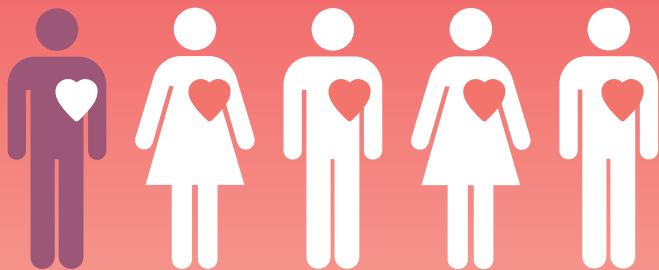


# Högt blodtryck

GRUNDLÄGGANDE FAKTA OM HÖGT BLODTRYCK



**I Sverige har mer än  
1 av 5 högt blodtryck**

# Vad är högt blodtryck?

Blodtrycket är det tryck som uppstår i artärerna när blodet pumpas ut från hjärtat. Trycket är som högst när hjärtat drar ihop och tömmer sig (det systoliska trycket) och som lägst när det vilar mellan sammandragningarna (det diastoliska trycket).

Blodtrycket förändras beroende på om vi är fysiskt aktiva eller vilar, om vi är stressade eller avslappade, om det är varmt eller kallt. Läkemedel kan också påverka blodtrycket. Trycket är i regel som lägst nattetid när vi sover.

Blodtrycket mäts i millimeter kvicksilver, mm Hg. Ett normalt blodtryck anses vanligtvis ligga under 140 för det systoliska trycket och under 90 för det diastoliska trycket.

---

## Hur behandlas högt blodtryck?

Basen för behandlingen av högt blodtryck är livsstilsförändringar vad gäller kost och fysisk aktivitet. Det innebär regelbunden motion, viktkontroll, mindre salt och alkohol, stopp för rökning och snusning samt hantering av negativ stress.

Livsstilsförändringarna kan behöva kompletteras med blodtryckssänkande läkemedel. Ofta handlar det om en kombination av två – fyra mediciner.

---

## Vilka bör se upp lite extra?

Personer med diabetes bör hålla koll på sitt blodtryck och om nödvändigt sänka det.

Kvinnor som äter p-piller kan i vissa fall riskera högt blodtryck. Om man då slutar med p-pillren normaliseras i allmänhet blodtrycket.

Kvinnor som får förhöjt blodtryck under graviditeten löper fyra gånger så stor risk att få högt blodtryck senare i livet, även om blodtrycket normaliseras efter förlossningen.

---

## Varför är högt blodtryck farligt?

Tillfälliga blodtrycksstegringar vid fysisk ansträngning eller rädsla är inte skadliga utan normala reaktioner.

Ett konstant högt blodtryck ökar risken för stroke, hjärtinfarkt, diabetes, åderförfettning, hjärtsvikt, njursjukdom och demens.

Det höga blodtrycket förvärrar den naturliga åderförfettningsprocessen. När fettinlagringarna i kärlväggen förkalkas och bildar så kallat plack blir kärlen dessutom smala och stela vilket leder till ytterligare förhöjning av blodtrycket.

Det höga blodtrycket försvårar också hjärtats pumparbete, vilket på sikt kan leda till hjärtförstoring och hjärtsvikt.

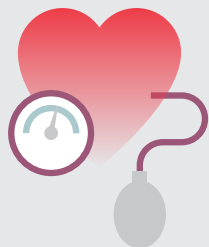
## FAKTA OM HÖGT BLODTRYCK



I Sverige har cirka 20-30 procent av befolkningen högt blodtryck. Blodtrycket ökar med stigande ålder.

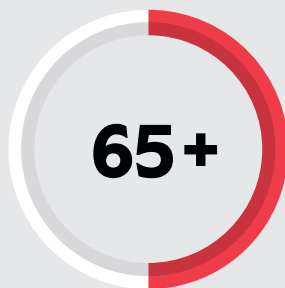
### SYMPTOM

Högt blodtryck ger i allmänhet inga symptom. Det är därför viktigt att regelbundet låta kontrollera sitt blodtryck.



### VILKA ÄR RISKFAKTORERNA FÖR HÖGT BLODTRYCK?

- Ärftliga anlag
- Ålder—blodtrycket stiger i allmänhet med åldern
- Övervikt/fetma
- Stress
- Högt saltintag
- Hög alkoholkonsumtion
- Sömnapné
- Hormonrubbingar (ovanligt)



I åldersgruppen 65-85 har mer än hälften högt blodtryck.



Förekomsten av högt blodtryck ökar i Sverige med stigande ålder både bland män och kvinnor.



## DIN GÅVA BEHÖVS!

Högt blodtryck är en betydande riskfaktor för flera av hjärt-kärlsjukdomarna. Hjärt-Lungfonden stödjer därför flera forskningsprojekt med fokus på kopplingarna mellan högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom. Det gäller oss alla.

**Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!**  
**Ge 100 kr i månaden. Sms:a LEVA till 72 901.**

