



[Blodtryck](#)

Lågt blodtryck är oftast ofarligt och kräver inte någon behandling. De flesta som har lågt blodtryck har inte några symtom. Får du ett plötsligt blodtrycksfall bör du sätta dig eller lägga dig ned och ha benen högt. Ibland kan du behöva söka vård.

Lågt blodtryck är vanligare bland unga, långa och smala personer. Blodtrycket varierar från person till person.

Lågt blodtryck kallas även hypotoni.

När hjärtat pumpar ut blod till blodkärlen stiger trycket i kärlen. Det kallas det övre trycket eller det systoliska blodtrycket. Det undre trycket är det tryck som finns i blodkärlen mellan hjärtslagen. Det kallas det diastoliska blodtrycket.

[Blodtrycket mäts](#) i millimeter kvicksilver, mm Hg. Den första siffran visar övertrycket och den andra siffran visar undertrycket, till exempel 120/80 som uttalas 120 över 80.

Det som avgör om ditt blodtryck är lågt är om du har några symtom. Du som är vuxen har lågt blodtryck om det är under 90/60 och du har symtom, till exempel att du känner dig yr.

Blodtrycket är inte för lågt om det ligger omkring 90/60 utan att du har symtom.

Blodtrycket går upp och ner under dygnet, mellan olika dagar och mellan olika perioder i livet. Det är högre när du är fysiskt aktiv och när du känner dig stressad eller upprörd.

Blodtrycket är lägre när du slappnar av och vilar. Det gäller också om du är sjuk och ligger mycket i en säng. Du kan även få blodtrycksfall om du blir rädd.

Ibland kan blodtrycket sjunka mycket snabbt och pulsen öka. Det kan till exempel hända om du reser dig hastigt. Hos yngre är detta oftast ofarligt, men hos äldre kan snabba blodtrycksfall vara ett tecken på hjärt-kärlsjukdom. Det kan bero på många saker, till exempel [biverkningar](#) av ett läkemedel.

När ditt blodtryck faller snabbt minskar mängden blod som pumpas upp till hjärnan under en kort stund. Det är då vanligt att du får något eller några av följande symtom:

- Du kan bli yr.
- Du kan känna dig svag.
- Du kan känna dig illamående.
- Du kan bli kallsvettig.
- Du kan känna dig svimfärdig.

När kroppen försöker öka genomströmningen av blod kan det visa sig genom att du får [hjärtklappning](#).

Du kan även [svimma](#) för ett kort ögonblick. Det kan till exempel hända om du krystar när du sitter på toaletten. Det kan också hända om du står stilla, till exempel i en kö. Så snart hjärnan får tillräckligt med blod igen försvinner symtomen.

Vid svåra besvär av lågt blodtryck blir du yr, även när du reser dig sakta och försiktigt. I dessa ovanliga fall kan lågt blodtryck även göra att du blir trött.

Det finns olika saker du kan göra för att förebygga lågt blodtryck.

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt och är därmed bra mot lågt blodtryck. Träning är bra, även den du får genom aktiviteter i vardagen. Det kan till exempel vara att cykla istället för att åka bil eller ta trapporna istället för hissen.

Var försiktig när du reser dig om du vet att du lätt blir yr. Om du har legat kan du först sätta dig en stund på sängkanten innan du reser dig upp. Tänk även på detta om du behöver gå upp på natten, eftersom trötthet då kan bidra till att du lättare ramlar.

Tänk på att dricka tillräckligt mycket, framför allt på sommaren när det är varmt eller om du har [feber](#), [kräkningar](#) eller diarré.

Att [dricka alkohol](#) gör att du kissar mer. Du kan också känna dig yr. Det kan bero på att alkoholen i sig gör att du blir yr. Det kan också bero på att du behöver dricka mer vatten eftersom kroppens vätskenivå sjunker.

Hos en del som redan har ett lågt blodtryck kan blodtrycket sjunka ännu mer och känslan av att vara yr blir starkare. Det gäller framför allt när det är varmt ute. Det är därför viktigt att undvika alkohol och dricka tillräckligt med vatten.

Den som får ett akut blodtrycksfall blir ofta blek och yr. Då kan du hjälpa till på följande sätt:

- Hjälp personen att sätta sig eller lägga sig ner.
- Höj benen genom att ta tag i fötterna på någon som har svimmat och ligger ner. Blodet rinner då tillbaka till huvudet.
- Ge något att dricka innan hen reser sig upp.

Du behöver inte söka vård om du har lågt blodtryck med lätta eller inga besvär.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har svåra besvär av lågt blodtryck. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

[Ring telefonnummer 1177](#) om du plötsligt blir mycket yr eller får en känsla av att du kommer att svimma. Då kan du få hjälp med att bedöma symtom och råd om var du kan söka vård.

Du som är i 45-årsåldern och äldre bör undersöka ditt blodtryck en gång om året. På så sätt får du reda om du har för lågt eller för [högt blodtryck](#).

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

Det kan finnas flera orsaker till lågt blodtryck. Det här är exempel på vad som kan orsaka lågt blodtryck:

- Du har druckit för lite eller har brist på salter i kroppen.
- Ditt hjärta och dina blodkärl klarar inte av att hålla upp blodtrycket.
- Du har varit mycket stillasittande eller liggande, till exempel om du har varit sjuk.
- Du tar läkemedel som ger lågt blodtryck. Det kan vara att du tar läkemedel mot högt blodtryck i för hög dos. Det kan också vara att du tar läkemedel som ger lågt blodtryck som en biverkning.

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](#).

Senast uppdaterad:

2022-06-23

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

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

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.

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

Att svimma innebär att du faller ihop och blir medvetslös under en kort stund. Svimning beror på att blodtrycket sjunker och är oftast inte skadligt. Ring 112 om någon svimmar och inte snabbt vaknar och mår bra igen.

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](#).