



[Blodtryck](#)

När blodet pumpas från hjärtat ut i kroppen uppstår det som kallas blodtryck. När blodtrycket är högt blir det svårare för hjärtat att pumpa. Risken för hjärt-kärlsjukdomar och njurproblem ökar om du har högt blodtryck. Det räcker ofta att ändra dina levnadsvanor om du bara har en lätt förhöjning av blodtrycket.

Det finns mycket som du kan göra själv för att sänka blodtrycket, till exempel gå ner i vikt, dricka mindre alkohol och [röra dig regelbundet](#).

En del behöver också [behandling med läkemedel](#) för att sänka blodtrycket.

Att ha ökat blodtryck ökar risken för sjukdomar, till exempel följande:

- [stroke](#)
- [hjärtinfarkt](#)
- [hjärtsvikt](#)
- njursjukdom
- [demens](#)
- nedsatt blodcirkulation i benen.

Du kan få högt blodtryck om du är gravid. Det kan bland annat bero på [havandeskapsförgiftning](#). Det brukar upptäckas vid en kontroll hos barnmorskan.

Många som har för högt blodtryck känner ingenting alls. Ibland kan du få lätt huvudvärk och känna dig trött. Men de symtomen kan även ha andra orsaker.

Det enda sättet att veta säkert om blodtrycket är för högt är att [mäta det](#).

Vid mycket högt blodtryck kan du till exempel få svår huvudvärk och svårt att andas. Det är ett allvarligt tillstånd som är ovanligt.

Kontrollera ditt blodtryck om du är orolig för att du har högt blodtryck. Det kan du göra på en [vårdcentral](#) eller på vissa apotek.

Många vårdcentraler kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ett blodtryck som är 140/90 vid upprepade tillfällen. Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills vårdcentralen öppnar.

Läs mer om hur du [mäter ditt blodtryck](#).

Kontakta genast en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om något av följande stämmer:

- Du är gravid och har ett blodtryck på 140/90 eller högre vid upprepade [blodtrycksmätningar](#). Det är viktigt att du har vilat mellan mätningarna.
- Du har ett blodtryck på 180/110 eller mer och mår dåligt, har huvudvärk eller andra symtom.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Ändra dina levnadsvanor om du bara har lite för högt blodtryck. Det kanske inte påverkar själva trycket så mycket, men det kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom.

Du kan kontakta en [vårdcentral](#) för att få stöd och hjälp.

Det är vanligt att få högt blodtryck av att dricka alkohol. Blodtrycket kan sjunka till en bra nivå igen om du minskar mängden alkohol eller slutar dricka. [Läs mer om hur kroppen påverkas av alkohol](#).

Försök att gå ner i vikt om du väger för mycket. En viktninskning på bara några kilo kan sänka både blodtrycket och halterna av skadliga blodfetter och blodsocker. Tillsammans bidrar det troligtvis till att minska risken för hjärt-kärlsjukdom.

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Det sänker också ditt blodtryck. All träning är bra, även den du får genom vardagsaktiviteter. Det kan till exempel vara att cykla i stället för att åka bil, ta trapporna istället för hissen, eller städa.

[Stress](#) kan vara en orsak till högt blodtryck. Fysisk aktivitet motverkar stress. När du rör på dig kan kroppen lättare ta hand om sådant som kan vara skadligt för kroppen, till exempel förhöjda halter av [stresshormoner som adrenalin och kortisol](#).

Du kan också pröva att göra övningar i så kallad [mindfulness](#).

Att sluta röka är alltid bra. Det minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Snusning kan också innebära risker eftersom nikotin drar samman blodkärlen.

[En varierad kost](#) med mycket frukt och grönsaker kan bidra till att sänka blodtrycket.

Du bör äta mindre salt om du har ett för högt blodtryck. Salt kallas också natriumklorid. Du kan till exempel använda ett så kallat lättsalt i stället. Det är ett salt som innehåller mer kalium.

Effekten av att minska ner på saltet varierar mellan olika personer. Störst betydelse har det hos vissa äldre eller personer med för högt blodtryck som beror på gener som man ärver.

Läs om salt-råd på [Livsmedelsverkets webbplats](#).

Undvik lakrits

Lakrits innehåller ett ämne som kan höja blodtrycket hos vissa personer. Även små mängder lakrits kan påverka blodtrycket hos

dessa personer.

Du som är i 45-årsåldern eller äldre bör undersöka ditt blodtryck en gång om året. Ibland gäller det även dig som är yngre. Det kan till exempel vara om du har risk för hjärt-kärlsjukdom som beror på gener som man ärver. Det betyder att flera i samma familj har risk för att få hjärt-kärlsjukdom redan när de är unga.

Du kan göra en [blodtrycksmätning](#) på en vårdcentral eller på vissa apotek.

När flera mätningar vid olika tillfällen har visat att du har ett förhöjt blodtryck behöver du även göra andra undersökningar.

Läkaren gör då oftast en [kroppsundersökning](#). Du får lämna ett eller flera [blodprov](#) och ofta också ett [urinprov](#). Du kan också bli undersökt med ett [EKG](#).

Undersökningarna visar om blodtrycket har skadat några organ i kroppen.

Urinprovet visar hur mycket äggvita som finns i urinen. Det kan visa om njurarna har påverkats av högt blodtryck och diabetes.

Risken att få typ 2-diabetes är högre om du har högt blodtryck. Ungefär tre av fyra personer som har fått typ 2-diabetes har också ett förhöjt blodtryck som behöver behandlas.

Syftet med att behandla högt blodtryck med läkemedel är att minska risken för stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt och njursjukdom. Det finns ingen absolut gräns för när du ska börja med behandling. Det är olika från person till person.

Det finns olika faktorer som har betydelse för om du behöver behandling:

- ålder
- hjärt-kärlsjukdom i släkten
- diabetes
- blodfetter
- rökning
- tidigare hjärt-kärlsjukdom, till exempel stroke.

Prata med din läkare om när det är dags att börja med läkemedel. När du väl börjat ta läkemedel måste du fortsätta under lång tid, ofta resten av livet.

Det finns flera olika [läkemedel som sänker blodtrycket](#). Det behövs vanligtvis två eller flera olika läkemedel för att sänka blodtrycket tillräckligt mycket.

Målet för de allra flesta är att medelblodtrycket ska vara under 140/90, ofta under 130/80. Det bör ligga i det lägre intervallet om du har diabetes, njursjukdom eller mycket hög risk för hjärt-kärlsjukdom.

För de allra flesta med högt blodtryck finns det flera orsaker. Du kan sänka ett högt blodtryck genom att ändra dina levnadsvanor.

Det här är exempel på vad som kan orsaka högt blodtryck:

- Du har övervikt eller fetma.
- Du är stressad.
- Du äter mat som innehåller mycket fett och socker. Det påverkar inte blodtrycket men gör att du går upp i vikt. Vissa personer är känsliga för typ lakrits.
- Du dricker mycket alkohol.
- Du utsätts för buller eller andra miljöfaktorer.
- Du har högt blodtryck som beror på gener som man ärver.
- Du är gravid eller använder p-piller.

Blodtrycket och främst övertrycket, ökar med åldern. Det är den vanligaste typen av förhöjt blodtryck.

Hos drygt var tionde person beror högt blodtryck på en underliggande sjukdom. Det är vanligt om du är ung och har ett mycket högt blodtryck.

Det kan bero på en njursjukdom eller hormonrubbing. Andra orsaker kan vara biverkningar av läkemedel som p-piller, graviditetskomplikationer eller mer allvarliga hormonrubbingar. Vid de här sjukdomarna bildas för stora mängder av olika hormoner som kan höja blodtrycket.

Ungefär en tredjedel av den vuxna befolkningen har ett förhöjt blodtryck som ligger över 140/90, medan ännu fler ligger i gränsområdet. Det kan variera med åldern. Det förhöjda blodtrycket är en av de vanligaste orsakerna till att gå på regelbundna läkarbesök.

Fördelningen mellan [kvinnor och män](#) ser olika ut i olika åldrar. Bland yngre människor och i medelåldern är högt blodtryck vanligare hos män. Hos äldre är det tvärtom, högt blodtryck är då något vanligare hos kvinnor.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få [vara delaktig](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

[Socialstyrelsen](#) tar fram nationella riktlinjer för behandling av olika sjukdomar, däribland hjärtsjukdomar och stroke. Riktlinjerna ger rekommendationer om hur till exempel hälso- och sjukvården, socialtjänsten och tandvården ska prioritera sina resurser. De bygger på samlad vetenskap och beprövad erfarenhet.

[Läkemedelsverket](#) tar fram rekommendationer om hur läkemedel ska användas i hälso- och sjukvården för att förebygga

hjärtkärlsjukdom orsakad av åderförfettning. Senaste utgåvan publicerades 2014.

[Diabetes typ 2](#)

[Hjärtinfarkt](#)

[Hjärtsvikt](#)

[Kärlkramp](#)

[Stroke](#)

[Hjärt-Lungfonden om högt blodtryck](#)

[SBU om måttligt förhöjt blodtryck](#)

Senast uppdaterad:

2024-09-10

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Peter M Nilsson, läkare, specialist i allmänmedicin, professor i klinisk hjärt-kärlforskning, Skånes Universitetssjukhus, Malmö

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning. Du kan ringa dygnet runt. Sjuksköterskorna som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder till lämplig vårdmottagning när så behövs.

Mätning av blodtrycket är en vanlig undersökning i vården, till exempel vid en hälsokontroll. Du kan även mäta blodtrycket själv.

Högt blodtryck är ett tillstånd som också kallas för hypertoni. Högt blodtryck kan vara allvarligt om det inte kontrolleras och behandlas. Syftet med läkemedelsbehandling av högt blodtryck är i första hand att minska risken för sjukdomar som stroke och hjärtinfarkt på längre sikt.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).