



# Högt blodtryck

## *Hypertoni*

# Till dig som har högt blodtryck

Du som läser den här informationen kanske nyligen har fått diagnosen högt blodtryck (hypertoni). Den här foldern förklarar kort vad detta är för tillstånd, vad det innebär för dig och hur det behandlas.

**H**ögt blodtryck försvårar hjärtats pumparbete och skadar i längden kroppens blodkärl vilket kan vara allvarligt om det inte behandlas. Har du högt blodtryck ökar risken för följdsjukdomar som stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njursjukdom, demens och försämrad blodcirkulation i benen. Ett välbehandlat blodtryck minskar påtagligt risken för följdsjukdomar.

Blodtrycket är det tryck som uppstår i blodkärlen när blodet drivs från hjärtat ut i kroppen och senare tillbaka till hjärtat. Ungefär en av tre vuxna i Sverige har högt blodtryck.

## Symtom vid högt blodtryck

Vid högt blodtryck kan du få symtom som till exempel lätt huvudvärk och trötthet, men många känner ingenting alls. Vid riktigt höga blodtryck kan man få tydligare besvär av trötthet, illamående, ökad benägenhet att blöda (som exempelvis näsblod), svår huvudvärk och andnöd. Det kan vara livshotande tillstånd som dock är ovanliga. Det enda sättet att veta om blodtrycket är förhöjt är genom att mäta det.

»Det enda sättet att veta säkert om blodtrycket är förhöjt är genom att mäta det.«



### **Målblodtryck för dig som har högt blodtryck**

För de flesta personer som behandlas för högt blodtryck och är äldre än 70 år är det rekommenderade blodtrycksmålet 130–139/70–79 mm Hg. För personer som är 70 år eller yngre och som behandlas för högt blodtryck är blodtrycksmålet 120–129/70–79 mm Hg. Samma målvärden gäller också för de allra flesta som samtidigt har diabetes, njursjukdom eller annan hjärt-kärlsjukdom. Prata med din läkare vad som gäller för just dig.

Målblodtryck bör uppnås inom tre månader efter att du börjat med din behandling.

### **Att mäta blodtrycket**

Det är viktigt att mäta blodtrycket regelbundet för att hålla koll på att du behåller ditt målblodtryck. Du kan gärna mäta ditt blodtryck själv hemma eller få hjälp att mäta ditt blodtryck på mottagning.

Vid behov kan också 24-timmars blodtrycksmätning göras. Rådgör gärna med din läkare eller sjuksköterska om vilken mätmetod som passar dig bäst.

**Blodtrycket ökar med åldern. För de allra flesta går det inte att hitta en enskild orsak till ett förhöjt blodtryck.**

Blodtrycket mäts i måttet millimeter kvicksilver (mm Hg) och anges med två värden, till exempel 120/80, som läses ut 120 över 80. 120 anger det övertryck (systoliskt blodtryck) som uppstår när hjärtat drar ihop sig och pumpar ut blod; 80 anger undertrycket (diastoliskt blodtryck), när hjärtat slappnar av och fylls med nytt blod.

### **Blodtrycksmätning på mottagning eller hemma**

Det är viktigt att du mäter ditt blodtryck på ett strukturerat sätt. Innan blodtrycket mäts på mottagning eller hemma ska du sitta ner och vila minst fem minuter före mätningen. Man ska sitta avslappnat och bekvämt med ryggstöd, inte prata, ha båda fötterna på golvet och armen med manschetten i höjd med hjärtat. Man ska inte röka, använda snus eller dricka kaffe under en halvtimme före, eftersom det höjer blodtrycket. Man skall inte heller anstränga sig kraftigt fysiskt före mätningen. Eftersom trycket kan variera bör man mäta tre gånger med en–två minuters mellanrum. Hoppa över den första mätningen, räkna ut ett medelvärde av den andra och tredje mätningen.

Att mäta blodtrycket regelbundet hemma är värdefullt och underlättar så att du får rätt blodtryckssänkande behandling. Värdet från hembloodtrycksmätningarna blir också mer representativt för hur det ser ut i ditt dagliga liv jämfört kontroller tagna på en mottagning. Vid hembloodtrycksmätning bör du mäta blodtrycket morgon och kväll under 3–7 dagar, 2–3 gånger vid varje tillfälle enligt ovan och räkna ut ett medelvärde av mätningarna under de aktuella dagarna. Om medelvärdet från mätningarna är högre än ditt målblodtryck behöver du ta kontakt med din läkare eller sjuksköterska för vidare kontroller och eventuell justering av din blodtrycksbehandling.

Pålitliga blodtrycksmätare finns att köpa till exempel på apoteket. Du bör använda en halvautomatisk mätare (oscillometrisk mätare) för överarmen.

### **24-timmars blodtrycksmätning**

Vid en dygnsmätning används en automatisk blodtrycksmätare som mäter blodtrycket upprepade gånger under dygnet. Man har då på sig en speciell blodtrycksmätare som mäter blodtrycket automatiskt tre gånger per timme, under natten mäts blodtrycket ibland två gånger per timme. Man får också skriva en dagbok över sina aktiviteter och eventuella symtom.



»Att mäta blodtrycket regelbundet hemma är värdefullt och underlättar så att du får rätt blodtryckssänkande behandling.«

Läkaren kan sedan bedöma blodtrycket utifrån medelvärdet över dygnet. Denna typ av mätning används i många fall för att ställa rätt diagnos och för att utvärdera blodtrycksbehandlingen.

### Gränsvärden för att ställa diagnosen högt blodtryck (hypertoni)

I tabellen nedanför kan du se olika gränsvärden för själva diagnosen högt blodtryck (hypertoni) som rekommenderas med de olika mätteknikerna. Observera att de här gränsvärdena inte är samma som målblodtryck. Målblodtryck för dig med högt blodtryck är vanligen lägre vilket du kan läsa mer om under rubriken Målblodtryck för dig som har högt blodtryck.

Gränsvärden för högt blodtryck, hypertoni	Övertryck, systoliskt blodtryck (mm Hg)	Undertryck, diastoliskt blodtryck (mm Hg)
Mottagningsblodtryck	≥140	≥90
24-timmars blodtryck dygn	≥130	≥80
24-timmars blodtryck dag	≥135	≥85
24-timmars blodtryck natt	≥120	≥70
Hem blodtryck	≥135	≥85

### Vad beror högt blodtryck på?

Blodtrycket ökar med åldern och för de allra flesta hittar man inte en enskild orsak till ett förhöjt blodtryck. Den här typen av förhöjt blodtryck kallas primär eller essentiell hypertoni.

Flera omständigheter kan medverka som till exempel för mycket stillasittande, rökning, ohälsosamma matvanor, övervikt, hög alkoholkonsumtion, stress, dålig sömn och ärftliga anlag.

### Sjukdom kan ligga bakom

I vissa fall kan högt blodtryck bero på en enskild och ibland behandlingsbar underliggande orsak. Det kallas då sekundär hypertoni. Vanligast är bakomliggande njursjukdom eller hormonrubning. Andra orsaker kan vara kärlmissbildningar eller biverkningar av läkemedel. Framför allt hos unga människor med högt blodtryck finns det anledning att misstänka sekundär hypertoni.



### **Komplikationer av högt blodtryck**

Om du har obehandlat eller otillräckligt behandlat högt blodtryck leder det till ett snabbare åldrande av blodkärlen. Detta leder till skador i hjärna, hjärta och njurar.

Högt blodtryck är den vanligaste orsaken till stroke (blödning eller blodpropp i hjärnan), hjärtsvikt och förmaksflimmer och en viktig orsak till hjärtinfarkt och njursvikt.

**Hög alkoholkonsumtion är en av de riskfaktorer som man själv kan påverka.**

### **Du kan påverka**

Du kan själv påverka din hälsa och minska din risk för följsjukdomar genom att till exempel:

- ▶ Nå ditt målbloodtryck
- ▶ Sluta röka om du röker
- ▶ Inte dricka så mycket alkohol
- ▶ Äta hälsosam mat
- ▶ Gå ner i vikt om du har övervikt
- ▶ Röra på dig i vardagen och motionera
- ▶ Minska mängden salt
- ▶ Hålla koll på och vid behov behandla blodfetter och högt blodsocker

Några riskfaktorer som du inte kan påverka är:

- ▶ Ålder
- ▶ Kön
- ▶ Ärftliga anlag för hjärt-kärlsjukdom i tidig ålder

## Regelbunden uppföljning och ofta livslång behandling

Om du har högt blodtryck är det viktigt att du har regelbunden uppföljning. Mät ditt blodtryck minst två gånger per år, antingen själv hemma eller till exempel på din vårdcentral. Mäter du blodtrycket hemma kan du gärna mäta oftare. Vid årlig uppföljning på exempelvis din vårdcentral kan också vissa blodprover och urinprover tas och eventuella riskfaktorer följas upp. Med jämna mellanrum är det också bra att göra ett EKG för att titta på hjärtats elektriska aktivitet. De här undersökningarna kan visa om blodtrycket har påverkat några organ och om det finns andra riskfaktorer för framtida hjärt-kärlsjukdom som behöver behandlas.

Läkemedlen påverkar bara blodtrycket så länge du tar dem. Det innebär att behandlingen oftast blir livslång. Ibland kan livsstilsåtgärder göra att du kan minska medicineringen eller till och med sluta helt med läkemedel, men oftast är blodtrycksmedicinering något som du behöver fortsätta med hela livet.

## Var delaktig i din vård

Var delaktig i din egen vård så mycket som möjligt. Det kan du bli genom att känna till vad högt blodtryck är, hur det ska behandlas och följas upp och vad du själv kan göra för att må bra.

För att du ska kunna vara aktiv i din vård och ta beslut är det viktigt att du förstår informationen du får. Ställ gärna frågor. Du kan också be att få informationen nedskrivna så att du kan läsa den i lugn och ro.

Några frågor du gärna kan ställa till din läkare eller sjuksköterska är exempelvis:

- ▶ Hur högt var blodtrycket?
- ▶ Vilket är mitt målblodtryck?
- ▶ Hur och när ska mitt blodtryck följas upp?
- ▶ Hur kan jag mäta mitt blodtryck själv hemma?
- ▶ Finns det riskfaktorer som jag kan påverka själv?  
Till exempel alkoholdrickande, rökning, kost, vikt och motion?

Be gärna också om en läkemedelslista så du kan hålla koll på dina läkemedel och förnya dina recept i god tid så det inte blir uppehåll i behandlingen.



# Behandling av högt blodtryck

**S**yftet med behandlingen är att sänka det förhöjda blodtrycket för att minska risken för följsjukdomar. Litet förenklat så kommer en sänkning av det övre blodtrycket (det systoliska värdet) med 20 mm Hg att halvera risken för att få stroke eller hjärtinfarkt.

## Blodtryckssänkande läkemedel

Det finns olika typer av läkemedel, läkemedelsklasser, som effektivt sänker blodtrycket. Eftersom det finns flera olika typer av läkemedel som sänker blodtrycket, så går det för de allra flesta att hitta en behandling som gör att målblodtrycket nås utan biverkningar. Att ha hälsosamma levnadsvanor i kombination med att ta blodtryckssänkande läkemedel ger bäst effekt.

## Vilka läkemedel används vid högt blodtryck?

De vanligaste läkemedelsklasserna är:

- ▶ Angiotensinreceptorblockerare (ARB)
- ▶ Angiotensin converting enzyme (ACE)-hämmare
- ▶ Kalciumflödeshämmare
- ▶ Vätskedrivande läkemedel, så kallade diuretika
- ▶ Kaliumsparande diuretikum
- ▶ Alfa-blockerare
- ▶ Beta-blockerare

## Val av läkemedel

För att sänka blodtrycket tillräckligt mycket behövs vanligen en kombination av två eller flera olika läkemedel. Andra samtidiga sjukdomar som hjärtsvikt, kärlkramp, njursjukdom eller astma kan påverka valet av läkemedel. I regel får du börja behandlingen med någon av läkemedelsgrupperna ARB eller ACE-hämmare i kombination med kalciumflödeshämmare eller vätskedrivande medel.

»För att sänka blodtrycket tillräckligt mycket behövs vanligen en kombination av två eller flera olika läkemedel.«



Det finns också tabletter som innehåller en kombination av två olika läkemedel. Det blir ofta bättre effekt och mindre risk för biverkningar om man tar två olika typer av läkemedel i måttliga doser, än att öka dosen av ett läkemedel. De flesta som har högt blodtryck behöver minst två olika läkemedel och många kan behöva tre eller fler för att nå sitt målblodtryck.

### **Biverkningar av läkemedel**

Moderna läkemedel mot högt blodtryck är effektiva och har få biverkningar. Om du skulle få biverkningar kan du byta till en annan läkemedelsklass. Prata med din läkare.

### **Be om provförpackning**

I början av behandlingen kan du på apoteket få små förpackningar, så kallade provförpackningar. Då slipper du köpa stora förpackningar innan du i samråd med din läkare har kommit fram till vilket läkemedel och vilken dos som har god effekt och som passar dig.

Du kan be läkaren göra en markering om provförpackning på receptet.

»Att leva hälsosamt är basen i din blodtrycksbehandling. De allra flesta behöver också läkemedel för att nå målblodtryck.«

## Hälsosamma levnadsvanor

Här finns tips och råd om hur du kan leva hälsosamt.

Läs gärna mer på [1177.se](http://1177.se) eller fråga på din vårdcentral om du vill veta mer om levnadsvanor och behöver råd och stöd till förändring.

### **Tobak**

Att sluta röka om du röker är bland det viktigaste du kan göra för din hälsa. Rökning ökar risken markant för hjärt-kärlsjukdom. Även snus är förenat med ökad risk för hjärt-kärlsjukdom. Du kan få stöd till att sluta röka och snusa på din vårdcentral eller genom att ringa till Sluta Röka-Linjen på *telefonnummer 020-840000*.

### **Stress**

Vid långvarig stress kan kroppen ta skada, det är därför viktigt med återhämtning och vila. Stress påverkar blodtrycket, både direkt via stresshormoner och genom att det påverkar levnadsvanorna på ett negativt sätt. Det kan bli svårare att exempelvis hinna motionera och laga bra mat.

## Sömn

Sömn och sömnkvaliteten kan påverka ditt blodtryck. Sömnapné innebär att man får korta andningsuppehåll när man sover vilket ökar risken för högt blodtryck och andra följsjukdomar. Berätta för din läkare om du till exempel snarkar högt och ljudligt eller om du känner dig trött på dagtid. Har du sömnapné är det särskilt viktigt att du får behandling för dina andningsuppehåll om du samtidigt har någon annan sjukdom, såsom högt blodtryck.

## Övervikt

Blodtrycket stiger vid övervikt och många blir hjälpta av att gå ned i vikt. En viktninskning på bara några kilo om du är överviktig kan sänka både blodtrycket och halterna av blodfetter och blodsocker, vilket sammantaget kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

## Bra mat

Om du äter mycket grönsaker, frukt, fullkorn, fisk och vegetabiliska oljor, som till exempel rapsolja eller olivolja, kan det bidra till att minska risken för sjukdomar i hjärta och kärl. Det brukar kallas för medelhavsmat, men det går lika bra att använda grönsaker och oljor som är odlade i Norden. Minska på mängden läsk, socker, kött och charkuteriprodukter, smör och vitt bröd.



Minska på mängden salt. Saltets betydelse för blodtrycket är väl visad. En vuxen människa bör inte äta mer än 5–6 gram salt per dag, alltså ungefär en tesked. Men de flesta äter betydligt mer än så, ofta utan att vara medvetna om det. Det mesta saltet är nämligen dolt i charkuteriprodukter, bröd, pålägg och färdigmat. Var sparsam med salt när du lagar mat och salta inte extra på maten vid bordet.

Även lakrits kan höja blodtrycket och små mängder lakrits kan påverka blodtrycket hos vissa. Om du känner dig osäker kan du prata med din läkare eller sjuksköterska.

Om du vill välja nyttiga alternativ när du handlar kan du titta efter produkter märkta med gröna Nyckelhålet, det är mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.





### **Fysisk aktivitet**

Genom att vara regelbundet fysisk aktiv och röra på dig kan du sänka blodtrycket och förbättra din hälsa. Förutom vardagsmotion är det också viktigt med pulshöjande aktivitet som ger lätt andfåddhet och värmekänsla, såsom promenader, cykling eller simning. Även styrketräning är viktigt liksom att inte vara stillasittande för långa perioder.

**Regelbunden motion har visat sig sänka blodtrycket.**

### **Alkohol**

En alltför hög alkoholkonsumtion är en vanlig och ofta underskattad orsak till för högt blodtryck. Att dricka mindre alkohol leder oftast till ett bättre kontrollerat blodtryck. Du kan få stöd till att ändra dina alkoholvanor på din vårdcentral eller genom att ringa Alkoholnjen på *telefonnummer 020-844448*.

## **JAN 2023**

Källa: Informationen baseras på valda delar ur 1177 Vårdguiden, regionala och nationella kunskapsstöd och riktlinjer inom området. Informationen är framtagen av avd Stöd för evidensbaserad medicin, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, och uppdaterad av Akademiskt primärvårdscentrum Region Stockholm.

### **Revision och granskning**

Thomas Kahan, professor, överläkare Hjärtkliniken, Danderyds Sjukhus AB, och Joakim Olbers, med dr, överläkare VO Kardiologi, Södersjukhuset, för expertgruppen hjärt- och kärlsjukdomar Region Stockholms läkemedelskommitté.