



## Høyt blodtrykk

---

### Hva er høyt blodtrykk?



- Hypertensjon, eller høyt blodtrykk, betyr at trykket i kroppens pulsårer er høyere enn det som defineres som normalt. Høyt blodtrykk regnes ikke som en sykdom i seg selv, men er en belastende faktor for hjertet, og medfører noe økt risiko for utvikling av hjerneslag og hjerteinfarkt.
- Blodtrykket varierer hos alle mennesker fra dag til dag, og også i løpet av dagen. Lavest er trykket ved hvile om natten. Det skal lite til av anstrengelser eller aktivitet før blodtrykket stiger. Psykisk stress fører også til blodtrykksstigning. Dette er normale og forbigående stigninger som ikke har noen negative virkninger. På grunn av variasjonene er det svært viktig at blodtrykk blir målt når pasienten er avslappet, og etter faste prosedyrer. En definerer derfor heller ikke et blodtrykk som for høyt før dette er vist ved gjentatte målinger.
- Blodtrykk angis med to tall adskilt av en skråstrek. Overtrykket er trykket i blodkarene når hjertet trekker seg sammen (det systoliske trykket). Undertrykket er trykket i pulsåren mellom slagene (det diastoliske trykket). Et blodtrykk på 150/90 betyr altså at trykket er 150 på det meste, og 90 på det minste.

### Hvilke plager medfører høy blodtrykk?

- De aller fleste med høyt blodtrykk har ingen symptomer eller plager
- Ved meget høye trykk, som er sjeldne, kan man imidlertid oppleve svimmelhet og hodepine
- Når man behandler høyt blodtrykk, er det ikke for å lindre plager, men for å senke risikoen for senere utvikling av hjerneslag eller hjertesykdom

### Forekomst

- Forhøyet blodtrykk er svært vanlig, men det nøyaktige antall vil avhenge av hvor man setter grensen mellom for høyt og normalt. Denne grensen er det ikke full enighet om
- I Norge er det vanlig å bruke en tabell hvor grensen for å behandle blodtrykk øker med økende alder, og hvor det også er noe forskjell mellom kjønnene
- Mer enn 100.000 behandles med blodtrykksenkende medisiner i Norge

## Hva kan årsaken være?

### Vanlig årsaker

- [Høyt blodtrykk av ukjent årsak](#)
  - Utgjør mer enn 95% av alle tilfeller med diagnosen forhøyet blodtrykk
  - Vi finner altså hos mer enn 95% av alle tilfellene ingen egentlig årsak til forhøyet trykk
  - Noe er likevel kjent om faktorer som har betydning. Dette gjelder arvelige forhold, mangel på mosjon, [overvekt](#)

### Sjeldne årsaker

- Dette er sykdommer i kroppen som medfører høyt blodtrykk. Disse årsakene utgjør til sammen mindre enn 5% av alle tilfellene med høyt blodtrykk.
- I de fleste tilfeller vil det ikke bli foretatt utredning for å lete etter disse diagnosene, men det kan være aktuelt ved uvanlig høye blodtryksverdier, når høyt blodtrykk oppstår i ung alder, eller når blodtrykket viser seg unormalt vanskelig å behandle
- Tilstandene er
  - [Kronisk nyresykdom](#)
  - [Nyrearteriestenose](#) - forsnevring av pulsåren til en nyre
  - [Feokromocytom](#) - svulst som produserer adrenalin
  - [Cushing syndrom](#) - tilstand som gir overproduksjon av kortison
  - [Conns syndrom](#) - tilstand som gir overproduksjon av aldosteron

## Hva kan du gjøre selv?

- Høyt blodtrykk er en av flere risikofaktorer for hjertekarsykdom. Høyt blodtrykk uten andre risikofaktorer, innebærer liten risiko for komplikasjoner
- Det er summen av risikofaktorer som er avgjørende for din risiko for å utvikle angina pectoris, hjerteinfarkt eller hjerneslag
  - [Her kan du beregne din egen risiko](#)
- Du kan påvirke flere av risikofaktorene:
  - Røyking - å slutte å røyke er det viktigste enkelttiltaket for å redusere risikoen
  - Vektreduksjon - er du overvektig, vil det minske risikoen dersom du klarer å gå ned i vekt
  - Mosjon - daglig fysisk aktivitet reduserer risikoen din
  - Stressreduksjon - kan du legge om livsstilen slik at du stresser mindre, er det også gunstig
  - Kosthold - spis sunn mat, det vil si rikelig med grønnsaker og frukt, mindre kaloririk og feit mat

## Når bør jeg kontakte lege?

- Høyt blodtrykk er en tilstand du svært sjelden merker selv. Symptomene kommer først ved svært høyt blodtrykk
- Du bør få målt blodtrykket ditt hos legen - kanskje når du er der av en annen grunn
- Er blodtrykket ditt normalt, vil det holde å kontrollere det med noen års mellomrom
- Har du et blodtrykk som ligger i øvre normalområde, bør du avtale med legen din når du skal komme til neste kontroll

## Hva gjør legen?

- Måler blodtrykket ditt
  - Hvis blodtrykket er like ved eller over grensen, vil legen foreta en noe grundigere måling - bl.a. måles blodtrykket 2-3 ganger for å få en så nøyaktig måling som mulig
  - I noen tilfeller utstyrer legen deg med et automatisk blodtrykksapparat som måler blodtrykket ditt flere ganger i løpet av 24 timer - slik måling er i de fleste tilfeller ikke påkrevd
- Ved forhøyet trykk
  - Vil legen foreta en grundig kroppsundersøkelse av hjerte, lunger, puls i bena, eventuelt undersøkelse av øyenbunnen
  - Ta noen enkle blodprøver for å kontrollere innholdet i blodet av kalium og natrium (elektrolytter), nyrefunksjonen (kreatinin), blodsukkeret, kolesterol
  - Ta en enkel urinprøve for å utelukke nyresykdom
  - Som regel vil det også bli tatt EKG for å få en pekepinn på om hjertet har tatt skade av det høye blodtrykket
- Gir deg råd om livsstilsendringer - jfr. "hva du kan gjøre selv?"
- Hvis blodtrykket holder seg høyt på tross av dine egne tiltak, vil legen etter ca. 3 til 6 måneder vurdere om du bør begynne med blodtrykkssenkende medisin