

KEND DIT BLODTRYK

950.000 danskere over 20 år har forhøjet blodtryk. Det er ca. hver femte.

Mere end 260.000 danskere har forhøjet blodtryk uden at vide det.

Det er vigtigt at kende sit blodtryk for at undgå hjerte- og kredsløbssygdomme og for eventuelt at få den rigtige medicin.

Man kan leve i adskillige år med forhøjet blodtryk uden at opdage det. Ingen kender deres blodtryk, før det er målt.

Du kan få målt dit blodtryk

- hos din egen læge
- i et af Hjerteforeningens rådgivningscentre – se bagsiden

Der skal eventuelt laves en døgnblodtryksmåling, hvor et apparat måler dit blodtryk flere gange i løbet af et døgn hjemme i vante rammer.

Er du over 50 år, bør du få målt dit blodtryk hvert år.

Har du fået konstateret for højt blodtryk, bør du få det målt hvert halve år.

BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

Hjerteforeningens rådgivningscentre landet over tilbyder individuel rådgivning og aktiviteter til særlig medlemspris. I rådgivningscentrene kan du få foretaget blodtryksmåling og målinger af fx kolesterol og blodsukker samt deltage i kurser og foredrag. Ring og aftal en tid.

Rådgivningscenter Aalborg
Vesterbro 81
9000 Aalborg
Tlf. 9816 1816
aalborg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Århus
Jægergårdsgade 64-66
8000 Århus C
Tlf. 8618 5510
aarhus@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 7613 1640
esbjerg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding
Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 7552 7628
kolding@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense
Kongensgade 65
5000 Odense C
Tlf. 6591 9935
odense@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter København
Hauser Plads 20
1127 København K
Tlf. 3311 0312
kbh@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved
Apotekerstræde 4 A
4700 Næstved
Tlf. 5573 5009
naestved@hjerteforeningen.dk

HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning

Åben alle hverdage mellem 9 og 15 samt onsdag, fredag og søndag mellem kl. 18 og 21. Tlf. 8020 3366

BLIV GRATIS MEDLEM af Hjerteforeningen det første år
Ring til tlf. 3393 1788 eller se www.hjerteforeningen.dk

FORHØJET BLODTRYK



4. UDGAVE, 1. OPLAG, 2009, PRODUKTION: DATAGRAF, BESTILLINGSNR.: 143

Sådan nedsætter du dit blodtryk

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

HJERTEFORENINGEN 

HVAD ER BLODTRYK?

Blodtrykket er trykket i kroppens pulsårer. Trykket i pulsårerne er højest, når hjertet pumper blod ud i kroppen. Det kaldes det høje eller systoliske blodtryk. Når hjertet slapper af mellem to sammentrækninger, falder trykket igen. Det kaldes det lave eller diastoliske tryk.

Blodtrykket svinger i løbet af et døgn. Når du anstrenger dig fysisk gennem arbejde eller motion og når du tager et koldt styrtebad eller bliver ophidset, stiger blodtrykket. Blodtrykket falder, når du slapper af, og det er lavest, når du sover. Derfor skal blodtrykket almindeligvis måles, efter at du har hvilet 5-10 minutter. Det kræver flere målinger over en periode at fastslå, om blodtrykket er for højt.

I Danmark anbefaler lægerne, at det systoliske blodtryk er under 140, og at det diastoliske blodtryk er under 90. Hvis blodtrykket er over 140/90, er det forhøjet – men ikke nødvendigvis behandlingskrævende.

Hos personer med diabetes skal blodtrykket helst være under 130/80.

Hvis blodtrykket kun er lidt højere end det anbefalede – mellem 140/90 og 160/100 – bør du få det kontrolleret flere gange og få din læge til at vurdere behovet for behandling. Er dit blodtryk yderligere forhøjet – over 160/100 – vil lægen oftest begynde medicinsk behandling.

Har en af dine forældre forhøjet blodtryk, har du en betydelig risiko for også at få det. Har begge dine forældre det, er risikoen endnu større.

HVAD GØR FORHØJET BLODTRYK?

Forhøjet blodtryk øger risikoen for hjerte- og kredsløbssygdomme. Risikoen mangedobles, hvis du samtidig ryger, har for højt kolesterolindhold i blodet, har diabetes, indtager for meget alkohol eller er stresset.

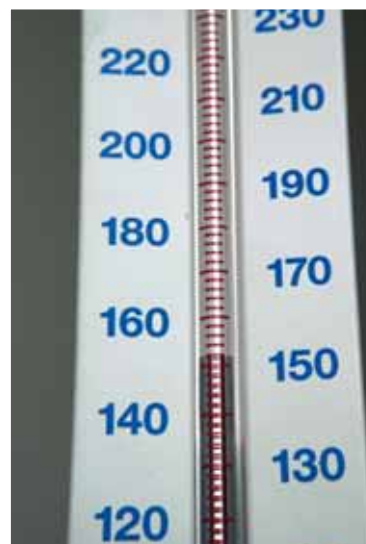
FORHØJET BLODTRYK PÅVIRKER:

HJERTET – Dit hjerte tvinges til at arbejde hårdere for at pumpe blodet rundt, så det med årene svækkes og bliver for stort. Symptomerne er hjertebanken, åndenød ved fysisk arbejde og hævede ben.

BLODKARRENE – Åreforsnævring udvikles hurtigere, hvis du har for højt blodtryk, især i hjertets kranspulsårer. Det giver risiko for hjertekrampe og blodprop i hjertet.

HJERNEN – Forhøjet blodtryk er en væsentlig årsag til slagtilfælde i form af blodprop i hjernen eller hjerneblødning. Ca. 15.000 danskere rammes årligt af slagtilfælde.

NYRERNE – For højt blodtryk kan skade nyrerne. Nyresygdomme kan omvendt være årsag til forhøjet blodtryk.



Jo tidligere et for højt blodtryk opdages, jo bedre. Behandlingen består af ændring af livsstil, og mange skal også behandles med medicin. Det betyder tilsammen et bedre og længere liv.

SÅDAN SÆNKER DU DIT BLODTRYK

HOLD OP MED AT RYGE – Når du ryger, stiger din risiko for hjerte- og kredsløbssygdomme. Blodkarrene tager skade, og blodet størkner lettere. Derfor får rygere flere blodpropper. Allerede 24 timer efter rygestop er risikoen for en blodprop halveret.

TAB DIG OG SPAR PÅ SALTET – Dit kredsløb belastes af overvægt. Man taber sig lettest ved at spise mindre fedt. Brug fx Hjerteforeningens bog Slank med Hjerteforeningen, som købes på www.hjerteforeningen.dk og i rådgivningscentre – se bagsiden. Et lavt forbrug af salt nedsætter blodtrykket.

DRIK KUN LIDT ALKOHOL – Drik højst to glas vin eller øl daglig. Drikker du mere, kan det skade dit helbred og øge dit blodtryk.

BEVÆG DIG – Gå en rask tur, slå græs, svøm eller tag cyklen og hold et moderat tempo. Få pulsen op i sammenlagt mindst 30 minutter dagligt.

UNDGÅ STRESS – Travlhed er ikke problemet, men stress kan føre til forhøjet blodtryk. Stress opstår, når du fx ikke føler, du har kontrol med din tilværelse eller ikke kan koble fra.

TAG DIN MEDICIN – Har du fået ordineret medicin, er det afgørende, at du tager den. Det er ofte nødvendigt at tage flere typer medicin for at få blodtrykket under 140/90. Stands aldrig behandlingen uden at have talt med lægen. Kontakt lægen, hvis du oplever ubehag.