

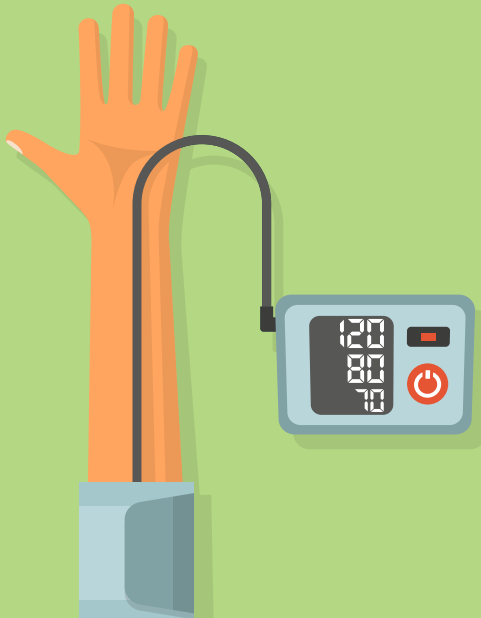


ORION
PHARMA



BLODTRYCKS- BESVÄR

*Tips för behandling
av högt blodtryck*



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

orionsydan.fi

DET LÖNAR SIG ATT SÄNKA ETT HÖGT BLODTRYCK

Trots att våra blodtrycksvärden överlag utvecklats mot det bättre under de senaste årtiondena, lider fortfarande cirka 40 % av alla finländare av ett blodtryck som är alldeles för högt för artär- och hjärnhälsan.

Riskerna förknippade med ett högt blodtryck ökar ytterligare av det faktum att trycket kan vara förhöjt utan att man själv överhuvudtaget lägger märke till det. Ett högt blodtryck kan nämligen vara symtomfritt väldigt länge, och därför orsakar detta besvär årligen globalt sett upp till 10 miljoner dödsfall i förtid.

Högt blodtryck (hypertoni) är den sjukdom som minskar antalet friska levnadsår allra mest, och sjukdomen begränsar också funktionsförmågan. Ett högt blodtryck anstränger särskilt hjärna, hjärta och njurar. Sjukdomen kan till och med leda till en hjärninfarkt eller hjärnblödning. Eftersom hjärnan är väldigt oskyddad mot de negativa effekter som ett förhöjt blodtryck för med sig, kommer redan ett förhöjt blodtryck i medelåldern att inverka på uppkomsten av minnessvårigheter och demens. I hjärtat kan ett högt blodtryck leda till förmaksflimmer och hjärtinsufficiens.

50 %



**AV DE SOM
FYLLETT 30 ÅR HAR
ALLTFÖR HÖGT
BLODTRYCK
I FINLAND**



**MINORITETEN AV
DEM SOM BEHÖVER
LÄKEMEDELSBEHANDLING
ANVÄNDER LÄKEMEDEL***

28 %



*Också hos personer som får behandling är trycket ofta högre än målvärdena.

Hos äldre personer ökar riskerna för att utveckla högt blodtryck då bl.a. de stora kärlens väggar mister sin elasticitet. Detta gör att övertrycket börjar stiga efter medelåldern. Övervikt har också blivit allt vanligare, vilket bidrar till att blodtrycket stiger. Många slarvar dessutom med att följa den medicineringsplan de ordinerats.

Trots att ett högt blodtryck ofta inte ger sig till känna innan det leder till mer allvarliga följder, är det idag mycket enkelt att följa upp sina egna värden. Tillförlitliga och förmånliga blodtrycksmätare för hemmabruk finns att få; och så även hjälp och råd för hur man ska mäta trycket på rätt sätt. Hälsocentralerna och patientföreningarna ställer gärna upp med instruktioner.

Vi kan alla själva inverka på våra blodtrycksvärden genom att följa en hälsosam kost, se till en tillräcklig fysisk aktivitet, låta bli att röka och dricka alkohol, samt genom att förebygga övervikt. En av de viktigaste faktorerna då det gäller kosten är att begränsa intaget av salt.

Om blodtrycket är förhöjt, kan det behandlas med hälsosamma levnadsvanor. Om blodtrycket trots goda levnadsvanor fortfarande är för högt, kan en läkemedelsbehandling vara på sin plats.

Det är ändå bra att komma ihåg att det absoluta blodtrycksvärdet bara är en mellanetapp. Det allra viktigaste är att förebygga de allvarliga följderna av ett högt blodtryck.

För mer information om högt blodtryck samt om förebyggandet och behandlingen av förhöjda blodtrycksvärden, se God medicinsk praxis: Högt blodtryck, 2020.

1.11.2022

Timo Strandberg, specialistläkare inom internmedicin och geriatrik



TYP 2-DIABETES HÖGT KOLESTEROL
HÖGT BLODTRYCK HJÄRTSVIKT
FÖRMAKSFLIMMER STROKE

www.orionsydan.fi – Heltäckande informationspaket om hjärthälsa*

På adressen www.orionsydan.fi hittar du omfattande information om blodtryck samt goda tips om livsstilsförändringar och vård. Sidorna innehåller också olika tester samt utskrivbart material som stöd för din egenvård.

*länkarna i denna guide leder till finskspråkiga sidor.

VAD ÄR BLODTRYCK?

BLODTRYCK

Blodtryck syftar på trycket i artärerna som får blodet att flöda framåt. Mått-enheten för blodtryck är millimeter kvicksilver (mmHg). Blodtrycket anges med två värden: övertryck/undertryck, t.ex. 120/80 mmHg.

ÖVERTRYCK

Trycket är högst när pulsvågen som åstadkoms av hjärtats sammandragning flödar framåt i artärerna. Detta kallas **systoliskt** blodtryck (övertryck).

UNDERTRYCK

Det lägsta trycket mellan puls-vågorna kallas **diastoliskt** blodtryck (undertryck).

Blodtrycket varierar naturligt från en stund till en annan. Vid hård belastning är det normalt att det systoliska blodtrycket (övertrycket) tillfälligt stiger till 200 milliliter kvicksilver (mmHg), så att de arbetande musklerna får tillräckligt med blod.

Också när du blir rädd, arg, känner smärta eller upplever stress höjs blodtrycket och pulsen blir snabbare. Detta är en del av den naturliga "anfall eller fly" reaktionen. Dessa höjningar av blodtrycket blir brantare om också vilotrycket är högt.

Kontinuerligt högt blodtryck belastar hjärtat och blodkärlen. Om tillståndet inte behandlas, leder det till en risk för störningar i hjärnans blodcirkulation, kranskärslssjukdom, hjärtsvikt, förmaksflimmer och nedsatt njurfunktion.

En god nyhet är att högt blodtryck kan förebyggas och behandlas med goda levnadsvanor. Om detta inte räcker, finns olika läkemedelsbehandlingar att tillgå.

SYMPTOMFRITT BESVÄR FÖRBISES LÄTT

Högt blodtryck orsakar vanligen inga symtom. Efter att behandling inletts, märker patienter ibland att obestämda yrselkänningar eller en känsla av att huvudet är tungt lindras, och det är ju bra. Det motsatta gäller dock inte: du kan inte lita på att du har normalt blodtryck bara för att du mår bra. Blodtrycket får man reda på endast genom att mäta det.

Ett idealiskt blodtryck är under 120/80 mmHg, för då förekommer minst skadliga effekter av högt blodtryck. Ju mer blodtrycket stiger från detta värde, desto högre blir risken för skadliga effekter. Ett tryck under 129/84 mmHg godkänns ännu som "normalt" och tryck under 139/89 mmHg som tillfredsställande. Den överenskomna gränsen för tydligt förhöjt blodtryck är 140/90 mmHg som medelvärde av flera mätningar.

IDEALISKT VÄRDE

< 120/80 mmHg

HÖGT VÄRDE

> 140/90 mmHg

Kohonnut verenpaine. God medicinsk praxis-rekommendation, 10.9.2020. Hämtad 1.11.2021, www.kaypahoito.fi

Åldern påverkar inte blodtryckets normalvärden. I våra förhållanden är det dock vanligt att förstelning av artärerna med åldern höjer övertrycket något. Samtidigt sänker det undertrycket ofta och pulstrycket (övertryck minus undertryck) stiger. Hos äldre är det vanligtvis viktigare att sänka övertrycket.

Högt blodtryck har endast sällan en entydig orsak. Identifiering av sådana sällsynta orsaker ingår alltid i de inledande utredningarna, eftersom t.ex. avlägsnande av en binjuretumör som producerar salthormoner kan åtgärda blodtrycksproblemet.

Högt blodtryck beror nästa alltid på samverkan mellan ärftliga faktorer och levnadsvanor. En typisk bakomliggande orsak är bukfetma som förutom högt blodtryck också förknippas med störningar i socker- och fettomsättningen.

**REGELBUNDEN
MÄTNING**

är det enda sättet att
följa utvecklingen
av blodtrycket

BLODTRYCKET HÖJS AV



Riklig intagning
av salt



Fetma särskilt
kring midjan

För lite
motion



Riklig alkohol-
konsumtion/
rökning



Användning av
hormoner (p-piller,
hormonbehandling
under klimakteriet)



Riklig användning
av inflammations-
dämpade värkmedici-
ner (t.ex. ibuprofen och
naproxen)

Lakrits och
salmiak



Stress,
depression



MINDRE SALT – LÄGRE BLODTRYCK

Salt innehåller natrium som höjer blodtrycket. Riklig användning av salt har ett direkt samband med hjärtkärlsjukdomar.

Betydelsen av salt ökar ytterligare om blodtrycket redan är högt. Effekten av salt är också större hos äldre och personer med övervikt än hos unga och personer med normal vikt.

Genom att minska användningen av salt kan du minska behovet av blodtrycksmediciner och öka effekten av den använda behandlingen. Hos blodtryckspatienter sänker en måttlig begränsning av saltintaget blodtrycket med i genomsnitt 6/4 mmHg, vilket motsvarar effekten av en blodtrycksmedicin. Begränsning av saltintaget redan innan blodtrycket är högt kan förhindra eller skjuta upp uppkomsten av problemet.

Rekommenderat saltintag är högst 5 gram om dygnet. Också detta är dock betydligt mera än det idealiska intaget. Fem gram motsvarar en tesked, men detta betyder inte att denna mängd salt dagligen ska tillsättas i maten. 80 % av saltet vi intar är dolt salt som finns i livsmedel, så det är viktigt att välja produkter med låg salthalt. Hjärtmärket hjälper dig välja dessa alternativ. Du kan testa ditt saltintag på adressen www.orionsydan.fi och www.sydan.fi/suolatesti.

Rekommenderat saltintag är högst 5 g/dygn

Genomsnittligt saltintag för män är 9,5 g/dygn*

Genomsnittligt saltintag för kvinnor är 7 g/dygn*

bröd med låg salthalt < 0,9 % salt**

bröd med låg salthalt < 1,0 % salt**

pålägg med låg salthalt < 1,3 % salt**



**5 g = ungefär
en tesked
salt**

* Kohonnut verenpaine. god medicinsk praxis-rekommendation 2020. (Hämtad 15.11.2022.)

** Suola ruokavaliossa. Ruokavirasto 13.5.2022. (Hämtad 15.11.2022.)

ÖVERVIKT HÖJER BLODTRYCKET

Övervikt och fetma ökar risken för högt blodtryck upp till trefaldigt. Särskilt buk-
fetma påverkar blodtrycket. Du kan kontrollera din viktklass i tabellen på sidan
22. Redan en viktninskning på fyra kilo sänker övertrycket med i genomsnitt
4 mmHg och undertycket med 3 mmHg.

DÅLIGA VANOR ÄR SKADLIGA

Rökning höjer alltid blodtrycket tillfälligt. Rökstopp gör pulsen lång-
sammare och sänker blodtrycket dagtid. De totala effekterna på
kärnhälsan är dock mycket större, för att inte tala om de övriga
hälsofördelarna av att inte röka. Också rökfria nikotinproduk-
ter är ohälsosamma, med undantag för tillfällig användning
av ersättningsbehandlingar vid rökavvänjning.



Måttliga mängder alkohol sänker blodtrycket tillfälligt, men
senare höjs blodtrycket. Riklig alkoholkonsumtion höjer blodtrycket betyd-
ligt. Alkohol är aldrig en hälsoprodukt. För dem som vill dricka alkohol rekom-
menderas högst två portioner dagligen (14 portioner i veckan) för män och
högst cirka en portion (7 portioner i veckan) för kvinnor. Stora mängder (över
5 portioner) på en gång eller daglig konsumtion rekommenderas aldrig. Alkohol-
drycker innehåller också rikligt med energi, vilket försvårar viktkontrollen.

Lakrits är knappast en dålig vana, men glycyrrhizin som finns
i lakrits verkar som ett hormon och håller kvar natrium i
kroppen. En del människor är så känsliga för lakrits och
andra svarta sötsaker att blodtrycksproblemet kan
lösas genom att sluta äta dessa.



GODA VANOR ÄR BRA

Blocktrycksbehandling medför ingalunda enbart begränsningar. Riklig konsumtion av frukter och grönsaker sänker blodtrycket bland annat på grund av att de innehåller kalium. Också fisk och mjölkprodukter med låg fetthalt är hälsosamma.





MAT-

TIPS

- ▶ Om du använder salt, strö det på den färdiga portionen – då blir saltsmaken starkare
- ▶ Okryddade livsmedel är bättre för blodtrycket än marinerade
- ▶ örter och andra kryddor samt grönsaker med stark smak, t.ex. lök, ger smak
- ▶ Mörk choklad är ett bra godsaksval
- ▶ Undvik lakritsprodukter
- ▶ Baka själv, så vet du vilken mängd salt som tillsatts
- ▶ Kom ihåg att kontrollera mängden salt i färdigmat, pålägg, ostar och bröd – du kan bli förvånad
- ▶ Välj produkter med hjärtmärket
- ▶ Se till att du får tillräckligt med kalcium genom att använda mjölkprodukter som är fettfria eller har låg fetthalt.
- ▶ Riklig användning av grönsaker, frukter och bär är bra för blodtrycket
- ▶ Det lönar sig att äta fisk minst två gånger i veckan



REDAN LITE MOTION ÄR BRA FÖR BLODTRYCKET

Motion är naturligtvis hälsosamt oberoende om blodtrycket är högt eller inte. Exempelvis en daglig rask promenad eller någon annan måttligt belastande motionsform är bra för hjärtat. Kom ihåg att redan 30 minuter dagligen hjälper och detta kan vid behov delas upp på tio minuters snuttar. Även korta snuttar av vardagsmotion, såsom att ta trapporna, att gå eller cykla till jobbet och olika sysslor hemma eller i trädgården, hjälper till med att uppnå det dagliga målet för motion.

Motion sänker högt blodtryck på olika sätt. Det ökar aktiviteten av nervsystemet som reglerar blodcirkulationsorganen, vilket ökar blodflödet till musklerna. Motion minskar blodkärlens perifera motstånd och ändrar också aktiviteten av de celler som reglerar blodtrycket. Viktkontroll kan minska mängden fettvävnad i kroppen, vilket har en blodtryckssänkande effekt.

Effekten av rekommendationsenlig daglig hälsomotion på övertrycket är i genomsnitt 5 mmHg och på undertrycket 2 mmHg hos personer med högt blodtryck. Motionsidrott har ännu större effekt.

HÄLSOMOTION

Hälsomotion upprätthåller hälsan och höjer konditionen hos nybörjare. Exempel på hälsomotion är en daglig 30 minuters promenad, olika hushålls- och trädgårdssysslor samt vardagsmotion.

ELLER

MOTIONSIDROTT

Motionsidrott höjer konditionen och förbättrar kroppens funktion. En lätt daglig promenad tillsammans med mera ansträngande motion ett par gånger i vecka förbättrar andnings- och blodcirkulationsorganens kondition.



TÄNK PÅ HUR DU ORKAR

Stress upplevs vanligen i situationer där utmaningarna och kraven överskrider personens resurser. I små mängder kan stress förbättra prestationsförmågan, men överdriven och kontinuerlig stress är en riskfaktor för fysiska och psykiska sjukdomar. Stress har många olika symtom. Ett tecken kan vara högt blodtryck.

Det är svårt att säga hur mycket stress påverkar blodtrycket. Om det höga blodtrycket beror på stress, normaliseras trycket vanligen när stressen går över. Det lönar sig att tänka på hur du orkar fysiskt och psykiskt och försöka reagera genast om du märker problem med orken.

SOV GOTT, ÖNSKAR HJÄRTAT

Sömnen har enorm betydelse för hälsan. Det är känt att otillräcklig sömn påverkar uppkomsten av olika sjukdomar, även hjärtkärlsjukdomar.

Sömnbrist höjer blodtrycket och sömnlöshet ökar stress. Vid god sömn blir andningen däremot lugn, blodtrycket sjunker och pulsen blir långsammare. När den fysiska tröttheten går över, förbättras livskvaliteten. Betydelsen av god sömn kan alltså inte betonas för mycket.

Andningsuppehåll under sömnen (sömnapné) höjer blodtrycket särskilt nattetid men också dagtid om tillståndet inte behandlas. Tecken på denna sjukdom kan vara trötthet dagtid (t.o.m. oavsiktligt somnande), snarkning och högt blodtryck som svarar dåligt på behandling. Fetma är en riskfaktor, men sjukdomen förekommer också hos smala personer.

MÄTNING AV BLODTRYCKET

Blodtrycket mäts på läkar- och hälsovårdarmottagningen, vid egenmätningsspunkter, på apotek och ibland vid massevenemang. Egenuppföljning hemma har blivit en viktig metod för uppföljning av blodtrycket. Oberoende av när blodtrycket mäts, är en mätare av hög kvalitet och rätt mätteknik avgörande för att få tillförlitliga resultat. Ibland är det bra att genomföra ett dygns registrering av blodtrycket med en automatisk apparat.

För mätningar hemma rekommenderas en överarmsmätare. En handledsmätare är ett alternativ om en manschett som passar överarmen inte finns tillgänglig. Vid handledsmätning måste handen där blodtrycket mäts vara i hjärtnivå.

Inledningsvis ska du kontrollera att blodtrycket är detsamma mätt på båda armarna. Om den genomsnittliga skillnaden mellan övertrycken är över 10 mmHg ska du i fortsättningen mäta på handen med högre tryck. I annat fall kan du mäta på vilken hand som helst. Vanligen är det naturligare för högerhänta personer att mäta på vänster överarm och för vänsterhänta på höger överarm.

Mätningen ska göras i en lugn situation. Undvik fysisk ansträngning, rökning och koffeinhaltiga drycker såsom kaffe, te och koladrycker i en halv timme före mätningen.

KÄNNER JAG MIG DÅLIG PÅ GRUND AV BLODTRYCKET?

Det är i allmänhet bäst att motstå frestelsen att mäta blodtrycket när du känner dig dålig. Det är nämligen nästan omöjligt att avgöra om ett eventuellt högt mätvärde beror på symtomen eller på stressen som de orsakar. Yrsel utgör ett undantag. Om tydligt lågt blodtryck (t.ex. övertryck under 100 mmHg) mäts i samband med yrsel, är det skäl att tala med läkaren om dosminskning.

För att undvika felaktiga resultat som beror på spänning inför mätningen ska blodtrycket alltid mätas två gånger i rad. På grund av blodtryckets naturliga variation fås den rätta bilden av den rådande trycknivån genom att mäta flera gånger. Vid uppföljning är ett bra sätt att mäta blodtrycket på morgonen kl. 6–9 och på kvällen kl. 18–21 under fyra dagar i rad. Morgonmätningen före läkemedelsintaget berättar om läkemedlets effekt varar under hela dygnet. Medeltalet av alla över- och undertryck räknas ut. Som hjälpmedel kan du använda uträkningstabellen som du kan ladda ner till din dator på adressen http://bit.ly/orionsydan_verenpaineen_seuranta. Det är viktigt att du tar med dig resultaten till läkar- eller hälsovårdarmottagningen.

Behovet av mätserier på 4–7 dagar planeras tillsammans med läkare. I början av en läkemedelsbehandling krävs uppföljning med en månads mellanrum; då läget stabiliserats är intervaller på 3–6 månader tillräckligt.

Mätningar hemma ger vanligen något lägre resultat än professionella mätningar. Därför motsvaras det viktigaste blodtrycksgränsvärdet, 140/90 mmHg, hemma av 135/85 mmHg.



MÄTNING HEMMA

VAL AV MANSCHETT HOS VUXNA

LITEN

Gummipåsdelens bredd 12 cm

Överarmens omkrets 26–32 cm

MEDELSTOR

Gummipåse 15 cm

Överarmens omkrets
33–41 cm

STOR

Gummipåse 18 cm

Överarmens omkrets
över 41 cm



- 1 Sitt ner i en stol med ryggstöd, luta mot ryggstödet och sitt avslappnat. Linda manschetten kring den bara överarmen så att ett finger ryms mellan överarmen och manschetten. Kontrollera att luftslangens fästpunkt är riktad uppåt och att slangen är fri.
- 2 Stöd armen i ungefär 90° vinkel så att manschetten och hjärtat är på samma nivå. När du har fäst manschetten på överarmen, lugna ner dig i cirka fem minuter före mätningen.
- 3 Gör mätningen. Var helt avslappnad. Prata eller rör inte på dig under mätningen. Upprepa mätningen efter 1–2 minuter och anteckna båda resultaten. Ta alltid med dig mätresultaten till mottagningen.

BEHANDLING AV HÖGT BLODTRYCK

När du har fått diagnosen högt blodtryck, genomförs basundersökningar (blod- och urinprover), kartläggning av riskfaktorer för hjärtkärlsjukdomar och bedömning av den totala risken för artärsjukdomar. På basis av detta görs det upp en behandlingsplan. En viktig del av planen är det individuella behandlingsmålet för blodtrycket. Det vanligaste målet är ett värde under 140/90 mmHg i professionella mätningar, vilket motsvarar 135/85 mmHg vid mätning hemma. Vid hög sjukdomsrisk är behandlingsmålet under 130/80 mmHg eller 125/80 mmHg vid mätning hemma, om målet kan uppnås utan biverkningar. Hos diabetiker och personer med njursjukdomar är målnivån vanligen något lägre. Hos äldre personer (t.ex. över 80 år) kan blodtrycksmålvärdet ligga på en högre nivå om medicineringen orsakar biverkningar eller om patienten lider av allmän åldersskörhet (gerasteni). Bland 80-åriga är det nyttigt att sänka blodtrycket, och enbart åldrande påverkar inte på behandlingsmålen.

Behandlingen omfattar alltid en kartläggning av levnadsvanor som höjer blodtrycket och vid behov ändring av dem: lakrits, hos kvinnor p-piller, överdriven salt- eller alkoholkonsumtion, övriga kostfaktorer såsom övervikt, rökning och motion. Ju mindre förhöjt blodtrycket är, desto mer tid att verka ges förändringen av levnadsvanorna innan beslut om behovet av läkemedelsbehandling fattas.

Om blodtrycket är betydligt förhöjt (över 145/90 mmHg i upprepade mätningar) eller om det höga blodtrycket redan har orsakat skador, inleds läkemedelsbehandling samtidigt med levnadsvanebehandlingen.

BEHANDLINGSMÅL FÖR HÖGRISKPATIENTER



DET VANLIGASTE MÅLVÄRDET
i professionella mätningar

< 130/80 mmHg

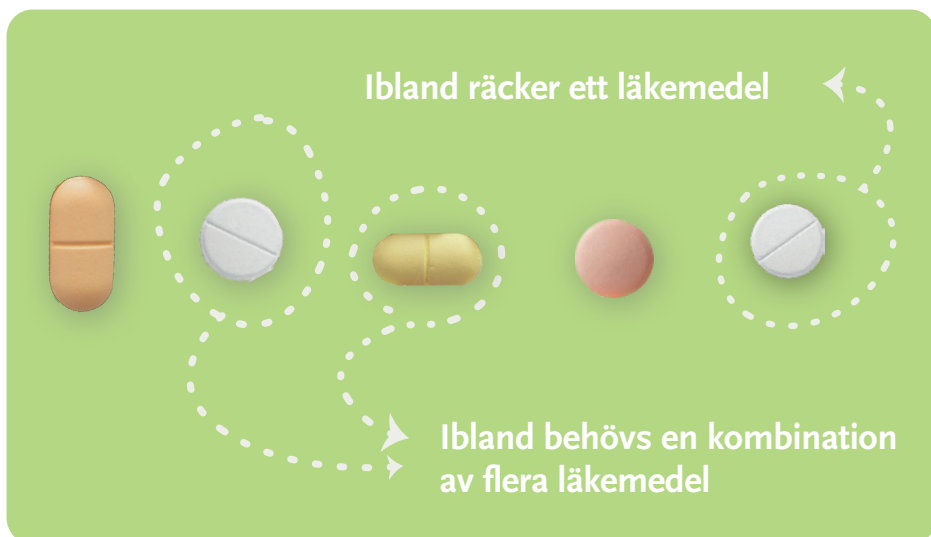


i mätningar hemma

< 125/80 mmHg

LÄKEMEDELS- BEHANDLINGEN ÄR INDIVIDUELL

För behandling av högt blodtryck finns fem allmänt använda läkemedelsgrupper och dessutom andra läkemedel för specialsituationer. Läkemedel måste ofta kombineras, och på detta sätt fås bättre resultat med färre biverkningar. Ibland finns det en särskild orsak till att välja eller inkludera ett läkemedel ur en viss läkemedelsgrupp eller undvika användning av ett visst läkemedel. I övrigt är nästan "alla medel tillåtna", bara behandlingsmålet nås utan betydande biverkningar.



ACE- HÄMMARE

**PRIMÄRT FÖRSTA
LÄKEMEDEL FÖR FLERA
OLIKA PATIENTGRUPPER**

Läkemedel som hämmar angiotensin-konvertas (ACE) minskar produktionen av angiotensin som sammandrar blodkärnen, vilket slappnar av blodkärnen, sänker blodtrycket och underlättar hjärtats arbete. Som biverkning får cirka var tionde användare torr irritationshosta som lindras när läkemedlet byts ut. ACE-hämmare som används i Finland är enalapril, kinapril, lisinopril, perindopril, ramipril och tsofenopril. Mer information: <https://sydan.fi/fakta/acen-estajat/>.

ATR- BLOCKERARE

**VERKAR GENOM ATT
VIDGA BLODKÄRLEN**

Läkemedel som blockerar angiotensin-receptorer (ATR), verkar på samma sätt som ACE-hämmare, eftersom de hindrar angiotensin som sammandrar blodkärn från att fästa sig vid sitt verkningsställe i kärlväggen. De orsakar inte hosta. ART-blockerare som används i Finland är eprosartan, kandesartan, losartan, olmesartan, telmisartan, valsartan och irbesartan. Mer information: <https://sydan.fi/fakta/atrn-salpaajat/>

KALSIUM-HÄMMARE

D.V.S. KALCIUMKANALHÄMMARE

Kalciumhämmare verkar direkt genom att slappna av muskelvävnaden i artärväggarna, vilket vidgar artärerna och sänker blodtrycket. Eftersom kalciumhämmare verkar på ett annat ställe än ACE-hämmare eller ART-blockerare, kan någondra av dessa kombineras med en kalciumhämmare. Det artärbetonade kärilvidgandet som orsakas av kalciumhämmare kan leda till svullnader, eftersom mera blod når artärerna än vad venerna orkar transportera framåt. Svullnaden är inte farlig, men riklig förekomst kan vara orimligt skadlig.

Den skadliga effekten är ofta mindre i den ovan nämnda kombinationsbehandlingen, eftersom vidgningen av artärer och vener är mera balanserad. Andra biverkningar som beror på artärvidgning kan vara hudrodnad och hettande hud samt huvudvärk som vanligen lindras när behandlingen fortsätter. Kalciumhämmare som i Finland främst används för behandling av högt blodtryck är amlodipin, felodipin, isradipin, lerkandipin, nifedipin, nilvadipin, nisoldipin, diltiazem och verapamil. Mer information: <https://sydan.fi/fakta/kalsiuminestajat/>

DIURETIKA

D.V.S. VÄTSKEDRIVANDE MEDEL

Diuretika avlägsnar natrium och vätska från kroppen. Vid behandling av högt blodtryck används vanligen låga doser av långverkande tiazid- och liknande diuretika, och de mest använda är hydroklortiazid och indapamid. Ofta kombineras dessa med ett så kallat kaliumsparande diuretikum, vilket hindrar skadlig minskning av kaliumhalten i blodet. Andra

biverkningar av diuretika kan vara försvårad gikt och försämrad blodsockerkontroll. Om njurfunktionen är tydligt nedsatt, fungerar inte diuretika av tiazidtyp, utan kortverkande furosemid med stark effekt behövs. Övriga diuretika är metolazon, spironolakton, epleneron och amilorid. Mer information: <https://sydan.fi/fakta/nesteenpoisto-laakkeet-diureetit/>

BETA-BLOCKERARE

Betablockerare sänker pulsen och hämmar hjärtats sammandragningskraft. De används för att sänka blodtrycket främst när det också finns någon annan orsak för användningen, såsom kranskärslsjukdom eller rytmrubbning. Dessutom används de i kombination med andra blodtrycksmediciner. Betablockerare kan orsaka trötthet och kraftlöshet och vara olämpliga för astmatiker. Betablockerare är acebutolol, atenolol, betaxolol, bisoprolol, metoprolol, pindolol,

celiprolol, propranolol och sotalol samt vissa läkemedel som används som blodtrycksmediciner i mindre utsträckning. Nebivolol är en betablockerare som även har blodkärlsvidgande effekt. Blodkärlsvidgande medel är också de kombinerade alfa- och beta-receptorblockerarna karvedilol och labetalol, av vilka det senare används särskilt för behandling av högt blodtryck under graviditet. Mer information: <https://sydan.fi/fakta/beetasalpaajat/>.

TA HAND OM DIG SJÄLV

Tillsammans med läkemedelsbehandling utgör hälsosammare levnadsvanor en hörnsten av behandlingen av högt blodtryck. Det är också viktigt att uppfölja utvecklingen av blodtryckvärdena regelbundet.

Mätning är det enda sättet att få reda på ditt värde.





KROPPSMASSEINDEX FÖR VUXNA

Du kan räkna ut ditt eget viktindex med hjälp av BMI-räkaren på www.orionsdydn.fi

$$\text{BMI} = \frac{\text{VIKT (kg)}}{\text{LÄNGD I KVADRAT (m x m)}}$$

längd (cm)	Lägre vikt än normalt BMI < 18,4										Normal vikt BMI 18,5–24,9										Lindrig fetma BMI 25–29,9										Signifikant fetma BMI 30–34,9										Svår fetma BMI 35–39,9									
	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400								
12	13	14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38					
12	13	14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38					
13	14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38						
14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38							
15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38								
16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38									
17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38											
18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38													
19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38															
20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																	
21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																			
22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																					
23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																							
24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																									
25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																											
26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																													
27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																														
28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																																
29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																																		
30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																																				
31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																																						
32	33	33	34	34	35	35	36	37	37	38																																								
33	34	34	35	35	36	37	37	38																																										
34	35	35	36	37	37	38																																												
35	36	37	37	38																																														
36	37	38																																																
37	38																																																	
38	39																																																	
39	40																																																	
40	41																																																	
41	42																																																	
42	43																																																	
43	44																																																	
44	45																																																	
45	46																																																	
46	47																																																	
47	48																																																	
48	49																																																	
49	50																																																	
50	51																																																	
51	52																																																	
52	53																																																	
53	54																																																	
54	55																																																	
55	56																																																	
56	57																																																	
57	58																																																	
58	59																																																	
59	60																																																	
60	61																																																	
61	62																																																	
62	63																																																	
63	64																																																	
64	65																																																	
65	66																																																	
66	67																																																	
67	68																																																	
68	69																																																	
69	70																																																	
70	71																																																	
71	72																																																	
72	73																																																	
73	74																																																	
74	75																																																	
75	76																																																	
76	77																																																	
77	78																																																	
78	79																																																	
79	80																																																	
80	81																																																	
81	82																																																	
82	83																																																	
83	84																																																	
84	85																																																	
85	86																																																	
86	87																																																	
87	88																																																	
88	89																																																	
89	90																																																	
90	91																																																	
91	92																																																	
92	93																																																	
93	94																																																	
94	95																																																	
95	96																																																	
96	97																																																	
97	98																																																	
98	99																																																	
99	100																																																	
100	101																																																	
101	102																																																	
102	103																																																	
103	104																																																	
104	105																																																	
105	106																																																	
106	107																																																	
107	108																																																	
108	109																																																	
109	110																																																	
110	111																																																	
111	112																																																	
112	113																																																	
113	114																																																	
114	115																																																	
115	116																																																	
116	117																																																	
117	118																																																	
118	119																																																	
119	120																																																	
120	121																																																	
121	122																																																	
122	123																																																	
123	124																																																	
124	125																																																	
125	126																																																	
126	127																																																	
127	128																																																	
128	129																																																	
129	130																																																	
130	131																																																	
131	132																																																	
132	133																																																	
133	134																																																	
134	135																																																	
135	136																																																	
136	137																																																	
137	138																																																	
138	139																																																	
139	140																																																	
140	141																																																	
141	142																																																	
142	143																																																	
143	144																																																	
144	145																																																	
145	146																																																	
146	147																																																	
147	148																																																	
148	149																																																	
149	150																																																	

KÄLLOR

Jula Antti. Alkoholinkäytön vähentämisen vaikutus verenpaineeseen. Kohonnut verenpaine. God medicinsk praxis-rekommendation 2020. Evidenssammandrag 10.9.2020.

Kohonnut verenpaine (online). God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgrupp utsedd av Finska Läkarföreningen Duodecim och Finlands Hypertensionsförening rf. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2020 (läst 10.9.2020). Tillgänglig på internet: www.käypähoito.fi

Kukkonen-Harjula Katriina. Liikunta ja kohonnut verenpaine.www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim 21.5.2018.

Laatikainen Tiina m.fl. Verenpainetasot ja hoitotasapaino FINRISK-tutkimusalueella 1982-2012. Suomen Lääkärilehti 24/2013: 1803-1809.

Lihavuus (aikuiset) (online). God medicinsk praxis-rekommendation. Arbetsgrupp utsedd av Finska Läkarföreningen Duodecim och Suomen Lihavuustutkijat ry. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2020 (läst 1.10.2020). Tillgänglig på internet: www.käypähoito.fi

Majahalme Silja. Verenpainelääkkeet. Sydänsairaudet. Kustannus Oy Duodecim 16.6.2014.

Majahalme Silja. Mitä tarkoitetaan kohonneella verenpaineella? Sydänsairaudet. Kustannus Oy Duodecim 16.6.2014.

Mustajoki Pertti. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 11.3.2020.

Nikkilä Matti. Kohonneen verenpaineen tutkiminen ja hoidon aloitus. Lääkärin käsikirja. www.terveysportti.fi. Kustannus Oy Duodecim 27.4.2020.

[orionsydan.fi https://www.orion.fi/orionsydan/verenpaine/terveelliset-elamantavat/ruokavalio/](https://www.orion.fi/orionsydan/verenpaine/terveelliset-elamantavat/ruokavalio/)

Saarelma Osmo. Tupakoinnin lopettaminen. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 28.9.2020.

UKK-institutet. Terveysliikunnan suositukset. www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset. Hämtad 1.10.2020.

Innehållet har granskats av TIMO STRANDBERG, specialläkare inom internmedicin och geriatrik, som är en expert som är oberoende av förläggaren.

Orions historia fortsätter...

Orion har bidragit till välfärden redan i över hundra år. Vi är ett finländskt läkemedelsföretag som fungerar globalt. Vi utvecklar, tillverkar och marknadsför läkemedel för människor och djur och aktiva substanser i läkemedel. Välfärden i Finland har skapats tillsammans – genom handling och känsla. Vi satsar fortlöpande på forskning och utveckling av nya läkemedel och behandlingsmetoder. Vi sysselsätter och investerar i hemlandet, med ett blåvitt hjärta.

orion.fi



Hyvinvointia rakentamassa

Orion ABP, Orion Pharma, PB 65, 02101 ESBO