

Háþrýstingur - Gagnlegar upplýsingar

Þú hefur greinst með **háþrýsting**. Það þýðir að blóðþrýstingur mælist hærrí en æskilegt er til lengri tíma.

Háþrýstingur veldur oftast engum einkennum, en ef hann er viðvarandi eykur hann líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, heilablóðfalli og nýrnasjúkdómi ofl. Þess vegna er mikilvægt að ná blóðþrýstingi niður í viðeigandi markmið.

Markmið eru einstaklingsbundin og ákveðin í samráði við þinn lækni. Almennt er miðað við að **heimamælingar séu að jafnaði undir 135/85 mmHg**, en markmið geta verið önnur hjá sumum, til dæmis eldra fólki, fólki með sykursýki, nýrnasjúkdóm eða hjarta- og æðasjúkdóma.

Hvað hefur áhrif á blóðþrýsting?

Háþrýstingur er aðeins **einn af mörgum áhættuþáttum** hjarta- og æðasjúkdóma. Aðrir þættir skipta einnig máli - svo sem reykingar, hátt kólesteról, sykursýki, ofþyngd, hreyfingarleysi, áfengisneysla og fjölskyldusaga.

Sum lyf geta einnig hækkað blóðþrýsting, til dæmis **bólgueyðandi verkjalyf** eins og íbúprófen, naproxen, celecoxib og skyld lyf. **Lakkrís** getur líka hækkað blóðþrýsting hjá sumum.

Mælt er með að **takmarka saltneyslu**, helst niður fyrir um 5 grömm af salti á dag. Mikið salt er oft í tilbúnum mat, unnum kjötvörum, brauði, ostum, sósum og skyndibita.

Hvað getur þú gert?

Lífsstíll hefur mikil áhrif á blóðþrýsting. Það hjálpar að:

- hreyfa sig reglulega, eftir getu
- draga úr salti í mat
- borða fjölbreytta fæðu, með áherslu á grænmeti, ávexti, heilkorn, fisk og óunnar matvörur
- draga úr sykri, sætindum og mikið unnum mat
- halda áfengisneyslu í hófi
- hætta tóbaksnotkun

- huga að svefni, streitu og líkamsþyngd

Stundum duga lífsstílsbreytingar einar sér, en oft þarf einnig lyfjameðferð. Lyfin eru þá notuð til að draga úr langtímaáhættu, ekki endilega vegna þess að þú finnur fyrir háþrýstingnum.

Blóðþrýstingsmælingar heima

Heimamælingar eru oft áreiðanlegri en stakar mælingar á heilsugæslu, því margir mælast hærrí hjá lækni en heima (hvítsloppaháþrýstingur). Best er að mæla blóðþrýsting þannig:

- Hvíldu þig í 3–5 mínútur áður en þú mælir.
- Ekki reykja, drekka kaffi eða stunda áreynslu síðustu 30 mínútur fyrir mælingu.
- Sittu með bakstuðning, fætur í gólfi og handlegg slakan í hjartahæð.
- Notaðu réttan belg og mældu alltaf á sama handlegg, nema lækni hafi ráðlagt annað.
- Taktu tvær mælingar með 1–2 mínútna millibili og skráðu seinni mælinguna, eða meðaltal mælinganna ef þú hefur fengið slík fyrirmæli.

Ekki er nauðsynlegt að mæla blóðþrýsting á hverjum degi til lengri tíma nema það hafi verið ráðlagt. Gott er að taka mælingatímabil öðru hverju, til dæmis í nokkra daga fyrir eftirlit.

Ef blóðþrýstingur hækkar skyndilega

Blóðþrýstingur getur hækkað tímabundið vegna streitu, verkja, svefnleysis, veikinda, saltneyslu, áfengis eða lyfja. Ein há mæling þýðir því ekki að meðferð þurfi að breytast.

Ef þú færð háa mælingu skaltu hvíla þig og mæla aftur eftir nokkrar mínútur. Ef blóðþrýstingur helst endurtekið hár næstu daga er rétt að hafa samband við heilsugæslu.

Leitaðu tafarlaust aðstoðar ef hár blóðþrýstingur fylgir einkennum eins og brjóstverk, mæði, máttleysi eða dofa í andliti/útlím, taltruflun, sjóntruflun, yfirliði, miklum höfuðverk eða verulegri vanlíðan.