtryk tidligere blev målt ved højden af en kviksølvsøjle. I dag bruger man for det meste automatiske blodtryksapparater.

Læs mere på www.hjerteforeningen.dk/hjertesygdomme



BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

I Hjertereforeningens rådgivningscentre kan alle patienter og pårørende få individuel, gratis rådgivning. Her kan du tale med en hertesyggeplejerske om hjertekarsygdom, angst, medicin, symptomer m.m. Du kan få råd om kost ved en diætist og få målt kolesterol, blodsukker, blodtryk og puls. Du kan også deltage i foredrag og motionskurser, møde andre i samme situation og meget mere.

Hjertekarpatienter og deres pårørende kan få ét års gratis medlemskab af Hjertereforeningen. Som medlem får du særlig medlemspris på vores tilbud. Ring til dit nærmeste rådgivningscenter og aftal en tid.

Rådgivningscenter Aarhus

Jægergårdsgade 64-66
8000 Aarhus C
Tlf. 86 18 55 10
aarhus@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Aalborg

Bispensgade 12, 1. th.
9000 Aalborg
Tlf. 98 16 18 16
aalborg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 76 13 16 40
esbjerg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 75 52 76 28
kolding@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter København

Hauser Plads 20
1127 København K
Tlf. 33 11 03 12
kbh@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense

Gråbrødrepassagen 91
5000 Odense C
Tlf. 65 91 99 35
odense@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved

Jernbanegade 16, st.
4700 Næstved
Tlf. 55 73 50 09
naestved@hjerteforeningen.dk

HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning

Åben alle hverdage mellem kl. 9 og 15 samt onsdag, fredag og søndag mellem kl. 18 og 21. Tlf. 80 20 33 66

HJERTELIV – Hjertereforeningens elektroniske nyhedsbrev

med opskrifter, brevkasse og seneste nyt om forskning og behandling. Udsendes gratis to gange om måneden.

Tilmeld dig på www.hjerteforeningen.dk/hjerteliv



HAUSER PLADS 10, 1127 KØBENHAVN K | TLF. 33 93 17 88
POST@HJERTEFORENINGEN.DK | WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

FORHØJET BLODTRYK

Sådan nedsætter du dit blodtryk



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED



KEND DIT BLODTRYK

- Det er vigtigt at kende sit blodtryk for at undgå hjerte- og kredsløbssygdomme
- Man kan leve med forhøjet blodtryk i mange år uden at opdage det
- Ca. hver femte dansker over 20 år har forhøjet blodtryk
- Flere end 260.000 danskere har forhøjet blodtryk uden at vide det

Ingen kender deres blodtryk, før det er målt

HVORNÅR ER BLODTRYKKET FOR HØJT?

Hvis du er rask og ikke har øget risiko for hjertekarsygdom, skal dit blodtryk være under 140/90.

Hvis du har åreforsnævringssygdom i hjertet, skal dit blodtryk også være under 140/90.

Hvis du har nyresygdom eller diabetes, kan anbefalingerne for dit blodtryk være anderledes. Det afhænger af flere forhold. Tal med din læge om det.

Hvis du er rask, men har øget risiko for at få en hjertekarsygdom, skal du være særligt opmærksom på dit blodtryk.

Din risiko er øget, hvis:

- Din familie er disponeret for hjertekarsygdom
- Du ryger
- Du har forhøjet kolesteroltal
- Du er mand over 55 år eller kvinde over 65 år
- Du er mand med en taljevidde over 102 cm eller kvinde med en taljevidde over 88 cm
- Dine organer er påvirket, fx ved fortykket hjertemuskulatur eller let nedsat nyrefunktion

HVAD KAN DU SELV GØRE FOR AT SÆNKE DIT BLODTRYK?

HOLD OP MED AT RYGE

Hver gang du ryger en cigaret, stiger dit blodtryk og dermed risikoen for hjerte- og kredsløbssygdomme.

TAB DIG

Hvis du er overvægtig, stiger dit blodtryk, og dit kredsløb bliver belastet.

SPAR PÅ SALTET

Spiser du for meget salt, kan det give forhøjet blodtryk. Hjerte-foreningen anbefaler, at kvinder højst spiser 6 g salt om dagen, og at mænd højst spiser 7 g salt om dagen.

DRIK KUN LIDT ALKOHOL

Maks. 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd.

BEVÆG DIG

Træn mindst en halv time hver dag og gerne mere.

UNDGÅ STRESS

Stress kan føre til forhøjet blodtryk. Symptomer på stress kan være, at du ikke kan koble fra, eller at du ikke føler, at du har kontrol over din tilværelse.

TAG DIN MEDICIN

Har du fået ordineret medicin, er det afgørende, at du tager den. Det kan være nødvendigt at tage flere typer medicin for at behandle forhøjet blodtryk.

Læs mere om risikofaktorer på www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse



HVORDAN FØLES FORHØJET BLODTRYK?

Forhøjet blodtryk er ikke generende i sig selv, og du kan sandsynligvis ikke mærke, hvis dit blodtryk er for højt. I sjældne tilfælde kan forhøjet blodtryk give hovedpine eller åndenød.

Det er vigtigt, at forhøjet blodtryk bliver opdaget hurtigst muligt. Forhøjet blodtryk øger risikoen for at få andre alvorlige sygdomme og kræver derfor behandling.

HVAD GØR FORHØJET BLODTRYK?

Forhøjet blodtryk påvirker:

HJERTET

Hvis du har forhøjet blodtryk, er dit hjerte tvunget til at arbejde hårdere for at pumpe blodet rundt i kroppen. Det betyder, at hjertemusklen bliver tykkere, og med årene kan hjertet svækkes og blive for stort.

BLODKARRENE

Hvis dit blodtryk er forhøjet, udvikler du hurtigere åreforsnævninger i ben, halspulsårer og hjertets kranspulsårer. Åreforsnævninger i hjertets kranspulsårer giver risiko for hjertekrampe (angina pectoris) og blodprop i hjertet.

HJERNEN

Forhøjet blodtryk er en væsentlig årsag til åreforsnævring i pulsårerne i hjernen. Forhøjet blodtryk øger risikoen for blodprop i hjernen eller hjerneblødning.

NYRERNE

For højt blodtryk kan skade nyrerne. Nyresygdomme kan omvendt være årsag til forhøjet blodtryk.