



Høyt blodtrykk

Om høyt blodtrykk, forhåndsregler og behandling.

Med blodtrykket mener vi til daglig trykket i det store kretsløpets pulsårer. Dette trykket svinger med hjerteslagene. Blodtrykket er aldri det samme døgnet igjennom, men varierer betydelig. Det er lavest når vi sover, og høyest når vi er utsatt for fysiske og psykiske påkjenninger.

Hvordan måler man en persons blodtrykk?

Den vanligste måten å måle blodtrykket på er å plassere en mansjett med en gummiblære inni rundt overarmen.

Når man pumper luft inn i gummiblæren, vil trykket stige og etter hvert klemme armpulsårene sammen, slik at det ikke lenger renner blod gjennom den. Med et stetoskop vil legen høre bankelyder når blodet begynner å strømme gjennom årene igjen.

Hva regnes som normalt blodtrykk?

Det er ingen skarp grense mellom det normale og det sykelige blodtrykket. Imidlertid har legene visse grenser å rette seg etter.

Diastolisk (undertrykk) under 100 og/eller systolisk (overtrykk) under 160 krever vanligvis ikke tablettbehandling. Livsstilsendringer kan komme på tale for de som har trykk mot øvre grense.

Det er viktig at blodtrykket måles over lengre tid flere ganger, før man tar stilling til om du trenger tablettbehandling. I sjeldne tilfeller, når blodtrykket er særlig høyt, må pasienten

henvises til spesialist eller sykehus omgående.

Hvordan merker man at man har forhøyet blodtrykk?

Dessverre, må man nesten si, gir høyt blodtrykk i seg selv ingen symptomer.

Blodtrykket må ofte måles flere ganger med ukers mellomrom før diagnosen høyt blodtrykk kan stilles.

Hva forårsaker egentlig høyt blodtrykk?

Av og til kan sykelige forandringer i nyrene, i binyrene eller i hovedpulsåren være årsak til det høye blodtrykket. Binyrene er noen små kjertler som sitter på toppen av nyrene.

I cirka 95 prosent av alle tilfeller finner vi imidlertid ingen spesiell årsak til det høye blodtrykket.

Hva skjer når blodtrykket blir varig forhøyet?

I likhet med andre muskler som må utføre tungt arbeid, vil hjertemuskelen bli kraftigere og tykkere.

For å makte dette merarbeidet, må hjertemuskelen selv få tilført nok blod. Det høye trykket kan også føre til utvikling av små utposninger i hjernens blodkar. Disse kan bryte og forårsake hjerneblødning.

Det skal imidlertid understrekes her at ved tidlig behandling av forhøyet blodtrykk vil risikoen for utvikling av farlig blodtrykkssykdom kunne reduseres betydelig, særlig gjelder dette risikoen for hjertesvikt, hjerneslag eller skader på nyrer og netthinne.

Heldigvis tar det som regel svært mange år fra blodtrykkssykdommen begynner til de alvorlige komplikasjonene viser seg.

Hvilke forhåndsregler bør man ta, hvis man har forhøyet blodtrykk?

Personer med forhøyet blodtrykk kan vanligvis leve et normalt liv, men skal selvsagt forsøke å ta vare på helsen på samme måte som folk med normalt blodtrykk.

De viktigste levereglene er:

- stump røyken
- unngå overvekt
- sørg for regelmessig mosjon
- unngå stress
- bruk lite salt og lite fett i kosten
- vær forsiktig med alkohol

Noen ganger kan disse tiltakene være nok - andre ganger er det nødvendig å supplere med medisiner.

Det er generell enighet om at hvis det diastoliske trykk, etter et halvt års bedring av livsstil, ikke

fører til et trykk som er under 100 diastolisk, bør tablettbehandling oppstartes.

Hvis individet har andre risikofaktorer, for eksempel sukkersyke eller fortykkelse av hjertemuskelen, bør nok blodtrykket behandles medikamentelt hvis det overstiger 90 diastolisk.

Forhøyelse av det systoliske trykket er minst like uheldig som forhøyelse av det diastoliske trykket. Vedvarende forhøyelse av det systoliske trykket over 160 etter livsstilsforbedringer, vil ofte tilsi at medikamentell behandling bør påbegynnes.

Hva slags medisiner er det snakk om ved høyt blodtrykk?

Behandlingen kan begynne med en såkalt betablokker, eller et vanndrivende medikament eller med en kalsiumantagonist. Andre typer finnes også.

Hvis blodtrykket ikke er tilfredsstillende med ett medikament, kan det være nødvendig å kombinere to, eller i sjeldne tilfeller tre medikamenter. Blodtrykksmedisinene tas i alminnelighet en eller to ganger om dagen.

Hva må en pasient som bruker blodtrykksmedisiner passe på?

De fleste yngre personer vil ikke merke noe ubehag av den blodtrykksmedisinen de benytter.

Enkelte, særlig eldre, kan imidlertid merke forbigående svimmelhet hvis de reiser seg plutselig opp fra liggende stilling. De bør derfor reise seg forholdsvis langsomt.

Pasienter som bruker en betablokker bør passe på å spise skikkelig og regelmessig ved harde, langvarige fysiske anstrengelser, da sultfølelsen nedsettes og man kan bli slapp på grunn av for lavt sukkerinnhold i blodet.

Pasienter som bruker vanndrivende medisin, bør drikke rikelig med fruktsaft ved sydenopphold.

Hvor lenge må behandling med blodtrykksmedisiner fortsette?

De aller fleste pasienter med høyt blodtrykk må regne med å bruke medisiner i mange år, kanskje resten av livet.

I noen tilfeller kan legen forsøke å redusere eller slutte med behandlingen etter noen år. Blodtrykket må da måles relativt ofte i lang tid etterpå, for å kontrollere om det begynner å stige igjen.

Pasienter som bruker blodtrykksmedisiner må ikke slutte med medikamentene på egenhånd.

Hva slags bivirkninger kan blodtrykksmedisin gi?

Selv om dette problemet er lite, og mange bivirkninger forsvinner etter en til to uker skal jeg kort nevne noen av de viktigste:

- Vanndrivende midler kan føre til at man blir uvanlig tørst, slapp eller får vondt i leddene.
- Betablokkere kan føre til uvanlig tretthet, søvnighet, mareritt, munntørrehet og kalde føtter og

hender.

- Midler som utvider blodårene, slik som kalsiumblokkerne kan gi svimmelhet og hodepine.
- Endel menn kan få ereksjonsproblemer.

Hvilke råd vil du gi til personer med høyt blodtrykk?

Jeg vil råde berørte personer til å gå til regelmessig kontroll.

Flere undersøkelser har vist at pasienter som har den beste blodtrykkskontrollen oppnår de beste resultatene.

Til slutt vil jeg understreke at det viktigste ved høyt blodtrykk er å holde vekten nede og hold seg i form. Spise lite salt og lite mettet fett.