

Patientråd vid förhöjt blodtryck

Blodtrycket är det tryck som uppstår i blodkärlen när blodet drivs från hjärtat ut i kroppen och sedan tillbaka till hjärtat. Många som har förhöjt blodtryck känner ingenting alls. Man kan få lindriga symtom som lätt huvudvärk och trötthet. Har man högt blodtryck ökar risken för framför allt stroke men även andra sjukdomar som hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njursjukdom och försämrad blodcirkulation i benen.

Den samlade risken för hjärt- kärlsjukdomar som avgör om man behöver läkemedel. Även andra riskfaktorer som diabetes, höga blodfetter eller om man röker har betydelse för när man ska börja ta läkemedel.

Behandling

Om man har en lätt blodtrycksförhöjning kan det räcka med att ändra levnadsvanor. Regelbunden motion har visat sig sänka trycket, och har även andra gynnsamma effekter. Lämpligt är även att minska på salt i maten och undvik hög alkoholkonsumtion .

Blodtrycket bör vanligen kontrolleras flera gånger innan man börjar använda läkemedel. Skälet till detta är att blodtrycket normalt kan variera mellan mätningar. Målet ska vanligen vara ett blodtryck som ligger under 140/90 mm Hg. Läkemedel sänker blodtrycket bra men kan inte ersätta ohälsosamma levnadsvanor.

Om du fått men inte känner dig nöjd med läkemedel (t.ex. får biverkningar), bör du samråda med vården innan du slutar med läkemedlet. Det finns vanligen flera bra läkemedelsalternativ.

Det du kan göra själv

Det är viktigt att du själv tar ansvar för kontrollen av blodtryck, känner till ditt målblodtryck och följer upp behandlingen. Du bör mäta blodtrycket minst någon – några gånger per år, oftare om det ligger högt. Om du mäter ditt blodtryck med egen mätare eller hos bekant, kom ihåg att mätaren bör vara av överarmstyp och köpt på apotek eller kalibrerad på hälsocentral. Blodtrycksmätningen skall utföras sittande efter 5 min vila med båda benen på golvet, stöd för ryggen och med armen i härthöjd vilande på ett bord. Upprepa mätningen efter 1-2 minuter. Du bör avstå från rökning, kaffe och hård fysisk aktivitet minst en timme innan mätningen.

Skriv ned uppmätta blodtrycksvärden som sedan kan presenteras för vårdpersonal. Vissa blodtrycksläkemedel bör föranleda kontroll även med blodprover – hör med din läkare!

Eftersom ett och samma blodtrycksläkemedel kan säljas under olika namn är det viktigt att du alltid tar med dig den medicinlista du fått på Hälsocentralen vid senaste läkarbesöket till Apoteket. Du kan även ta med dig tidigare förpackning av läkemedlet. På detta sätt minskar vi risken att du äter två tabletter av samma läkemedel och får dubbel dos. Fråga gärna på apoteket om du är osäker.