

Blodtrykksmåling ved høyt blodtrykk

Når du måler blodtrykket hos legen, blir du presentert for to tall. For eksempel kan blodtrykket ditt være «120 over 80». Her får du svar på hvordan du tolker resultatet av en blodtrykksmåling.

Det første, høyeste tallet kalles det systoliske trykket. Det måler trykket i blodårene (arteriene) når hjertet pumper ut blodet.

Det andre, lavere tallet, kalles det diastoliske trykket. Dette trykket måles når hjertet slapper av og fylles opp med blod.

Høyt blodtrykk oppdages ofte ved en rutinemessig blodtrykksmåling. Leger kaller ofte høyt blodtrykk for hypertensjon.

Hvis du har én høy blodtrykksmåling, må du måle blodtrykket ved to eller flere anledninger for å bekrefte at du har høyt blodtrykk. Du bør også måle blodtrykket i begge armene.

Hva betyr tallene ved en blodtrykksmåling?

Blodtrykk på 130-139 (systolisk) og 85-89 (diastolisk)

- Dette kalles «høyt normalt» blodtrykk. Det betyr at du kan ha en økt risiko for å utvikle høyt blodtrykk. Da er det ofte tilstrekkelig å endre til et sunnere kosthold og aktivitetsnivå for å holde blodtrykket stabilt.

Blodtrykk på 140-159 (systolisk) eller 90-99 (diastolisk)

- Dette kalles fase 1 hypertensjon. Tilhører du denne gruppen vil du trolig få behandling med legemidler, samt livsstilsråd. Er du over 60 år, er det mulig at legen ikke anbefaler legemidler med mindre det systoliske trykket stiger til 150 eller høyere.

Blodtrykk på 160-179 (systolisk) eller 100-109 (diastolisk)

- Dette kalles trinn 2 hypertensjon. På dette trinnet vil du mest sannsynlig bli anbefalt mer enn ett medikament, samt livsstilsråd.

Blodtrykk på eller over 180 (systolisk) eller 110 (diastolisk)

- Dette kalles alvorlig hypertensjon. For denne gruppen anbefales behandling med mer enn ett medikament, samt livsstilsråd. Noen ganger er det behov for akutt behandling på sykehus.

Hvilken behandling du får avhenger av hvor høyt blodtrykket ditt er, og vil variere fra person til person. For eksempel kan behandlingsanbefalingene være annerledes for eldre eller personer med flere helseproblemer enn høyt blodtrykk, som for eksempel nyresykdom eller diabetes.

Generelt anbefales livsstilsendringer som kan senke blodtrykket (for eksempel kostholdsendringer, mosjon og røykeslutt). Du kan også bli foreskrevet legemidler for å senke blodtrykket.