

apotek

# Blodtryk



### BLODTRYK

Blodtryk er et udtryk for blodets tryk på blodårenes vægge. Blodtrykket afhænger af, hvor stor en kraft hjertet pumper blodet rundt med, og hvor stor modstand blodet møder ved kontakt med blodårenes vægge.

Når du anstrenger dig fysisk gennem arbejde eller motion, og når du tager et koldt brusebad eller bliver ophidset, stiger blodtrykket. Når du slapper af, falder blodtrykket derimod, og det er lavest, når du sover.

Årsagen til forhøjet blodtryk er ukendt i langt de fleste tilfælde.

Arv og livsstil er dog medvirkende faktorer. Hvis en af dine forældre har forhøjet blodtryk, har du således en betydelig risiko for også at få det. Og har begge dine forældre forhøjet blodtryk, er din risiko endnu større.

Jo tidligere et for højt blodtryk opdages, jo bedre. Forhøjet blodtryk, som ikke behandles, kan medføre for eksempel blodprop i hjertet på grund af åreforkalkning, blodprop i hjernen eller hjerneblødning samt nyreskader.



## SYMPTOMER OG BEHANDLING

Du kan leve i adskillige år med forhøjet blodtryk uden at opdage det. Det skønnes mindst 250.000 personer i Danmark at gøre.

Forhøjet blodtryk giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. I enkelte tilfælde kan du opleve symptomer som hovedpine, træthed eller svimmelhed.

Husk, at ingen kender deres blodtryk, før det bliver målt.

En enkelt forhøjet måling betyder dog ikke nødvendigvis, at du har forhøjet blodtryk. I de fleste tilfæl-

de måler lægen blodtrykket flere gange igennem nogen tid, før en behandling påbegyndes.

Behandlingen af forhøjet blodtryk består af en række livsstilsændringer som rygestop, motion og vægttab – og for de flestes vedkommende også af medicin.

Det aftales individuelt med din læge, hvad dit blodtryk skal ligge på.

Du kan læse mere om de forskellige typer medicin mod forhøjet blodtryk på de næste sider.

---

### VÆRD AT VIDE OM BLODTRYK

- o Det tryk, hjertet arbejder med, når det trækker sig sammen, kaldes det høje eller det systoliske blodtryk.
- o Når hjertet slapper af mellem to sammentrækninger, falder trykket igen. Det kaldes det lave eller diastoliske blodtryk.
- o Den generelle anbefaling er, at det systoliske blodtryk skal være under 140, og at det diastoliske blodtryk skal være under 90.

## MEDICIN MOD FORHØJET BLODTRYK

Der findes flere forskellige typer lægemidler til behandling af forhøjet blodtryk. Det kan være svært at sige, hvilken medicin der virker bedst for dig. Det kan derfor være nødvendigt at prøve forskellige typer medicin og eventuelt kombinere flere.

Vanddrivende medicin sænker blodtrykket ved at øge udskillelsen af salt og vand fra kroppen.

Andre typer af medicin til behandling af forhøjet blodtryk er betablok-kere, ACE-hæmmere, Angiotensin II-receptorblokkere og Calciumkæ-nalblokkere. Medicinen virker på forskellig måde ved at udvide blodkærrerne, så blodtrykket falder.

---

## GODT AT HUSKE ...



Har du svært ved at huske din medicin, kan du til-melde dig gratis huske-sms på apoteket.dk.



Spørg personalet på apo-teket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

---

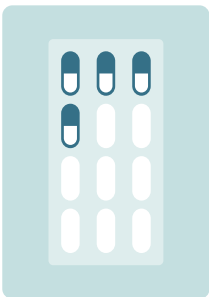
## BIVIRKNINGER

Alle former for medicin mod forhøjet blodtryk kan have bivirkninger. Spørg på apoteket, hvis du vil vide mere om netop den type medicin, du er i behandling med, og de mulige bivirkninger.

### HUSK DIN MEDICIN

Hår du svært ved at huske at få taget din medicin, bør du tale med personalet på apoteket. Problemet er meget almindeligt, og løsningsmulighederne er mange. Det er vigtigt er at finde den løsning, som virker for dig.

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



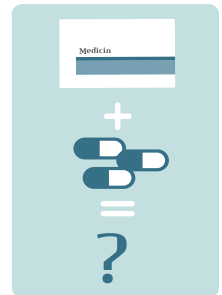
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

## **HVAD KAN DU SELV GØRE?**

- o Hold op med at ryge. Rygning øger risikoen for hjerte- og kredsløbssygdomme.
- o Tab dig, hvis du er overvægtig.
- o Spis hjertesrigtigt – det vil sige mindre dyrisk fedt og flere fisk, fibre og frugt og grøntsager.
- o Spar på alkoholen. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- o Få pulsen op i mindst 30 minutter om dagen. Gå en rask tur, slå græs, svøm, eller tag cyklen.
- o Undgå stress.
- o Hvis du har diabetes, er det vigtigt, at du er velbehandlet.
- o Kend dit kolesteroltal.
- o Undgå overforbrug af salt og lakrids.
- o Få jævnlige målt dit blodtryk hos lægen eller på apoteket.
- o Du bør ikke ændre i din medicin uden at have talt med din læge.
- o Fortæl din læge, hvis du har gener af din medicin.



## ER DIT BLODTRYK FOR HØJT?

- o En enkelt forhøjet måling betyder ikke nødvendigvis, at du har forhøjet blodtryk. I de fleste tilfælde måler lægen derfor blodtrykket flere gange igennem nogen tid, før en behandling påbegyndes.
- o Når du får målt dit blodtryk hos lægen, kan det være højere end normalt, blot fordi situationen er uvant, eller du bliver nervøs. Dette kaldes 'kittelblodtryk' eller 'kittel-skræksblodtryk'. I disse tilfælde kan du selv måle blodtrykket derhjemme.

# apotek

VARENØ.: 803390 08/12

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer me-

dicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin – uanset om du går ned på det fysiske apotek, eller du e-handler over nettet. Apotekets e-handel foregår i apoteket.dk's webshop.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.