orionsydän.fi

BLODTRYCKSBESVÄR

Tips för behandling av högt blodtryck

orionsydän.fi

Innehållsförteckning

Blodtryckets betydelse 3
Hypertoni (högt blodtryck) 5
Mätning av blodtrycket 6
Orsaker till ett högt blodtryck 8
Egenvård vid hypertoni 9
Hjärtvänlig kost 11
Läkemedelsbehandling av hypertoni 12
Tips vid behandlingen av ett högt blodtryck 17
Källor 19

TYP 2-DIABETES HÖGT KOLESTEROL
HÖGT BLODTRYCK HJÄRTSVIKT
FÖRMAKSFLIMMER STROKE

www.orionsydän.fi – Heltäckande informationspaket om hjärthälsa*
På adressen www.orionsydän.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.

Blodtryckets betydelse

Vi behöver alla ett visst blodtryck för att blodet ska kunna cirkulera i våra blodkärl. Idealtrycket för människokroppen ligger på högst 120/80 mmHg. Vid denna nivå cirkulerar blodet jämnt och trycket påfrestar inte kärlväggarna. Syre, näringsämnen och andra viktiga ämnen som cirkulerar i blodet kommer åt att ta hand om kroppens celler.

Hjärtat utgör pumpen i blodcirkulationssystemet. Varje hjärtslag pumpar blodet framåt i våra blodkärl. Friska artärer förmår, tack vare sina elastiska väggar, ta emot den tryckvåg som varje hjärtslag sänder ut. Samtidigt kommer artärernas elastiska väggar att jämna ut blodtryckstopparna efter varje hjärtslag. Om artärväggarna blir stela, kan de inte längre flexa i takt med hjärtslagen, vilket får blodtrycket att permanent stanna på en högre nivå.

Blodtrycket anges med hjälp av två olika tal. Det första talet (”övertrycket”), det vill säga det **systoliska trycket**, talar om vilket tryck som råder i artärerna i samband med hjärtslagen, medan det andra talet (”undertrycket”), det vill säga det **diastoliska trycket**, talar om blodtrycket under hjärtats vilofas. Blodtrycket anges i enheten millimeter kvicksilver (mmHg), eftersom blodtrycket tidigare mättes med hjälp av en kvicksilvermätare. Vid ett blodtryck på 140 mmHg, skulle en kvicksilverpelare stiga till en höjd på 0,14 meter och en vattenpelare så pass mycket som till nästan 2 meters höjd.

Då man själv mäter sitt blodtryck hemma, är man sällan nervös. Därför ger de mätningar som utförs hemma lägre siffror än mätningar utförda av sjukskötare eller läkare, och mätningarna hemma är också mer tillförlitliga.

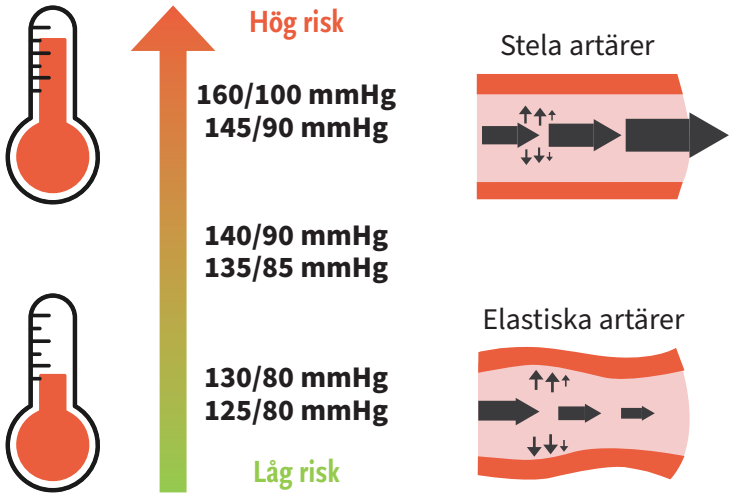


Bild 1. Blodtrycksnivåer och artärernas skick. De övre siffrorna visar de olika risknivåerna för artärsjukdom då blodtrycket mäts på en läkar-/sjukskötarmottagning och de nedre siffrorna motsvarande värden i hemmiljö.

Blodtryck

Termen blodtryck syftar på det artärtryck som får blodet att flöda framåt. Måttenheten för blodtrycket är millimeter kvicksilver (mmHg). Blodtrycket anges med två värden: övertryck/undertryck, t.ex. 120/80 mmHg.

Övertryck

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

Undertryck

Det lägsta trycket mellan pulsvågorna kallas för **diastoliskt** blodtryck (undertryck).

50 %

av alla i Finland som fyllt 30 år, har ett alltför högt blodtryck

Minoriteten av dem som skulle behöva en läkemedelsbehandling får en sådan*

30 %

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

Hypertoni (högt blodtryck)

Om övertrycket ständigt ligger på en nivå av 135 mmHg eller mer, eller undertrycket på 85 mmHg eller mer, kan man tala om hypertoni, det vill säga högt blodtryck.

I de allra flesta fall orsakar ett högt blodtryck inga symtom, men man vet att en sänkning av den förhöjda nivån skyddar kroppen. Ett obehandlat högt blodtryck kan göra att artärväggarna blir tjocka och att det bildas förkalkningar i dem. Detta leder i sin tur till att artärväggarna förlorar sin elasticitet. Då blodtrycksnivån stannar på en förhöjd nivå i flera års tid, blir detta en påfrestning för kroppen, och särskilt då för livsviktiga organ som hjärna, hjärta och njurar.

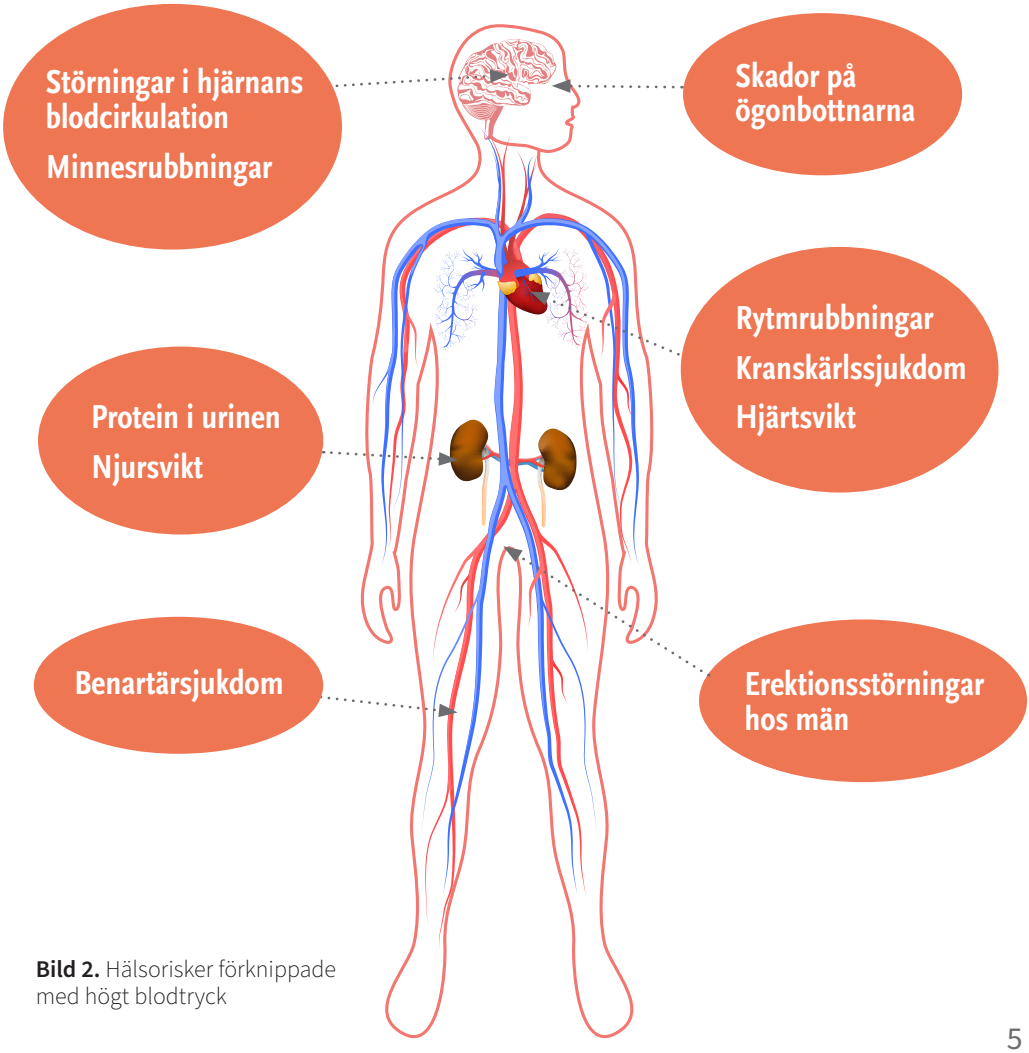


Bild 2. Hälsorisker förknippade med högt blodtryck

Mätning av blodtrycket

För mätningar hemma rekommenderas en överarmsmätare, eftersom dessa apparater inte är lika känsliga för störningar och därför ger mer tillförlitliga resultat än handledsmätare.

För att få reda på sin egen blodtrycksnivå, kan man utföra två mätningar med 1–2 minuters mellanrum på morgonen mellan klockan 6 och 9 (innan man tar något eventuellt läkemedel) och två motsvarande mätningar på kvällen mellan klockan 18 och 21 under 4–7 dagar i rad. Efter detta räknar man ut medeltalet för morgonmätningarna och medeltalet för kvällsmätningarna. Medeltalet av dessa två tal ger sedan en tillförlitlig bild av blodtrycket som helhet.

Det är helt normalt att blodtrycket varierar beroende på hur fort och kraftigt hjärtat slår och på om blodkärlen är vidgade eller sammandragna. Därför är det bra att alltid mäta blodtrycket i en lugn miljö. De blodtrycksmätningar man utfört hjälper sedan läkaren att välja en lämplig behandling.

- Undvik följande i ½ timme innan du mäter blodtrycket
  - » fysisk eller psykisk påfrestning
  - » måltid
  - » kaffe, te eller coladrycker
  - » tobaksrökning.
- Blodtrycket kan mätas i vilken arm som helst. Oftast är det enklast för en högerhänt att mäta blodtrycket i den vänstra armen, och tvärtom.
- En alltför liten manschett kan ge felaktigt höga blodtrycksresultat. Om omkretsen på din överarm är mer än 32 cm behöver du åtminstone en medelstor manschett.

Bild 3. Korrekt sätt att utföra blodtrycksmätningar

Val av manschett för vuxna

Liten
Gummipåsens bredd: 12 cm

Överarmens omkrets
26–32 cm

Medelstor
Gummipåsens bredd: 15 cm

Överarmens omkrets
33–41 cm

Stor
Gummipåsens bredd: 18 cm

Överarmens omkrets
över 41 cm

1. Sätt dig på en stol med ryggstöd, luta dig mot ryggstödet och sitt avslappnat. Linda manschetten kring din bara överarm så att ett finger får plats mellan överarmen och manschetten. Kontrollera att luftslangens fästpunkt ligger på ovansidan av manschetten, på armens framsida, och att slangen är fri.
2. Stöd armen i en vinkel på ungefär 90°, så att manschetten och hjärtat ligger på samma nivå. När du har fäst manschetten på din överarm, ska du sitta och slappna av i cirka fem minuter före mätningen.
3. Utför mätningen. Var helt avslappnad. Prata inte och rör inte på dig under mätningen. Upprepa mätningen efter 1–2 minuter och anteckna båda resultaten. Ta alltid med dig dina mätresultat till mottagningen.

Orsaker
till ett högt blodtryck

Ett högt blodtryck beror vanligen på flera olika faktorer, och vi kan själva inverka på de allra flesta av dem. Ibland, även om det är sällan, kan ett högt blodtryck också orsakas av någon annan sjukdom, såsom en njursjukdom eller en överdriven produktion av binjurehormoner.

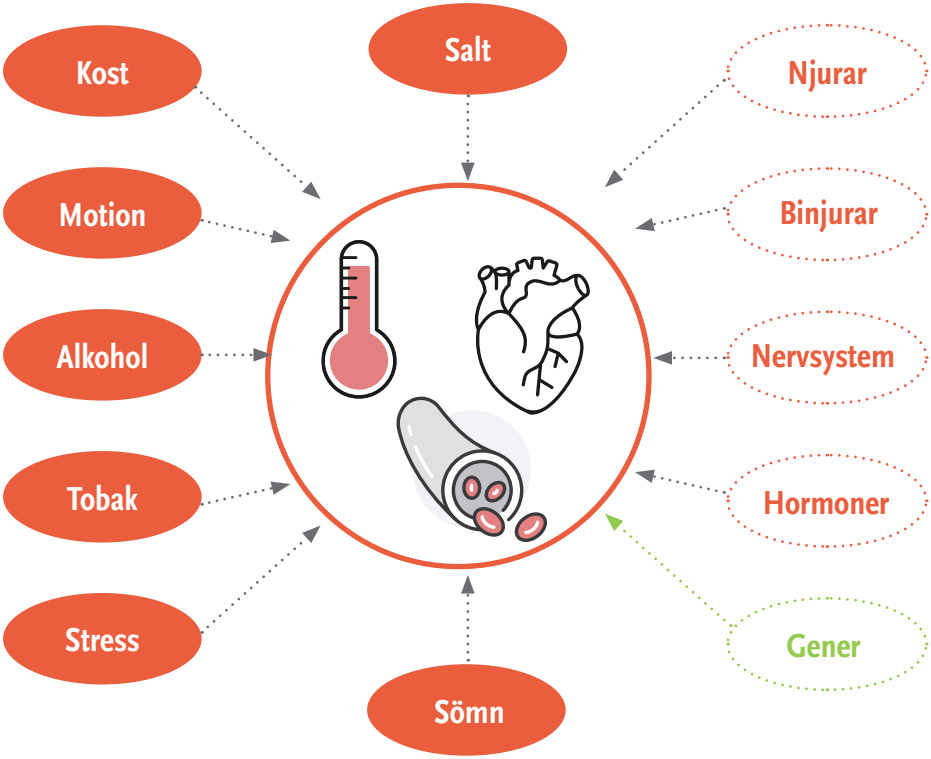


Bild 4. Faktorer som inverkar på blodtrycket

Egenvård
vid hypertoni

Som bild 4 visar, kan man själv försöka sänka sitt blodtryck på många olika sätt. Ju fler faktorer man kommer åt att inverka på, desto bättre blir resultatet.

En korrigering av levnadsvanorna (de röda ovalerna) är lika effektivt blodtryckssänkande som en läkemedelsbehandling. I det verkliga livet kan man inte alltid undvika stress eller sömnbrist, men då man ändrar på sina andra levnadsvanor, kan man få blodtrycket att sjunka så pass mycket att man inte behöver ta något läkemedel, eller så pass mycket att man kan minska på sin läkemedelsbehandling. Det är bra att komma ihåg att ett rikligt fettintag också är illa för hjärta och blodkärl, precis som ett högt blodtryck.

Bordssalt innehåller natrium, som höjer blodtrycket. Därför ska man använda mindre

än 5 gram salt (en tesked) per dag. Den största delen av allt salt fås i form av så kallat dolt salt som ingår i olika livsmedel, till och med i bröd. Därför ska man inte sätta till salt i färdig mat. Trägen vinner. Smaksinnet vänjer sig vid mindre salt på några veckor. Kroppen försöker själv göra sig av med överskott av natrium. Njurarna utsöndrar natrium i urinen genom att byta ut natrium mot kalium. Därför hjälper också grönsaker, frukt och bär som innehåller kalium till med att hålla blodtrycket under kontroll. Då man minskar sitt saltintag kommer man alltså att skydda både artärer och njurar.

Regelbunden motion sänker blodtrycket och håller artärväggarna elastiska. Rekommendationen är minst 2,5 timmar av måttligt ansträngande uthållighetsträning (t.ex. rask promenad) varje vecka. Denna mängd kan samlas ihop av kortare snuttar, som exempelvis en halv timme fem gånger i veckan.

Ett minskat alkoholintag sänker blodtrycket och förebygger rytmrubbningar. Om du använder alkohol ska du hålla dig till måttliga mängder: för män mindre än 14 restaurangportioner per vecka, för kvinnor mindre än 9 restaurangportioner per vecka. En restaurangportion är exempelvis en flaska mellanöl (33 cl), 12 cl vin eller 4 cl av någon stark alkoholdryck.

Rökstopp/att sluta med andra nikotinhaltiga produkter får blodtrycket att sjunka samt förebygger rytmrubbningar, förträngningar i artärerna och många cancersjukdomar.

Undvik svart godis, eftersom dessa sötsaker innehåller glycyrrhizin, som höjer blodtrycket på samma sätt som hormonet kortisol.

Hjärtvänlig kost

- Använd Hjärtmärkta produkter eller livsmedel med mindre än 1 % salt eller märkningen ”mindre salt” eller ”minskad saltmängd”.
- Ersätt salt i matlagningen med andra kryddor och örter.
- Lägg inte till salt i färdig mat.
- Ät minst 0,5 kg grönsaker, frukt och bär varje dag.
- Satsa på fullkornsprodukter.
- Använd fettfria mjölkprodukter eller mjölkprodukter med låg fetthalt (högst 1 %).
- Använd fettsnåla ostar (högst 17 % fett).
- Begränsa intaget av rött kött till högst 0,5 kg per vecka.
- Ät fisk åtminstone två gånger per vecka.
- Föredra rypsolja och växtbaserat margarin baserat på rypsolja.

Läkemedelsbehandling av hypertoni

Om blodtrycksnivån trots egenvård i 3–6 månader fortfarande är över 135/85 mmHg vid mätning i hemmet (över 140/90 mmHg på mottagning), lönar det sig att starta en läkemedelsbehandling som skydd för kroppen.

Om en hjärtsjukdom, artärsjukdom eller njursjukdom redan utvecklats, är det skäl att starta en blodtryckssänkande medicinering direkt.

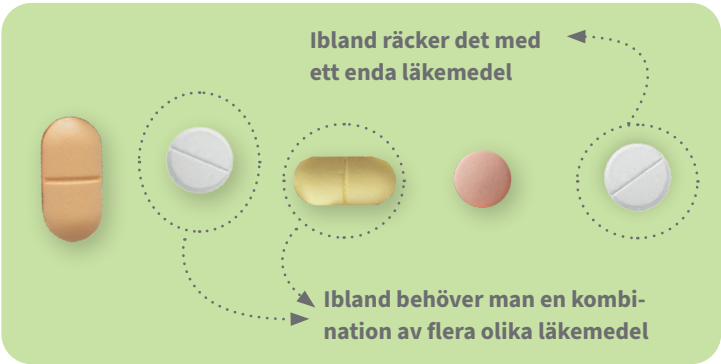
Målet med behandlingen är att uppnå en möjligast normal blodtrycksnivå vid mätningar hemma:

- under 135/85 mmHg
- under 135/80 mmHg, om du har diabetes
- under 125/80 mmHg, om du har någon hjärtsjukdom, artärsjukdom, njursjukdom eller flera andra riskfaktorer för artärsjukdom
- under 140/85 mmHg, om du är över 80 år.

Blodtryckslläkemedel inverkar på sådana blodtrycksreglerande faktorer som vi inte själva kan inverka på (bild 4). En vanlig dos av ett blodtryckslläkemedel sänker i medeltal blodtrycket med 9/6 mmHg. Detta är en sänkning som ger en betydande minskning av hälsoriskerna (bild 2).

Många personer med hypertoni behöver åtminstone två olika läkemedel för att uppnå målet med sin behandling.

Genom att kombinera olika blodtryckslläkemedel på olika sätt, kan man uppnå ett bättre resultat än genom att bara öka dosen av ett enda läkemedel. Genom kombinationerna kan man också hålla doserna och riskerna för biverkningar lägre.



ACE-hämmare

Produktionen av det blodtryckshöjande angiotensinhormonet kan hämmas med läkemedel som hämmar enzymet angiotensinkonvertas (ACE). Dessa läkemedel vidgar blodkärlen och minskar hjärtats arbetsbörda. I Finland används följande ACE-hämmare: enalapril, lisinopril, perindopril och ramipril.

Den vanligaste biverkningen av ACE-hämmare är en torr rethosta. Om hostan känns besvärande, lönar det sig att ta upp detta med sin läkare, som vid behov kan byta ut läkemedlet mot något blodtrycksläkemedel som fungerar på ett annat sätt. En hosta som orsakats av en ACE-hämmare kommer att minska avsevärt inom en vecka efter att behandlingen avslutats. ACE-hämmare kan ibland höja kaliumhalten och de blodvärden som beskriver njurarnas funktion. Dessa värden kontrolleras vanligen inom några veckor efter att en behandling med en ACE-hämmare har inletts eller efter att dosen ökats.

ATR-blockerare

Läkemedel som blockerar angiotensinreceptorerna (ATR) hämmar angiotensinhormonets effekter i blodkärlen på samma sätt som ACE-hämmare. ATR-blockerare orsakar sällan biverkningar, men en uppföljning av kalium- och njurvärden rekommenderas ändå – precis som i samband med ACE-hämmare.

ATR-blockerare är eprosartan, irbesartan, kandesartan, losartan, olmesartan, telmisartan och valsartan.

Kalciumantagonister

I blodkärlsväggarna finns så kallade kalciumkanaler. Då dessa blockeras, kommer artärer och vener att vidgas och blodtrycket på så vis att sjunka. Kalciumantagonister, d.v.s. kalciumkanalblockerande medel, kan särskilt i början av behandlingen orsaka lindrig huvudvärk, en hettande känsla i huden eller hudrodnad. Då blodkärlen vidgas, kan detta också leda till hudsvullnad i vristerna, särskilt om man står eller sitter en längre stund i sommarvärmen. Denna biverkning är inte farlig, men om svullnaden är omfattande eller besvärande, lönar det sig att fråga läkaren om läkemedlet kunde bytas ut till något annat. Kalciumkanalblockerande medel används ofta i kombination med ACE-hämmare eller ATR-blockerare. En kombinationsbehandling minskar också de eventuella biverkningar som ett kalciumkanalblockerande medel kan orsaka.

Kalciumkanalblockerande medel är amlodipin, felodipin, lerkanidipin, nifedipin, nilvadipin, isradipin och nisoldipin.

Diltiazem och verapamil tillhör också de kalciumkanalblockerande läkemedlen. Dessa läkemedel sänker också pulsen utöver sin blodkärlsvidgande effekt.

Diuretika

Diuretika, d.v.s. vätskedrivande medel, ökar utsöndringen av natrium och vatten i urinen, vilket ökar urineringsbehovet. Vid alltför stora doser kan diuretika därför orsaka uttorkning. Biverkningar av diuretika kan vara en lindrig förhöjning av blodsockerhalten, en sänkning av kalium- eller natriumhalten i blodet samt giktsymtom. Natrium- och kaliumhalterna i blodet ska helst kontrolleras efter att en behandling med diuretika inletts.

Diuretika är hydroklortiazid och indapamid. Hydroklortiazid kombineras ofta med amilorid eller triamteren, som tillhör gruppen kaliumsparande diuretika. Dessa vätskedrivande medel har en långvarig effekt och de orsakar inget akut urineringsbehov. Ett kraftigare diuretikum, furosemid, som ofta behövs i samband med nedsatt hjärt- eller njurfunktion, är däremot ett snabb- och korttidsverkande diuretikum.

Betablockerare

Betablockerare sänker pulsen och dämpar överaktivitet i det sympatiska (viscerala) nervsystemet. Dessa läkemedel används som blodtrycksmediciner, som medel mot rytmrubbningar, vid hjärtsvikt och även i förebyggande syfte mot migränanfall.

En sänkt puls kan orsaka känslor av trötthet, särskilt i samband med ansträngning. En del betablockerare får blodkärlen att dra ihop sig, och kan leda till en försämrad blodcirkulation i musklerna eller orsaka kalla fingrar och tår. Stora doser av betablockerare kan höja blodsockerhalten. En del betablockerare kan orsaka sammandragningar i luftrören, vilket gör att de inte lämpar sig för astmatiker. För att minska biverkningarna, har man tagit fram betablockerare som utvidgar blodkärlen.

Betablockerare är acebutolol, atenolol, bisoprolol, metoprolol, pindolol och propranolol.

Blodkärlsvidgande betablockerare är karvedilol, labetalol, nebivolol och celiprolol.

Övriga blodtryckssänkande läkemedel

Om ett förhöjt blodtryck inte sjunker till målnivån med hjälp av egenvård och tidigare nämnda blodtryckssänkande läkemedel, kan något av följande läkemedel läggas till i behandlingen:

Spironolakton, vilket är ett diuretikum som hindrar effekterna av det blodtryckshöjande hormonet aldosteron.

Prazosin som vidgar blodkärlen.

Klonidin och moxonidin som verkar via det centrala nervsystemet och dämpar ett överaktivt sympatiskt nervsystem.

Tips vid behandling av högt blodtryck

- Blodtryckslakemedel uppnår vanligen sin behandlingseffekt först cirka en månad efter att behandlingen inletts eller effektiverats. Ha tålamod och vänta in effekten. Endast det läkemedel du tar har effekt!
- Kontakta din läkare om blodtrycksnivån inte har sjunkit till målnivån.
- Gör det till en vana att kontrollera att pulsen är jämn, antingen genom att känna på halspulsådern eller vid handleden i samband med att du mäter ditt blodtryck. En oregelbunden puls kan bero på extraslag eller en rytmrubbning. Vissa blodtrycksmätare visar också om pulsen är ojämn, eller ger en felanmälan om så är fallet.
- Om du vill minska på mängden läkemedel du tar, ska du diskutera din långtidsbehandling med blodtryckslakemedel eller kombinationsbehandlingar med din läkare.
- Blodtryckslakemedel tas vanligen på morgonen för att effekten ska vara som bäst under dygnets vakna timmar. Blodtrycket sjunker vanligen 10–20 % då vi sover.
- Om din blodtrycksnivå är förhöjd innan du tar dina läkemedel på morgonen, kan det hjälpa om du börjar ta något av läkemedlen på kvällen i stället.
- Ett minskat saltintag förbättrar effekten av blodtryckslakemedlen.
- Om du är överviktig, kan en bestående viktnedgång på så pass litet som 5 % förbättra effekten av blodtryckslakemedlen och minska övriga riskfaktorer för arteriella sjukdomar.
- Icke-steroida antiinflammatoriska smärtstillande medel kan höja blodtrycket och försämra effekten av blodtryckslakemedel.
- P-piller, allergilakemedel med pseudoefedrin och vissa antidepressiva kan höja blodtrycket.

Källor

Kohonnut verenpaine. God Medicinsk Praxis-rekommendation (Högt blodtryck). Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och Hypertensionsförening Rf. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2020 (refererad: 15.10.2024). Tillgänglig på internet: www.kaypahoito.fi

Tyypin 2 diabetes. God Medicinsk Praxis-rekommendation (Typ 2-diabetes). Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim, Föreningen för Invärtes Medicin i Finland och Diabetesförbundets läkarråd. Helsingfors: Finska Läkarföreningen Duodecim, 2024 (refererad: 15.10.2024). Tillgänglig på internet: www.kaypahoito.fi

THL. Terve Suomi 2023 -tutkimuksen ilmiöraportti (Undersökningen Hälsosamma Finland, rapporter gällande olika indikatorer). Tillgänglig på internet: https://www.thl.fi/tervesuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/verenpaine.html (refererad: 15.10.2024)

Law MR, Wald NJ, Morris JK et al. Value of low dose combination treatment with blood pressure lowering drugs: analysis of 354 randomised trials. BMJ 2003; 326: 1427.

Orions historia fortsätter...

Orion är ett finländskt läkemedelsföretag med global verksamhet, som bidragit till välfärden i mer än hundra år. Vi utvecklar, tillverkar och marknadsför läkemedel för människor och djur, samt aktiva substanser för läkemedel. Orion har ett brett sortiment av originalläkemedel, generiska läkemedel och egenvårdsprodukter. Vi satsar långsiktigt på forskning, utveckling samt kunnande. Vi har personal i tiotals länder runtom i världen, men våra rötter finns starkt i Finland. Vårt finländska ursprung är vår styrka som inspirerar oss att hjälpa människor leva ett fullgott liv, överallt i världen - idag och i framtiden.

orionpharma.com

5/2025, koodi 10016097