

Under Hjärtemånaden 2026 riktar Riksförbundet HjärtLung särskilt fokus på högt blodtryck. En tredjedel av befolkningen har högt blodtryck, hypertoni. Många vet inte om det. Därför behöver du ha koll!

Det är viktigt att hålla koll på sitt blodtryck eftersom ett för högt blodtryck ökar risken att drabbas av allvarliga sjukdomar som:

- Hjärtrytmrubbningar
- hjärtsvikt
- hjärtinfarkt
- njursjukdom
- stroke

Det ökar också risken för diabetes, och med tiden även för demens.

Vid vår rörelsebingo den 12/2 fick vi en intressant föreläsning av Anna-Lena Bramsäter från Apoteket Spoven, Solbacken, Skellefteå.

Det viktiga blodtrycket

- Vad är hypertoni och varför är det viktigt
- Hur kan vi påverka blodtrycket
- Att mäta sitt blodtryck
- Äldre och läkemedel
- Högkostnadsskydd för läkemedel

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT PRATA OM BLODTRYCKET?

- Drabbar ca 1/3 av Sveriges befolkning
- Livsstilsfaktorer
- Ålder
- Ärftlighet

Högt blodtryck, eller hypertoni, definieras oftast som ett värde på 140/90 mmHg eller högre vid upprepade mätningar på en vårdmottagning. Nya svenska riktvärden är på väg under 2026 : 130/80mmHg.

Påverka ditt blodtryck

Livsstilsförändringar är basen i behandlingen

- **Daglig fysisk aktivitet**
- **Viktreduktion**
- **Rökstopp**
- **Minskat saltintag**
- **Minskad alkoholkonsumtion,**
- **Stresshantering**
- **Minskad lakritskonsumtion**

OBS!

Blodtryck
över 180/105
mmHg måste
behandlas
medicinskt
innan motion
är aktuellt

**Egenvård och
livsstilsbehandling
fortsatt viktig
faktor!**

**Fysisk aktivitet ger
25% lägre risk för
hjärtinfarkt/stroke**

Ta blodtryck hemma

Mindre stress- lättare att komma ihåg mätningen

Vila 5-10 minuter

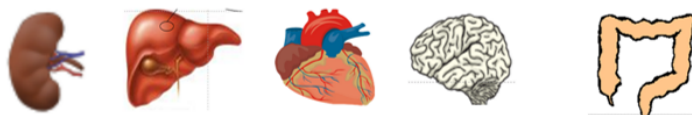
Undvik kaffe och tobak 30 min innan mätning

Gör 3 mätningar och ta en genomsnitt av dessa

Lita inte på smartwatch och handledsmätare

Åldersrelaterade kroppsliga förändringar ger ökad känslighet för läkemedel

- **Minskad kapacitet i organ**
 - **Mängden kroppsvatten minskar och andelen kroppsfett ökar. Det leder till att vissa läkemedel stannar kvar längre i kroppen.**
 - **Reglerfunktioner sämre – exempelvis för att snabbt styra blodtrycket när man reser sig**
 - **Balansen försämras – ökad fallrisk**
- Njuren – funktionen halverad hos flertalet
 - Levern – minskad kapacitet
 - Hjärtat – ökad känslighet
 - Hjärnan – ökad känslighet
 - Mun/Mage/tarm - slemhinneskydd försämras
 - Mängden kroppsvatten minskar, andel kroppsfett ökar
 - Kroppens homeostas försämras, förmågan att upprätthålla en stabil inre miljö



11



På www.kollpalakemedel.se finns mer information och tips på vilka frågor som man kan ställa om sina läkemedel och vilka rättigheter man har.

Högekostnadsskyddet Nytt från och med 2025

- Borttagen 50% nivå
- Höjt belopp 3800kr/år
- Total höjning med 900kr
- Fler betalar fullt pris längre tid

Vi tackar Anna-Lena för en intressant och engagerande information.

