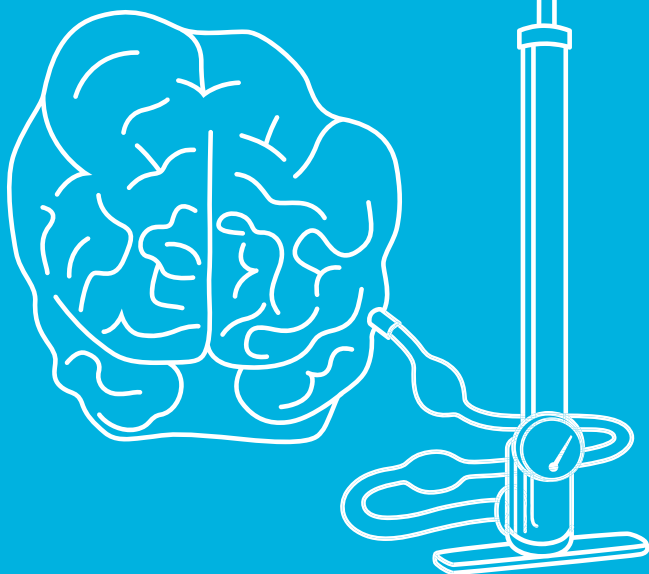




HÄLSO-TALKO

För bättre hälsa

ETT LIV



BLODTRYCKET —EN HUVUDSAK

Guide till att mäta blodtrycket hemma och
uppföljningstabell

Skydda din hjärna – håll koll på blodtrycket

Hjärnan förnyas genom hela livet. Dess förmåga att anpassa och återhämta sig efter olika skador har visat sig vara bättre än man tidigare trott. Men en sak som hjärnan inte klarar är förhöjt blodtryck.

Förhöjt blodtryck orsakar inte några kännbara symptom, men belastar hjärnan hela tiden, dygnet runt, i värsta fall i många år. Trycket gör blodkärlen i hjärnan sköra och orsakar åderförfattning. Om man inte gör något kommer förr eller senare ett blodkärl någonstans i hjärnan att nå sin gräns och brista. Eller så kan fettavlagringarna på blodkärlets väggar leda till blodpropp som täpper till kärlet. Det leder till hjärninfarkt eller hjärnblödningar. Den största riskfaktorn bakom dem är just förhöjt blodtryck. Sju av tio personer som fått hjärninfarkt har haft högre blodtryck än rekommenderat.

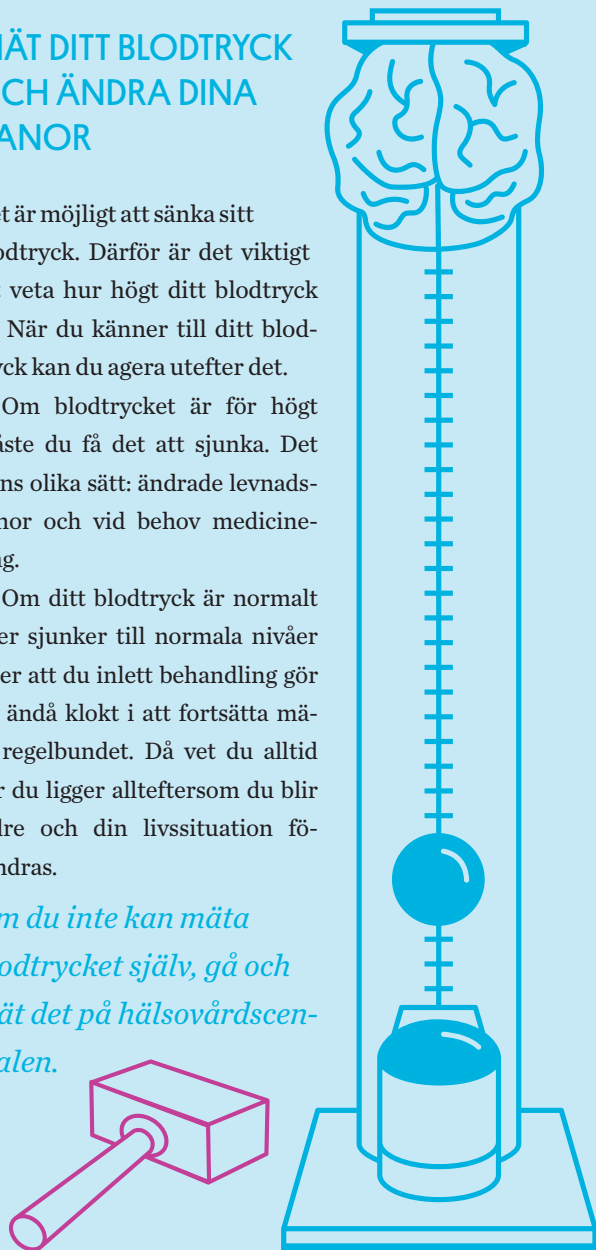
MÄT DITT BLODTRYCK OCH ÄNDRA DINA VANOR

Det är möjligt att sänka sitt blodtryck. Därför är det viktigt att veta hur högt ditt blodtryck är. När du känner till ditt blodtryck kan du agera utefter det.

Om blodtrycket är för högt måste du få det att sjunka. Det finns olika sätt: ändrade levnadsvanor och vid behov medicinering.

Om ditt blodtryck är normalt eller sjunker till normala nivåer efter att du inlett behandling gör du ändå klokt i att fortsätta mäta regelbundet. Då vet du alltid var du ligger allteftersom du blir äldre och din livssituation förändras.

Om du inte kan mäta blodtrycket själv, gå och mät det på hälsovårdscentralen.



Så här mäter du blodtrycket hemma

Undvik fysiska påfrestningar, rökning samt te, kaffe, cola- eller energidrycker en halv timme innan du mäter. Mät inte genast efter att du ätit, utan vänta en halvtimme.



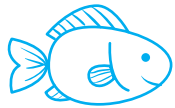
1. Sätt dig vid ett bord.
2. Håll armen i 90 graders vinkel stödd mot bordet.
3. Fäst blodtrycksmätarens manschett runt din bara överarm. Spänn manschetten så att ett finger får plats mellan den och din arm.
4. Slappna av i 5 minuter innan du mäter.
5. Prata eller rör dig inte medan du mäter.
6. Mät en gång till 1–2 minuter efter första mätningen. Anteckna siffrorna.
7. Om du vill kan du räkna ut genomsnittet av de två mätningarna.
8. Mät varje morgon och kväll! Mät först under en vecka och därefter i serier på fyra dagar.

Om ditt blodtryck ofta överstiger 135/85 mmHg när du mäter hemma, tala om det för din hälsovårdare, företagshälsovårdare eller läkare.

Du kan själv sänka ditt blodtryck



Ät mindre salt.



Välj mjuka fetter.



Motionera dagligen.



Sluta röka.



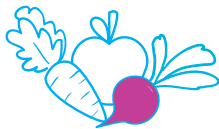
Var sparsam med alkohol.



Gå ner i vikt om du är överviktig.



Ta din blodtrycksmedicin om du behöver det.



Ät minst ett halvt kilo grönsaker, frukter och bär om dagen.

Känn igen varningstecknen på stroke:

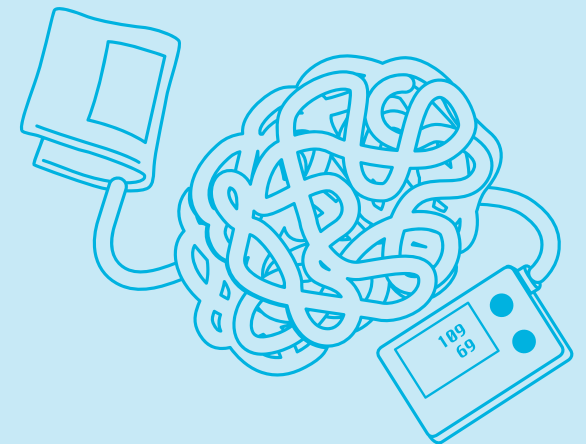
- Sluddrigt tal eller problem att hitta ord.
- Ena mungipan hänger.
- Ena armen och/eller benet på ena sidan domnar eller blir kraftlöst.
- Synstörningar.
- Plötslig kraftig huvudvärk.



Om du eller någon anhörig uppvisar ett eller flera av dessa symtom, ring genast 112.

Viktigt att tänka på när du mäter blodtrycket hemma:

- Ansträng dig inte och ät inte precis innan mätningen.
- Håll armen i 90 graders vinkel.
- Fäst manschetten runt överarmen så att ett finger ryms in mellan manschetten och armen.
- Prata eller rör dig inte medan du mäter.
- Mät två gånger med 1–2 minuter paus.



Mätningstabell för blodtryck



DAG	mätning1	puls	mätning2	puls

*Om ditt blodtryck ofta överstiger 135/85 mmHg när du mäter hemma, tala om det för din hälsovårdare, företags-
hälsovårdare eller läkare.*



korvaamatonkovalevy.fi



Ett liv
Njut varje dag.

