

Ha kontroll på ditt blodtryck

Njurmedicinska mottagningen,
Karolinska Universitetssjukhuset



Vad är blodtryck och varför är det viktigt vid njursjukdom eller njursvikt?

Blodtrycket är det tryck som skapas av hjärtat för att pumpa runt blodet i kroppen. Det regleras av flera olika system, bland annat nervsystem och hormoner. Njurarna har stor betydelse för regleringen av blodtrycket och vid nedsatt njurfunktion är det mycket vanligt med förhöjt blodtryck. Högt blodtryck (hypertoni) är samtidigt en riskfaktor för såväl försämrad njurfunktion som för hjärtkärlsjukdom. Ett obehandlat högt blodtryck leder på sikt till skador på kroppens blodkärl. Risken för skador på hjärta och kärlsystem ökar ju fler andra riskfaktorer en person har.

Exempel på riskfaktorer

- Rökning
- Höga kolesterolvärden
- Diabetes
- Övervikt
- Stillasittande livsstil
- Stress
- Högt saltintag
- Hög alkoholkonsumtion

Livsstilsfaktorer med blodtryckssänkande effekt

- Ökad fysisk aktivitet
- Normalvikt
- Minskat saltintag
- Minskad stress
- Måttlig alkoholkonsumtion
- Rök-/snusstopp

Blodtrycket beskrivs med två värden, till exempel:

130/80 mmHg

Det första värdet – övertrycket – är det systoliska trycket som speglar hjärtats sammandragning eller arbetsfas.

Det andra värdet – undertrycket – är det diastoliska trycket som speglar hjärtats vilofas.

Blodtrycket mäts alltid vid besök på njurmedicinska mottagningen.

Målbloodtryck

Vid njursjukdom är målbloodtrycket i allmänhet under **130/80**, detta för att skona kvarvarande njurfunktion och hjärta/kärl. Detta bloodtrycksmål gäller vid mätning på mottagning. Vid bloodtrycksmätning i hemmet bör målvärdet ligga cirka fem enheter lägre. Målvärdet måste bedömas individuellt. Fråga din läkare vilket målvärde som gäller för dig.

Du kan ha högt bloodtryck utan några tydliga symtom, men det kan bli allvarligt om bloodtrycket inte behandlas och kontrolleras. Det är därför viktigt att du som njursjuk regelbundet mäter ditt bloodtryck. Om du märker att bloodtrycket stiger bör du kontakta njurmedicinska mottagningen per telefon eller via Alltid Öppet.

Förhöjt bloodtryck behandlas med bloodtryckssänkande läkemedel. Ofta är det nödvändigt med flera läkemedel i samverkan för att få ett bra resultat.

Vad kan du göra själv?

- Det är viktigt att du kontrollerar ditt bloodtryck regelbundet och att du tar dina bloodtryckssänkande läkemedel varje dag. Mät gärna bloodtrycket inför läkarbesök hos oss.
- Du kan tänka på och göra ändringar i din livsstil, som till exempel sluta röka, öka din fysiska aktivitetsgrad, börja med regelbunden motion, dra ned på saltintaget, gå ned i vikt om du är överviktig och så vidare.
- Du kan mäta ditt bloodtryck själv. Automatisk bloodtrycksmätare kan köpas på apotek eller i sjukvårdsbutiker. Den är mycket enkel att använda. Den består av en manschett som du fäster runt överarmen och en monitor som styr mätningen. Mätresultaten visas på en skärm på monitorn när mätningen är slutförd.
- Du kan använda dig av detta häfte och själv föra protokoll över dina bloodtrycksmätningar och din medicinering. På så sätt har du själv god kontroll över din bloodtrycksbehandling!

Information och tips för dig som använder automatisk blodtrycksmätare i hemmet

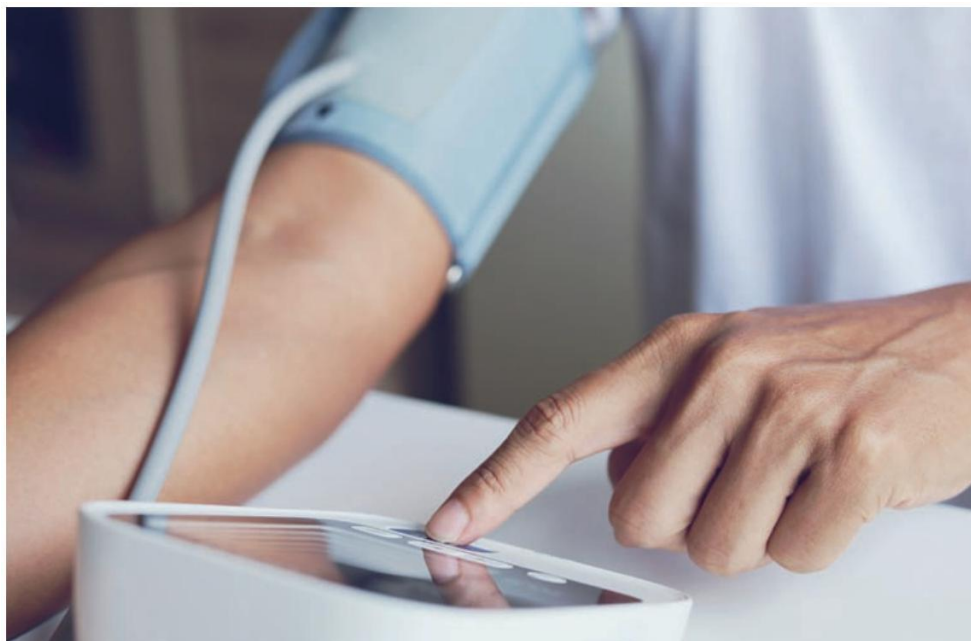
Fördelen med att mäta blodtrycket hemma är att det visar hur det ser ut i din vardag. Blodtrycksmätningar på sjukhus eller sjukvårdsmottagning visar oftast högre värden än mätningar som utförs i hemmet.

Att tänka på när du köper en automatisk blodtrycksmätare:

- Använd en godkänd och helautomatisk modell – fråga oss vilken modell vi rekommenderar!
- Använd en modell med överarmsmanschett som är anpassad till din armstorlek.

Hur ska du mäta ditt blodtryck?

Följ de instruktioner som medföljer mätapparaten. Det är viktigt att göra rätt för att resultaten ska bli pålitliga. Mätningarna bör utföras under samma tid och förhållanden. Kontrollera att du har rätt manschettstorlek och mät alltid på samma arm.



Tänk på att blodtrycket varierar under dygnet och påverkas av yttre faktorer som stress, fysisk aktivitet, buller med mera.

Mät inte blodtrycket direkt efter måltid, kaffe- eller alkoholintag, rökning eller fysisk ansträngning (vänta med mätning i dessa fall minst 30 minuter).

Mät ditt blodtryck så här:

1. Sätt blodtrycksmanschetten på överarmen, ett par centimeter ovanför armvecket. Följ användarinstruktionerna till den apparat du har.
2. Dra inte åt manschetten för hårt. Två fingrar bör med lätthet passa mellan manschetten och armen vid armvecket.
3. Sätt dig i en skön stol eller fåtölj med armstöd. Se till att ryggen vilar mot ryggstödet.
4. Vila sittande 5–10 minuter utan korslagda ben.
5. Starta mätningen.
6. Håll "mätarmen" stilla under hela mätproceduren.
7. Läs av och notera blodtrycket på en lista, blodtryckskort eller i detta häfte.
8. Upprepa gärna blodtrycksmätningen två gånger efter varandra, och använd sedan genomsnittet av de två mätningarna som resultatet av din blodtrycksmätning. Vissa blodtrycksmätare räknar automatiskt ut genomsnittet för de tre senaste mätningarna.

Det är viktigt att du värderar mätresultaten och kontaktar oss på mottagningen om du får avvikande värden. Mätning med automatisk blodtrycksmätare är otillförlitlig vid mycket högt eller mycket lågt blodtryck och vid hög, låg eller oregelbunden puls.

Ditt målvärde: / mmHg

Skriv blodtrycket
som övre och
undre värde, till
exempel: 130/80

Ditt blodtryck:

Datum	Kl.	Blodtryck
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Datum	Kl.	Blodtryck
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Din blodtryckskurva

Det kan hända att din läkare ber dig att göra en så kallad blodtryckskurva. Det innebär att du under några dygn mäter blodtrycket flera gånger per dag.

Mät ditt blodtryck i sittande läge på morgonen, under dagen och strax före sänggåendet. Mät blodtrycket på detta vis tre dagar i följd.

Skriv **blodtrycket** som övre och undre värde, till exempel: 130/80

Datum	Mätvärden	Morgon	Dag	Kväll
Dag 1	Blodtryck	/	/	/
	Puls			

Dag 2	Blodtryck	/	/	/
	Puls			

Dag 3	Blodtryck	/	/	/
	Puls			

Lämna listan med resultaten till Njurmedicinska mottagningen. Listan utgör ett underlag för din läkare för att kunna bedöma ditt blodtryck och göra eventuella ändringar i din blodtrycksbehandling. Du kan också skicka in dina mätresultat via Alltid Öppet



**Vill du veta mer om blodtryck och
blodtrycksmätning – fråga oss!**

Njurmedicinska mottagningarna,
Rosenlund och Huddinge

Karolinska Universitetssjukhuset

Telefon Rosenlund: 08-123 829 87, Huddinge: 08-123 825 00,
eller Alltid Öppet

www.karolinska.se