



Behandling

Ofte kan en omlægning til en sundere livsstil sænke blodtrykket. Læs mere på Hjerteforeningens hjemmeside om fx motion, søvn og den blodtryks-sænkende diæt DASH.

Medicinsk behandling kommer på tale, hvis det ikke er nok at omlægge din livsstil. Din læge kan råde og vejlede dig i, hvilke muligheder du har for at sænke dit blodtryk gennem livsstilsændringer eller medicinsk behandling.

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på
hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra
Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje
og Ingrid og Johan Hansens Mindefond.



Råd og vejledning om

Forhøjet blodtryk



Hvad er et blodtryk?

Dit blodtryk er det tryk, der er i dine pulsårer. Blodtrykket siger derfor noget om, hvor hårdt dit hjerte skal arbejde for at presse blodet rundt i årerne. Der er to typer blodtryk – det høje blodtryk og det lave blodtryk. Når hjertet trækker sig sammen og pumper blod ud i kroppen, er trykket i pulsårerne højest. Det kaldes det systoliske blodtryk. Efter sammentrækningen slapper hjertet af, og trykket i pulsåren falder igen. Det kaldes det diastoliske blodtryk. Det er helt naturligt, at blodtrykket svinger i løbet af dagen. Når du er ophidset eller anstrenger dig fysisk, så stiger dit blodtryk, og når kroppen slapper af, så falder det igen. Derfor er det også normalt, at blodtrykket er lavest om natten.

De fleste mærker ikke, at de har forhøjet blodtryk. Derfor bliver det som regel først opdaget, når blodtrykket bliver målt i andre sammenhænge.



Årsager til forhøjet blodtryk

Der er forskellige grunde til, at du kan blive ramt af forhøjet blodtryk. Dine gener og din livsstil har ofte indvirkning på, om du får forhøjet blodtryk, men der er også andre faktorer, der kan spille ind:

- stress
- kost, der har et højt saltindhold
- lakrids
- kropsvægt, hvis dit BMI er over 30
- for stort taljemål – kvinder max. 88 cm og mænd max. 102 cm
- inaktivitet
- for lidt søvn
- stort alkoholforbrug
- fremskreden alder.

Forhøjet blodtryk kan også skyldes anden sygdom, fx diabetes eller nyresygdom, og det er vigtigt at finde frem til årsagen til det forhøjede blodtryk for at kunne behandle det på den bedste måde. Et konstant forhøjet blodtryk belaster både blodkarrene og hjertet.

Måling af blodtryk

Lægen stiller diagnosen forhøjet blodtryk efter flere blodtryksmålinger. Da blodtrykket kan ændre sig i løbet af dagen, bliver målingerne taget over en periode. For at få det bedste indblik i dit blodtryk, bør det blive målt under rolige forhold i hjemmet eller som døgnblodtryksmåling. Din egen læge kan henvise til døgnblodtryksmåling, hvis lægen vurderer, at der er behov for det. Når du måler dit blodtryk, bør du hvile dig 5-10 minutter inden, og du skal sidde stille, må ikke bevæge armen eller snakke imens.

Dit blodtryk bør ikke overstige 135/85 mmHg ved hjemmemåling. Ved hjerte-kar-sygdom eller høj risiko for at få det, ved nyresygdom eller diabetes bør dit blodtryk højst være 130/80 mmHg.



Et konstant forhøjet blodtryk belaster både blodkarrene og hjertet.

Symptomer og sygdomme

De fleste mærker ikke, at de har forhøjet blodtryk. Derfor bliver det som regel først opdaget, når blodtrykket bliver målt i andre sammenhænge. Enkelte med forhøjet blodtryk får dog hovedpine, hjertebanken og bliver lettere forpustede, mens andre får tilbagevendende næseblødning.

Hvis et forhøjet blodtryk ikke bliver behandlet, kan det med tiden føre til:

- forsnævring i kroppens pulsårer
- hjertekrampe, blodprop i hjertet eller hjernen
- hjerneblødning
- overbelastning og svækkelse af hjertemusklen
- forstyrrelser i hjerterytmen – også kaldet atrieflimren
- forkalkning i øjnene
- beskadigelse af nyrerne.