Patientinformation – högt blodtryck (hypertoni)

2012-01-10

Upprepade övertryck (systoliskt blodtryck) på 135 mmhg (millimeterkvicksilver) eller högre **och/eller** undertryck (diastoliskt tryck) på 85 mmhg eller högre vid egenmätningar innebär högt blodtryck (hypertoni).

Orsaken till att man lägger ned så stor möda på behandling är att högt blodtryck ökar risken för en lång rad hjärt-kärlsjukdomar. Framför allt gäller detta stroke (slaganfall), hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njurskador och demens orsakat av små kärlskador. **Bra behandling av blodtrycket minskar påtagligt risken för dessa sjukdomar.** Däremot botas inte hypertonin utan behandlingen är livslång. I nästan alla fall av högt blodtryck är grundorsaken okänd men din doktor gör en utredning för att utesluta bakomliggande sjukdom. Utredningen syftar också till att kontrollera om det finns andra riskfaktorer som bör åtgärdas t.ex. blodfettsrubbningar, eller förhöjt blodsocker.

Oavsett om man har läkemedelsbehandling eller inte är det viktigt att försöka ändra sina vanor. **Hos dem som röker är rökstopp den absolut viktigaste åtgärden.** Motion (t.ex. en rask promenad på 30-45 min, 3-6 dagar per vecka), minskat saltintag, minskad alkoholkonsumtion om den ligger i riskområdet, ökat intag av grönsaker, frukt och rotfrukter, stressreducering, och viktnedgång om du är överviktig är andra egenåtgärder. Läs mer på www.1177.se

Läkemedelsbehandlingen inleds enligt ett standardiserat schema såvida det inte finns speciella sjukdomar som man måste ta hänsyn till (din doktor håller reda på dessa tillstånd). Nästan alltid måste man kombinera läkemedel med skilda verkningsmekanismer för att få tillräcklig effekt och i medeltal krävs tre olika läkemedel i kombination för att sänka blodtrycket tillräckligt. Många av patienter med högt blodtryck får dessutom, som komplement till blodtrycksbehandlingen, ett blodfettssänkande läkemedel för att ytterligare minska risken för ovanstående hjärt-kärlsjukdomar.

Behandlingsschemat innebär att man lägger till ett läkemedel i taget, med ca en månads mellanrum tills blodtrycket ligger normalt. Om man har ett blodtryck upp mot 160/100 mmHg, kan det vara en fördel med att börja med två läkemedel direkt för att få ett snabbare och bättre resultat med färre återbesök. De läkemedel som används har olika verknings-mekanismer och kompletterar varandra.

Alla verksamma läkemedel kan ge biverkningar, så även blodtryckslakemedel. Biverk-ningarna är ofarliga men kan ibland vara så besvärande att man måste byta läkemedel (exempel på biverkningar är rethosta, bensvullnad, kalla händer och fötter). Detta innebär att det ibland tar lite längre tid innan man når målblodtrycket men det är oftast ingen brådska med att sänka trycket utan det är slutresultatet och blodtrycket under dina återstående år som är det viktiga.

När blodtrycket ligger bra räcker det oftast med kontroll hos läkare eller sjuksköterska en gång per år. Du rekommenderas att själv köpa en godkänd hemblodtrycksmätare för överarmen på apoteket alternativt boka tid hos sköterska för kontroll av blodtrycket.
Om blodtrycket är mindre än 135 i övertryck och mindre än 85 i undertryck vid egenmätningar fungerar din behandling.

Mer info: www.1177.se, välj: Fakta och råd - Hjärta och blodkärl - Högt blodtryck.