Hvem kan få forhøjet blodtryk?

En million danskere har forhøjet blodtryk – og alle kan få det. Der er dog visse faktorer, som øger risikoen. Eksempelvis

- **Hvis der allerede er tendens til forhøjet blodtryk i familien**
- **Hvis der er tendens til blodprop i hjertet eller stroke i familien**
- **Hvis man har sukkersyge eller nyresygdom**
- **Hvis man ryger, er overvægtig eller drikker for meget alkohol**
- **Hvis man spiser for meget salt eller for fed mad**
- **Hvis man dyrker for lidt motion**

Pas godt på dig selv

Et sundt liv er en effektiv måde at nedsætte risikoen for et stroke på. Hjernesagen anbefaler, at du

- **Spiser sundt med meget frugt og grønt**
- **Undgår for meget salt og fedt**
- **Ikke ryger**
- **Drikker alkohol med måde**
  – maksimalt 14 genstande om ugen for mænd og 7 for kvinder
- **Dyrker motion regelmæssigt**
  – helst en halv time eller mere om dagen
- **Måler dit blodtryk jævnligt**
- **Får målt dit kolesterolindhold i blodet**
- **Tager din medicin**
  Hvis du er i medicinsk behandling mod forhøjet blodtryk, skal du følge den. Oplever du ubehag ved behandlingen, skal du tale med din læge om det – og aldrig bare stoppe din behandling på egen hånd.

Man kan som regel ikke mærke, at ens blodtryk er forhøjet. Derfor er det vigtigt at få det tjekket med jævne mellemrum!

Læs mere om forebyggelse af forhøjet blodtryk på **www.hjernesagen.dk**

Kend dit blodtryk

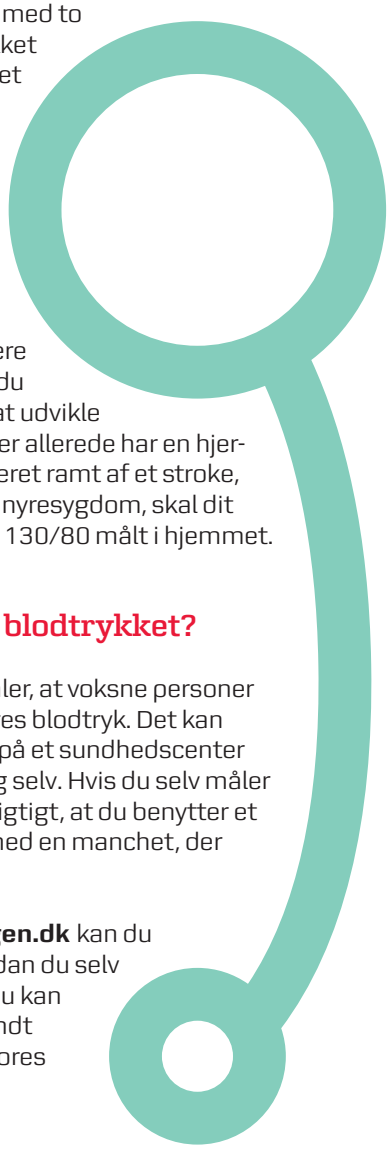
– og pas på din hjerne!



HJERNEN ER HOVEDSAGEN

Hvad er forhøjet blodtryk?

Blodtrykket angives med to tal, som angiver trykket i den fase, hvor hjertet trækker sig sammen og i hjertets afslapningsfase. Et normalt blodtryk skal være under 140/90, hvis det måles hos lægen. Måler du det hjemme, skal det være under 135/85. Hvis du har en høj risiko for at udvikle hjertekarsygdom eller allerede har en hjertekarsygdom, har været ramt af et stroke, har sukkersyge eller nyresygdom, skal dit blodtryk være under 130/80 målt i hjemmet.



Hvordan måles blodtrykket?

Hjernesagen anbefaler, at voksne personer jævnligt får målt deres blodtryk. Det kan fx ske hos din læge, på et sundhedscenter eller hjemme hos dig selv. Hvis du selv måler blodtrykket, er det vigtigt, at du benytter et godkendt apparat med en manchet, der passer din overarm.

På **www.hjernesagen.dk** kan du læse mere om, hvordan du selv måler dit blodtryk. Du kan også købe et godkendt blodtryksapparat i vores webshop.

Blodtrykket har stor betydning for dit helbred

Forhøjet blodtryk giver en stor risiko for at blive ramt af stroke. Derfor er det vigtigt, at du kender dit blodtryk – og gør en aktiv indsats for at sænke det, hvis det er forhøjet.

I mange tilfælde kan livsstilsændringer – sundere kost, mindre alkohol, mere motion, rygestop – være nok til at sænke blodtrykket. Men hvis blodtrykket er svært forhøjet, kan det også komme på tale at starte en medicinsk behandling.

Din risiko for at blive ramt af et stroke er fire gange højere, hvis du har et forhøjet blodtryk. Forhøjet blodtryk kan også medføre hjertesygdom og er skadeligt for nyrerne.

Stroke – en folkesygdom

Stroke er en fællesbetegnelse for blodprop og blødning i hjernen. Det er en af de store folkesygdomme, som i gennemsnit rammer hver syvende dansker.

Sygdommen har ofte alvorlige følger som halvsidig lammelse, tale- og sprogproblemer, problemer med koncentrationsevnen mv. Mange oplever også invaliderende træthed, og den ramte har en øget risiko for at udvikle depression.

HJERNERÅD #5:

Forebyg blodprop og blødning i hjernen

Hjernen er involveret i alt, hvad du kan og gør, og derfor er det vigtigt at holde den frisk og sund. Hjernesagen har udviklet seks hjernehåd, som skal hjælpe dig med at passe på din hjerne.

Hjernesagen er en privat, landsdækkende forening for personer, der er ramt af stroke – dvs. en blodprop eller blødning i hjernen.

Hjernesagen arbejder for
- Forebyggelse
- Bedre behandling og rehabilitering
- Den bedste støtte til både ramte og pårørende
- At udbrede viden om hjernen

Hvis du bliver medlem af Hjernesagen, er du med til at støtte den vigtige sag – og får samtidig adgang til forskellige medlemsfordele.

Læs mere på **www.hjernesagen.dk**

Hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen