

## **Webbinarium digitalt med Tema Högt blodtryck.**

Den 19 januari 2022

Följande deltog. Johan Sundström, professor, Inger Roos, ordförande Riksförbundet HjärtLung, Joacim Stalfors, doktor, Christine Carls-Ingels generalsekreterare Riksförbundet HjärtLung, Peter Vasko, doktor, Karl-Johan Ståhlberg, apotekare, Mårten Blix, fil.dr. Rasmus Norman, vd apoteket. Moderator var Eva Krutmeijer  
Alla dessa pratade om vad överskriften säger.

*Förtydligande:* Blodtryck benämns Bp, (bloodpressure)

Högt Bp: 1 av 5 har högt högt blodtryck (Bp) utan att veta om det. Viktigt med tidig diagnos.

Största dödsorsaken är hjärt-kärl sjukdomar, 2000 dör 65 år och äldre. 36% av kvinnor har högt blodtryck och 29% av männen.

I miljon av svenskarna vet ej att de har högt blodtryck.  
Över 2 miljoner i Sverige har högt blodtryck.

1 av 5 når normalt Bp-mål i Sverige. I Canada uppnår 2 av 3 normalt blodtryck.

Alla kan få högt Bp

Man bör själv mäta sitt Bp 10 ggr/ vecka och få ett medelvärde. 140/90 = högt; 135/85 normalt.

Alla medel, som finns för att man ska känna sin "status", är bra.

Apoteket kan hålla hälsosamtal, ge råd, läkemedel och digitala tjänster.

Högt Bp behöver inte ge symptom, men kan ge hjärtsvikt, infarkter.

Noggrann kontroll ger bättre resultat om hälsotillståndet

Lägre Bp minskar risken med -35% att insjukna i stroke; och 40% att insjukna i hjärtinfarkt.

### **Behandling:**

Sluta rökning, minska alkoholintag, gå ner i vikt!

BT sänks med 5-10 mm Hg då personen minskar 10 kg.

Aktiv livsstil sänker Bp med mer än 12 mm Hg på 6 månader.

Håll koll på blodtrycket.

Vården ska ha personcentrerat förhållningssätt.

Under 2020 dog betydligt fler av högt Bp än av Covid.

Der finns instrument, som registrerar data om bl.a. antal steg, sömn, puls m.m.. Många vet om sitt (dåliga) tillstånd men gör inget för att förbättra det.

Lär känna din kropp. Bättre livskvalitet. Lågt Bp ger bättre liv och samliv. Ha enkla levnadsvanor, lev gott, regelbunden motion. .Sund levnadsstil gör att man bl.a. sover gott och mår bra. Alkohol och rökning gör det svårare till hjälpförsök.

Diskussionen efter föredragen handlade om **uppmaning till egenvård**. När vi rätt person?

Apoteket lär ut användning av Bp-instrument. Försök få fler att mäta sitt Bp för att undvika t.ex.stroke.

Skapa standard i dokumentering så att data kan delas av alla Regioner, samverkan.

Kroka arm med alla, som håller på om högt Bp, läkare, apotekare och Riksförbundet HjärtLung.

Alkohol leder till högt Bp, så även måttligt intag. Rökning höjer pulsen.

Det finns effektiva Bp-tabletter.

Vården gör mycket, **men mest ligger ansvaret hos en själv**.

**Vårdcentralen ska ge inte bara vårda utan även råda.**

Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur har många aktiviteter för att erbjuda hjälp till sina medlemmar, gymnastik, vatten- gymnastik och stavgång

Med vänliga hälsningar

Matz Edin