



## Dårlig kondis av blodtrykksmedisin

**Spørsmål:** Jeg har fått påvist litt for høyt blodtrykk. Hva som er årsaken til det er blitt høyt, visste ikke legen, men han antydte at det kunne være arvelig betinget. Jeg spiser sunt, røyker ikke og er fysisk aktiv, så livsstilen var sannsynligvis ikke forklaringen, mente han. Jeg fikk resept på blodtrykkspiller, og nå er trykket bra. Kan medisinene påvirke kondisen? Jeg synes at jeg orker mindre nå enn tidligere.

**Svar:** Hvis blodtrykket er for høyt, avtar etter hvert hjertets evne til å slå raskt når man er fysisk aktiv. Hjertet pumper også mindre blod pr. hjerteslag. Dessuten svekkes blodårenes evne til å utvide seg. Derved mottar musklene mindre blod enn de trenger, og man blir fortere sliten. Økt risiko for å bli rammet av hjerneslag, hjerteinfarkt, nyresvikt og svekket syn, er andre gode grunner til å senke trykket hvis det er for høyt.

Medisiner mot høyt blodtrykk har ulike virkemåter. De vanligste er å redusere væskemengden i kroppen, utvide blodårene, senke hjerterytmen eller begrense hvor mye blod hjertet pumper for hvert slag. En gruppe medisiner som heter betablokkere virker på de to sistnevnte måtene. Hvis man bruker betablokkere, merker man derfor ofte at den fysiske yteevnen blir merkbart mindre. Øvrige blodtrykksenkende medisiner påvirker "kondisen" i liten grad, og i enkelte studier har man sett at den kan bedres litt.

Jeg foreslår at du forteller legen din at du orker mindre nå enn tidligere. Han kan hjelpe deg med å avklare om det har sammenheng med medisinene, andre endringer i hjertefunksjonen eller om den reduserte fysiske yteevnen har en helt annen årsak som for eksempel en forbigående infeksjon, anstrengelsesastma eller lav blodprosent.