

Forhøjet blodtryk /hypertention – egen behandling

Hvad kan jeg selv gøre?

Højt blodtryk (hypertension) betyder at trykket i kroppens kar er højere end det som defineres som normalt. Normalt er højt blodtryk ikke nogen akut tilstand. Hvis blodtrykket ikke er meget forhøjet, er der som regel ingen symptomer i begyndelsen. Alligevel er højt blodtryk meget skadelig for kroppen på sigt.

Skadevirkningerne sker stille og roligt gennem mange år indtil konsekvenserne pludselig opstår, f.eks i form blodprop i hjertet eller hjernen. Højt blodtryk er et af de største helbredsmæssige problemer i den vestlige verden i dag og er nært knyttet til såkaldte livsstilssygdomme som f.eks sukkersyge og fedme. Ubehandlet giver højt blodtryk øget risiko for alvorlig og livstruende sygdom og medfører nedsat livskvalitet og afkortet forventet levetid.

Heldigvis er der mange tiltag som kan modvirke de skadelige effekter højt blodtryk har på kroppen. Ofte er det nødvendigt at behandle med medicin som sænker blodtrykket. Endnu vigtigere er imidlertid de livsstilsændringer du selv gør.

Da de fleste med højt blodtryk ikke har nogen symptomer og føler sig friske, kan det ofte være vanskeligt at føle sig motiveret til behandling og livsstilsændringer. Så er det vigtig at huske på at belønningen ikke bare er udsigt til et længere liv, men også bedret livskvalitet.

Generelt om behandlingen af forhøjet blodtryk

Al behandling af forhøjet blodtryk har som mål at reducere risikoen for hjerte- og karsygdom og tidlig død. Højt blodtryk er blot en af flere faktorer som påvirker denne risiko. Andre faktorer som har stor betydning for udviklingen af hjerte- og karsygdom er fedme, rygning, for lidt motion og for meget fedtstof (kolesterol) i blodet.

For at reducere risikoen for at få hjerte- og karsygdom, bør så mange som muligt af risikofaktorerne fjernes eller begrænses. Behandlingen af højt blodtryk består derfor i meget mere end at sænke blodtrykket. Det er mindst lige så vigtigt at spise sundt med masser af frugt, grøntsager, fisk og lavt på fedt, at dyrke regelmæssig motion og stoppe med at ryge.

Kost

Sund kost er vigtig for alle, men specielt vigtigt hvis du har forhøjet blodtryk.

Enkelte madvarer, såsom frugt og grøntsager, er meget gavnlige for helbredet og beskytter mod hjerte- og karsygdom. Det samme gælder fisk. Modsat ved vi at fedt, kød og mejeriprodukter kan øge risikoen for hjerte kar sygdomme.

Personer med højt blodtryk bør desuden reducere saltindtaget.

Kosten anbefales at være varieret og indeholde mange frugt, grøntsager og fisk. Fedtmængden bør reduceres, og du bør spise mindre kød og mejeriprodukter.

Vægttab

Overvægt er i sig selv en betydelig risikofaktor for hjerte- og karsygdom. Desuden har vægten en direkte indvirkning på blodtrykket. Fedme øger blodtrykket og belastningen på hjertet.

At undgå fedme er derfor noget af det vigtigste du kan gøre for at holde dig frisk og øge livskvaliteten på sigt.

Motion, fysisk aktivitet og reduktion i mængden af mad specielt indtaget af fedt og sukker kan hjælpe til vægttab. Du har mulighed for at få hjælp til vægttab i praksis.

Rygestop

Rygning er en væsentlig risikofaktor for hjerte- og karsygdom. Derfor kan rygestop på det kraftigste anbefales. Rygning øger ligeledes blodtrykket. Du har mulighed for at få hjælp til rygestop i praksis.

Motion

Motion reducerer risikoen for hjerte- og karsygdomme og øger desuden trivslen hos de fleste.

Du behøver ikke træne hårdt og intensivt for at opnå gevinst. Let til moderat aktivitet er tilstrækkelig. F. eks ½ times cykeltur eller gang i raks tempo dagligt.

Alkohol

Alkohol kan øge blodtrykket, og personer med forhøjet blodtryk bør ikke drikke mere end 1-2 genstande dagligt.