

# Det livsviktiga blodtrycket

Lär dig mer om blodtrycket  
och  
vikten av att hålla blodtrycket  
på en bra nivå

## **Vad är blodtryck?**

Blodet transporterar syre och näring till kroppens alla celler. Blodtrycket är det tryck i blodkärlen som uppstår när blodet pumpas från hjärtat ut i kroppen. Blodtrycket mäts i millimeter kvicksilver, mmHg och anges med två tal till exempel 120/80. Först anges det systoliska trycket då hjärtmuskeln pumpar ut blodet. Efter strecket anges det diastoliska trycket då hjärtat vilar och fylls på med blod. Hur högt blodtrycket är beror på hur mycket hjärtat drar ihop sig och hur stort motståndet är ute i kroppens alla blodkärl.

## **Vad händer om blodtrycket är för högt?**

Högt blodtryck försvårar hjärtats arbete och gör i längden att kärlväggarna blir hårdare och mindre elastiska. Viktiga organ som tar skada av ett högt blodtryck är hjärtat, njurarna, hjärnan och stora och små blodkärl. I hjärtat medför blodtryckshöjningen en förstoring av hjärtats vänster kammare så att hjärtväggen blir tjockare och stelare. Detta försämrar pumpförmågan och ökar risken för hjärtsjukdom. Högt blodtryck har också en skadlig effekt på kärlväggarna i artärerna (blodkärlen som för blodet från hjärtat ut i kroppen) och kan ge upphov till blodproppar exempelvis i hjärta och hjärna vilket resulterar i hjärtinfarkt respektive stroke. Njurarnas små kärl skadas vilket försämrar funktionen. Njurarna kan börja läcka ut äggvita vilket är ett tecken på kärlskada. Risken att insjukna i ex hjärtinfarkt beror inte bara på ett högt blodtryck utan det är kombinationen med höga blodfetter, diabetes, rökning, inaktivitet, osund kost, övervikt och stress som påverkar. Ju fler riskfaktorer desto större sannolikhet att insjukna.

## **Vad kan jag själv göra?**

Behandlingen ska alltid inrikta sig på helheten och inte bara blodtrycket. Det gäller att minska antalet riskfaktorer.

### **Livsstilsråd:**

- Regelbunden fysisk aktivitet – minst 30 minuter per dag.
- Hantera negativ stress.
- Rök- och snusstopp.
- Om du har övervikt eller fetma – sträva efter normalvikt.
- Minska saltintaget.
- Måttlig alkoholkonsumtion.

### **Kostråd:**

- Ät mindre av feta charkvaror som korv, bacon och snabbmat.
  - Ät fisk 2-3 ggr per vecka, gärna fet fisk som makrill, sardiner, sill och lax.
  - Ät mycket frukt, bär och grönsaker, 500 g per dag.
  - Välj fullkornsvarianter av bröd, pasta, ris, flingor och gryner tex. mathavre och matkorn.
  - Undvik att salta extra på maten.
  - Välj nyckelhålsmärkta livsmedel.
  - Använd flytande margarin och/eller olja i matlagningen
- Undvik hårt fett ( hårt i kylskåpet)

## Vad är ett bra blodtryck?

Ett blodtryck som är lika med, eller högre än 140/90 betraktas som högt blodtryck och är som en mer allmän gräns.

Individuella gränser är viktiga och ett exempel är att det vid diabetes ibland strävas efter blodtryck på 130/80 eller lägre, för att minimera risken att insjukna i hjärtkärlsjukdom eller njursjukdom.

Därför bör du och din läkare gemensamt komma fram till vilket målvärde ni bör sträva emot, om du vill minimera din risk att bli sjuk av ditt förhöjda blodtryck. Blodtrycket kan påverkas av stress, därför är det viktigt att mäta vid ett par tillfällen.

Mitt behandlingsmål:.....

Mina läkemedel:.....

---

## För mer information

Ring 0155 - 24 50 00  
[regionsormland.se](http://regionsormland.se)