

Få målt dit blodtryk



Et **højt** blodtryk slider på **helbredet**. Du kan normalt ikke selv mærke, om det er for højt. Men nogle **lever** livet mere dristigt end andre. **Ryger du?** Vejer du for meget? Har du **diabetes** eller forhøjet kolesterol? Så er det en god idé at få målt dit **blodtryk**.

HVORFOR SKAL DU KENDE DIT BLODTRYK?

Forhøjet blodtryk giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. I nogle tilfælde ses dog hovedpine, træthed eller svimmelhed.

Den eneste måde du kan afgøre, om dit blodtryk er for højt, er ved at få det målt.

Omkring 350.000 danskere skønnes at gå rundt med et ubehandlet forhøjet blodtryk.

Årsagen til at man får et forhøjet blodtryk kendes i langt de fleste tilfælde ikke, men faktorer som rygning, familiær arv og overvægt kan være medvirkende.

Hvad er blodtryk?

Blodtrykket er et udtryk for, hvor stor en kraft dit hjerte bruger, når blodet pumpes rundt.

Hvis blodtrykket er for højt bliver blodet presset igennem dine blod-

årer med et højere tryk end normalt. Det betyder, at hjertet og blodårerne udsættes for en unødigt stor belastning. Derfor øger et for højt blodtryk risikoen for at få en hjerte-karsygdom i form af eksempelvis en blodprop i hjertet eller hjernen.

Blodtrykket angives med to tal som for eksempel 140 over 90. Det kan også skrives 140/90. Det første tal er det systoliske blodtryk. Det er det tryk, der er i dine blodårer, når dit hjerte trækker sig sammen og presser blodet ud i kroppen. Det andet tal er det diastoliske blodtryk. Det er det tryk, der er i dine blodårer, mens dit hjerte afslappes mellem to slag og fyldes med blod.

Hvor farligt er det?

For højt blodtryk øger risikoen for hjerte-karsygdomme. Men det er sammen med andre risikofaktorer som rygning, forhøjet kolesterol og diabetes, at risikoen for at få hjerte-karsygdomme mangedobles.

Få målt blodtrykket, hvis du kan svare ja til flere af flg. punkter:

Er du over 50 år?

Ryger du?

Spiser du for fedt?

Vejer du for meget?

Får du for lidt motion?

Har du forhøjet kolesterol?

Har du diabetes?

Hjerte-karsygdomme hos forældre eller søskende?

Hvad kan apoteket tilbyde?

Måling af dit blodtryk.

Rådgivning om, hvad målingen viser.

Rådgivning om, hvad du selv kan gøre.

Information om din gevinst ved at ændre livsstil.

Svar på de spørgsmål, du måtte have om blodtryk.

Råd om, hvor du kan finde mere information.

Er du allerede i behandling for forhøjet blodtryk, kan målingen give et fingerpeg, om behandlingen virker godt nok. Og apoteket kan også give svar på de spørgsmål, du måtte have om medicin mod forhøjet blodtryk.

Viser målingen, at dit blodtryk er for højt, bliver du henvist til din læge, som også kan vurdere, om en eventuel igangværende behandling skal ændres.



Blodtryksmåling og rådgivning varer ca. 15 minutter og koster _____ kr.

Ønsker du at aftale tid, eller vil du have flere oplysninger, så henvend dig på apoteket.



www.apoteket.dk