



Behandling

Ofte kan en omlægning til en sundere livsstil sænke blodtrykket. Læs mere i Hjerteforeningens folder "Vejen til hjertesund livsstil".

Medicinsk behandling kommer på tale, når omlægning af livsstil ikke er tilstrækkeligt. Tal med din læge om mulighederne for at sænke dit blodtryk gennem livsstilsændringer og medicinsk behandling.

Vil du vide mere

Lyt til Hjerteforeningens podcast om forhøjet blodtryk på [Hjerteforeningen.dk](https://www.hjerteforeningen.dk) eller ring på Hjertelinjen 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via [hjerteforeningen.dk](https://www.hjerteforeningen.dk)

FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjerteforeningen.dk. Du kan læse mere på [frivillignet.hjerteforeningen.dk](https://www.frivillignet.hjerteforeningen.dk).

STØT HJERTESAGEN

På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på [hjerteforeningen.dk/stoet-os](https://www.hjerteforeningen.dk/stoet-os)



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K
Tlf: 70 25 00 00 | post@hjerteforeningen.dk | www.hjerteforeningen.dk



Blodtryk



Hvad er et blodtryk?

Blodtrykket er trykket i kroppens pulsårer, når blodet føres fra hjertet og ud i kroppen. Blodtrykket er et mål for, hvor hårdt hjertet må arbejde for at presse blodet ud i pulsårerne. Der skelnes mellem 2 slags blodtryk, det høje (systoliske) og det lave (diastoliske). Når hjertet trækker sig sammen og pumper blod ud i kroppen, er trykket i pulsårerne højest. Det kaldes det systoliske blodtryk. Når hjertet slapper af mellem 2 sammentrækninger, falder trykket i pulsårerne igen. Det kaldes det diastoliske blodtryk. Blodtrykket svinger helt naturligt i løbet af dagen. Det stiger i forbindelse med ophidselse eller fysiske anstrengelser og falder, når kroppen igen slapper af. Derfor er det normale blodtryk lavest om natten.

Diagnosen forhøjet blodtryk er baseret på flere målinger over en periode. For at opnå den mest korrekte værdi anbefales det, at målingerne foregår under rolige forhold i hjemmet eller som døgnblodtryksmåling. Egen læge kan ved behov henvise til døgnblodtryksmåling. Blodtrykket måles efter 5-10 minutters hvile og bør ikke overstige 135/85 ved hjemmemåling. Ved hjerte-kar-sygdom eller høj risiko for at få det, ved nyresygdom eller diabetes bør blodtrykket højst være 130/80.

Et konstant forhøjet blodtryk belaster både blodkarrene og hjertet.

Årsager til forhøjet blodtryk

Som regel findes der ingen direkte årsager til et forhøjet blodtryk. Gener og livsstil har dog ofte indvirkning på udviklingen af forhøjet blodtryk. Ud over de arvelige forhold er der flere faktorer, der øger risikoen for at få forhøjet blodtryk, som fx:

- Stress
- Kost - højt saltindtag
- Lakrids
- Kropsvægt – BMI over 30
- For stort taljemål - kvinder max 88 cm og mænd max 102 cm
- Manglende motion
- Højt alkoholforbrug

I få tilfælde kan forhøjet blodtryk skyldes sygdomme i nyrer eller binyrer.



Dit blodtryk bør ikke være højere end 135/85. Er du hjertesyg, må det ikke være højere end 130/80.

Symptomer og sygdomme

De fleste mærker ikke et forhøjet blodtryk, så det opdages oftest ved at blodtrykket bliver målt i anden sammenhæng. Enkelte får dog hovedpine, hjertebanken og bliver lettere forpustede. Andre får tilbagevendende næseblødning.

Et ubehandlet forhøjet blodtryk kan med tiden føre til:

- Forsnævninger i kroppens pulsårer
- Hjertekrampe, blodprop i hjertet eller hjernen
- Hjerneblødninger
- Overbelastet og svækket hjertemuskel
- Forstyrrelser i hjerterytmen - også kaldet atrieflimren
- Forkalkningstilstande i øjnene
- Beskadigelse af nyrerne

