

Blodtryckskort

Namn: _____

Mät ditt blodtryck fyra dagar i följd, både på morgonen (innan du tar medicinen) och på kvällen.

| | Norgon | | Kväll | |
|-----------------------------------|-----------|------|-----------|------|
| | blodtryck | puls | blodtryck | puls |
| dag 1 första mätning | | | | |
| dag 1 upprepad mätning | | | | |
| dag 2 första mätning | | | | |
| dag 2 upprepad mätning | | | | |
| dag 3 första mätning | | | | |
| dag 3 upprepad mätning | | | | |
| dag 4 första mätning | | | | |
| dag 4 upprepad mätning | | | | |
| Medeltal av alla mätningar | | | | |

Blodtrycket anges i två siffror: **det systoliska blodtrycket, "övertrycket"**, anger blodtrycket under hjärtats sammandragningsfas, då blodtrycket är som högst. **Det diastoliska blodtrycket, "undertrycket"**, anger blodtrycket under hjärtats avslappningsfas, då blodtrycket är som lägst.

Ta alltid med dig kortet till årskontrollen av blodtryckssjukdom, kranskärssjukdom eller diabetes!

Egenmätning av blodtryck – vad du ska beakta

- Undvik ansträngande motion, rökning och koffeinhaltiga drycker en halv timme före mätningen.
- Mät blodtrycket i sittande ställning.
- Kontrollera att manschetten som placeras runt överarmen är av rätt storlek.
- Efter att manschetten placerats runt armen, sitt stilla i 5 minuter.
- Mät blodtrycket. Rör dig inte under mätningen.
- Upprepa mätningen efter en paus på 1–2 minuter. Ta inte bort manschetten mellan mätningarna.
- Anteckna både över- och undertrycket (systoliska/diastoliska) samt pulsen vid båda mätningarna.
- Du kan också räkna ut medeltalet av dina blodtrycksvärden för att se om blodtrycket ligger på målnivå.

Målvärde vid behandling av högt blod*

- Målvärdet för högt blodtryck vid behandling på mottagningen är under 140/80 mmHg (mätning hemma under 135/80 mmHg)
- Målvärdet för blodtryck vid behandling på mottagningen är under 130/80 mmHg (vid mätning hemma under 125/80 mmHg), om risken för hjärt- och blodkärslsjukdomar är stor (kardiovaskulärsjuka eller symtomfria > 10% risk med FINRISKI-räknaren) och det striktare målet kan nås utan skador.

*Tyypin 2 diabetes Käypä hoito -suositus, publicerat 18.03.2024. Hänvisat 06/2024. www.kaypahoito.fi

Den viktigaste blodtrycksbehandlingen är livsstilsbehandling som vid behov kan effektiviseras med läkemedelsbehandling

- Minska saltintaget.
- Använd måttligt med alkohol.
- Sluta röka.
- Motionera tillräckligt/träna, t.ex. promenera raskt en halv timme 5 gånger i veckan.
- Viktkontroll, om du har övervikt.
- Gynna fisk och mjuka fetter i din kost.
- Ät grönsaker, rotfrukter, frukter och bär.
- Ät måttligt av lakrits och salmiak, om de innehåller glykyrritsin, eftersom det höjer blodtrycket.

Källa: Terveysylä. T2 diabetes Käypähoito -suositus
Publicerat: 18.03.2024. (Hänvisat 06/2024), www.kaypahoito.fi



Ta alltid med dig kortet till årskontrollen av blodtryckssjukdom, kranskärssjukdom eller diabetes!