

## Högt blodtryck

Högt blodtryck påskyndar åderförkalkningen och skadar även hjärnans tunnare blodkärl. Rekommenderad övre blodtrycksgräns är 140/90, för diabetiker 130/80. Högt blodtryck är den vanligaste orsaken till stroke. Många som har högt blodtryck känner inte av det, men en del får lätt huvudvärk och känner trötthet. Det enda sättet att få veta om blodtrycket är förhöjt är att mäta det. För att fastställa ett högt blodtryck behövs flera mätningar, till exempel på vårdcentralen. Ungefär en tredjedel av den vuxna befolkningen i Sverige beräknas ha högt blodtryck. Ett något förhöjt blodtryck är inte en sjukdom utan ska ses som en riskfaktor för bland annat stroke. Högt blodtryck anses det vara om man har över 140/90 mmHg.

### **Vad kan du göra själv för att sänka trycket?**

Vid ett måttligt förhöjt blodtryck (runt 140/90) kan man se över sin livsstil:

**Gå ned i vikt** (blodtrycket påverkas av vikten)

**Motionera**

**Minska alkoholkonsumtionen**

**Dra ner på saltet**

**Ät varierat, mycket frukt och grönsaker**

### **Läkemedelsbehandling**

Vid högre blodtryck så behövs det även läkemedelsbehandling för att få ner trycket. Det finns flera olika läkemedel som sänker blodtrycket. För att få ner blodtrycket tillräckligt så behövs ofta en kombination av två eller flera läkemedel. Det är bättre att ta två olika sorters mediciner i en låg dos än ett läkemedel i hög dos, då detta ger bättre effekt och mindre biverkningar.