

# Derfor skal du ikke have højt blodtryk

I langt de fleste tilfælde vides det ikke, hvorfor man har for højt blodtryk, men det er kendt, at mangel på motion, overvægt, rygning og visse kroniske sygdomme kan være årsagen, ligesom generne, dvs. arvelige forhold, kan disponere for tilstanden. Et for højt blodtryk indebærer en øget risiko for udvikling af apopleksi og blodprop i hjertet og er i øvrigt den vigtigste årsag til hjerte- og kredsløbssygdomme. Det er derfor, det er vigtigt både at forebygge og behandle.

• Af Charlotte Søllner Hernø  
csh@raskmagasinet.dk

**H**jertet fungerer som en lille motor, der pumper blodet rundt i kroppen via kredsløbet. Blodet pumpes væk fra hjertet gennem arterierne, hvorved det når ud til alle muskler og organer i iltet udgave. Når de røde blodlegemer har afgivet ilt til de forskellige væv, løber blodet gennem venerne tilbage til hjertet igen.

Når man får målt sit blodtryk, vil man få oplyst to værdier, nemlig det høje og det lave blodtryk. Det høje blodtryk kaldes også det systoliske blodtryk og er et tal for den kraft, som hjertet skaber med sin sammentrækning for at drive blodet fra venstre hjertekammer ud i den store blodåre aorta og gennem kredsløbet ud i hele kroppen, i muskler, væv og organer.

Det diastoliske blodtryk er det tryk, der måles, når hjertet hviler og fyldes med blod før næste sammentrækning. Forskellen mellem de to værdier angives som pulstryk og er et mål for elasticiteten af de store centrale arterier.

Blodtrykket er imidlertid ikke en konstant, idet det ændrer sig i forhold til ens aktivitetsniveau. Det stiger under fysisk og psykisk aktivitet, ved kuldepåvirkning, nervøsitet og stress, mens det falder under søvn.

Blodtrykket ændrer sig også fra man er barn til man bliver voksen, dvs. som følge af stigende alder. Det kan senere hen også ændre sig som følge af sygdom, medicin og kropsvægt.

## Mange flere burde kende deres blodtryk

Det er de færreste raske, der kender deres blodtryk, bortset fra bloddonorer, som ofte får foretaget en måling i forbindelse med blodtapning. Blodtrykket er nemlig som regel først noget, man beskæftiger sig med, når man er blevet ældre, hvis man bliver syg eller når man får medicin.

At kende sit blodtryk, når man ellers er sund og rask, kan der siges både for og imod. Ifølge Hjernesagen har mere end 1 million voksne danskere for højt blodtryk og op mod 500.000, ved det ikke og er derfor ikke i behandling.

Hjerteforeningen er ganske klar i mælet og mener, at mange flere burde kende deres blodtryk, da sygdomme som fx blodprop i hjerte og hjerne hyppigt er direkte relaterede til et forhøjet blodtryk over tid. Ved forhøjet blodtryk tvinges hjertet nemlig til at arbejde hårdere for at pumpe blodet rundt, hvorfor det med årene svækkes og bliver for stort. Symptomerne er hjertebanken, åndenød ved fysisk arbejde og hævede ben.

Men også åreforsnævring udvikles hurtigere, især i hjertets kranspulsårer, hvis man har for højt blodtryk. Det giver risiko for hjertekrampe og blodprop i hjertet. Forhøjet blodtryk er også en væsentlig årsag til slagtilfælde i form af blodprop i hjernen eller hjerneblødning. Ca. 15.000 danskere rammes årligt af slagtilfælde. Endelig kan for højt blodtryk skade nyrerne ligesom nyresygdomme omvendt kan være årsag til forhøjet blodtryk.

## Skadevirkningerne udvikler sig langsomt gennem årene

Forhøjet blodtryk er meget almindeligt og findes hos 20-25 % af den voksne befolkning, men sjældent hos unge. Hyppigheden stiger således med alderen. Hos de fleste er blodtrykket dog kun lettere forhøjet. Grænsen mellem normalt og forhøjet blodtryk er ikke skarp. Man er dog enige om, at blodtryk på 140/90 og derover regnes for forhøjede. De letteste blodtryksforhøjelser behandles med ændrede kost-, ryge- og alkoholvaner samt motion og kan ofte ses an i en kortere eller længere periode uden blodtryksmedicin.

Typisk er forhøjet blodtryk ikke nogen akut tilstand. Hvis trykket ikke er meget forhøjet, har man som regel ingen symptomer. Alligevel er forhøjet blodtryk skadeligt for kroppen.

Skadevirkningerne udvikler sig nemlig langsomt gennem mange år, indtil konsekvenserne pludselig opstår, fx i form af hjerteinfarkt, dvs. blodprop i hjertet, apopleksi, som er blodprop i hjernen eller hjerneblødning.

Forhøjet blodtryk er et af de største sundhedsmæssige problemer i den vestlige verden i dag og er nært knyttet til de såkaldte livsstilssygdomme, som fx diabetes og fedme. Hvis forhøjet blodtryk ikke behandles, øges risikoen for alvorlig og livstruende sygdom. Det medfører reduceret livskvalitet og forkortede leveudsigter. Der er dog mange tiltag, som kan modvirke de skadelige effekter, som forhøjet blodtryk har på kroppen. Ofte er det nødvendigt at bruge medicin, der sænker blodtrykket, men det er lige så vigtigt, hvad man selv kan gøre, fx med væsentlige ændringer i sin livsstil, der ofte hjælper betydeligt.

### **Risikofaktorer kan påvirkes med livsstilsændringer**

Andre faktorer, som har stor betydning for udvikling af hjerte- og karsygdom, er fedme, rygning, for lidt motion og meget fedtstof i blodet. Disse risikofaktorer, som har betydning for udvikling af hjerte-karsygdom, kan imidlertid påvirkes med livsstilsændringer. Andre risikofaktorer kan man ikke ændre. Det gælder ens køn og ens arvelige risiko for højt blodtryk og hjerte-karsygdom.

For at reducere risikoen for at få hjerte- og karsygdom bør så mange af risikofaktorerne som muligt fjernes eller begrænses. Behandlingen af forhøjet blodtryk består derfor i meget mere end blot at mindske trykket. Det er mindst lige så vigtigt med en sund kost med meget frugt, grøntsager og fisk og lidt fedt, regelmæssig motion samt at undgå rygning.

De livsstilsændringer, der forebygger hjerte-kredsløbssygdom, omtales ofte som KRAM: K for kostomlægning, R for rygestop, A for alkoholbegrænsning og M for motion.

Enkelte madvarer, såsom frugt og grøntsager, er nemlig meget gunstige for sundheden og beskytter mod hjerte- og karsygdom. Det samme gælder fisk. På den anden side ved man, at fedt, kød og mejeriprodukter kan øge risikoen for disse sygdomme. Mennesker med højt blodtryk bør desuden reducere indtaget af salt.

I de fleste tilfælde kender man ikke årsagen til, at man har forhøjet blodtryk, som kaldes primær eller essentiel hypertension. I andre tilfælde findes en bagvedliggende årsag, og så kaldes det forhøjede blodtryk sekundær hypertension. En sådan årsag kan fx være kronisk nyresygdom, sygdom i nyrenes pulsårer, sjældne hormonelle forstyrrelser og svulster i binyrerne.

Et forhøjet blodtryk medfører åreforkalkning i kroppens pulsårer, og øget risiko for at få blodprop i hjernen, hjerneblødning, blodprop i hjertet, hjertesvigt, kredsløbsproblemer i benene samt påvirkning af nyrene. Når det høje blodtryk sænkes, mindskes denne risiko betydeligt. Det er derfor, det er vigtigt at få behandlet et forhøjet blodtryk for at undgå følgesygdommene.

Kender du selv dit blodtryk?