

Jeg har fått høyt blodtrykk Er det farlig?

Eva Gerdts

professor dr. med.
Institutt for indremedisin
Universitetet i Bergen

Medisinsk leder
Noninvasiv billeddiagnostikk, Hjereteavdelingen
Haukeland Universitetssykehus



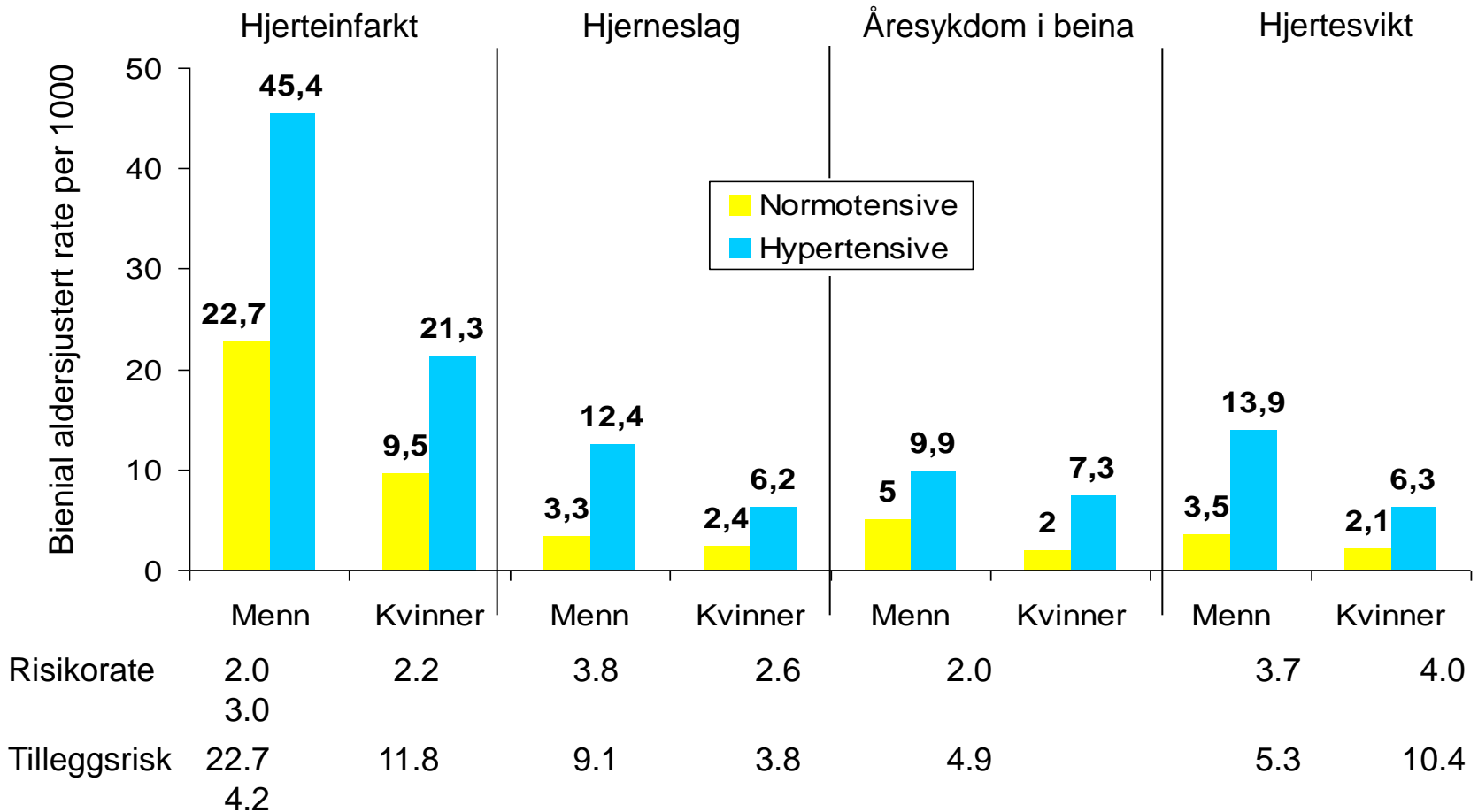
Forekomst av høyt blodtrykk

- Den viktigste årsak til hjertekarsykdom i Norge
- 20 % av voksen befolkning
 - Forekomsten øker sterkt med økende alder
 - > 60 år: 60% har høyt blodtrykk
- Høyere forekomst av høyt blodtrykk ved sykdommer som
 - diabetes mellitus
 - nyresykdom
 - åreforkalknings sykdom
 - overvekt

Hva er høyt blodtrykk?

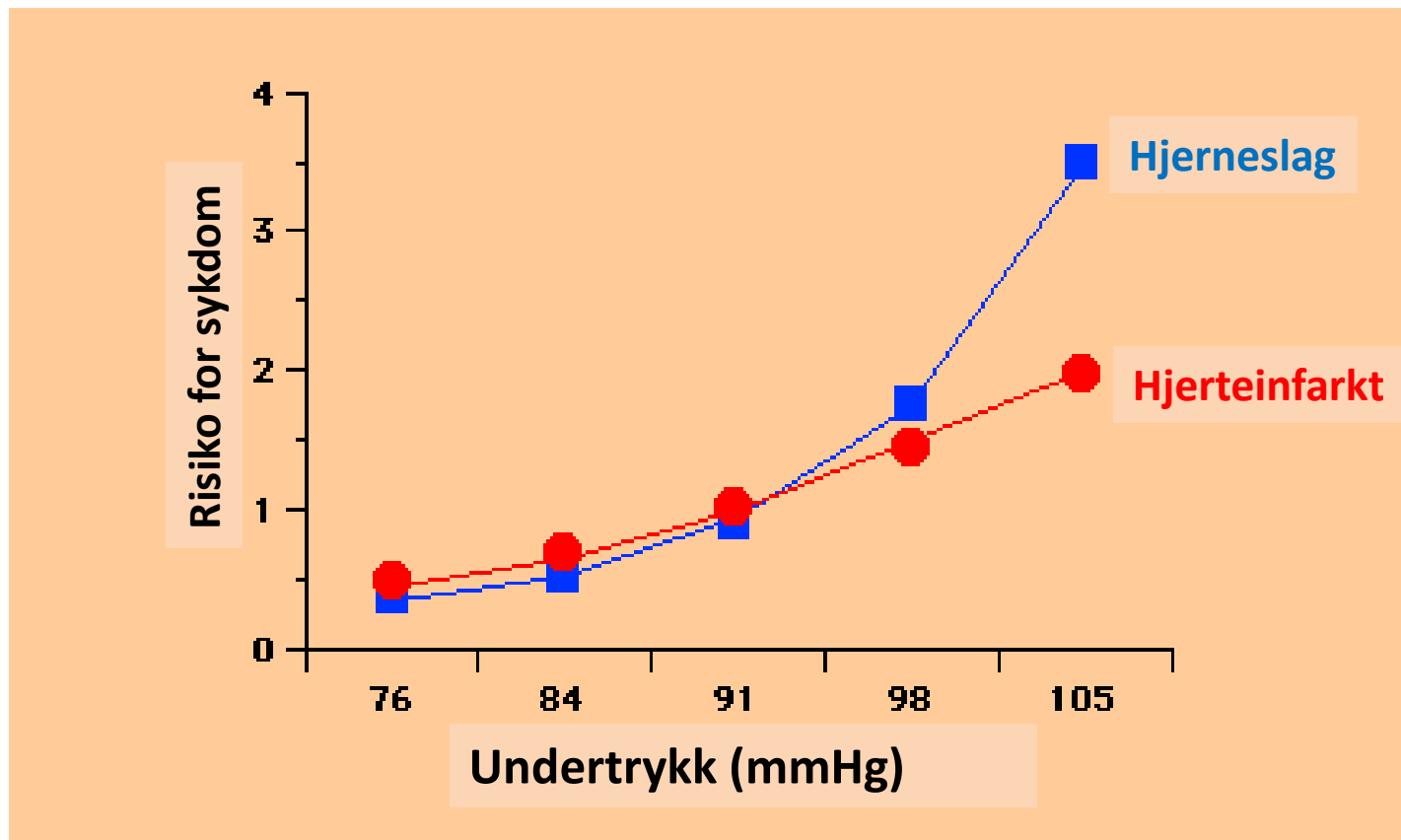
Blodtrykk	Overtrykk	Undertrykk
Normalt	<130	<85
Høyt normalt	130-139	85-89
Lett forhøyet	140-159	90-99
Moderat forhøyet	160-179	100-109
Alvorlig forhøyet	≥180	≥110
Bare høyt overtrykk	≥140	<90
Bare høyt undertrykk	<140	≥90

Høyt blodtrykk betyr øket risiko for alle typer hjertekarsykdom



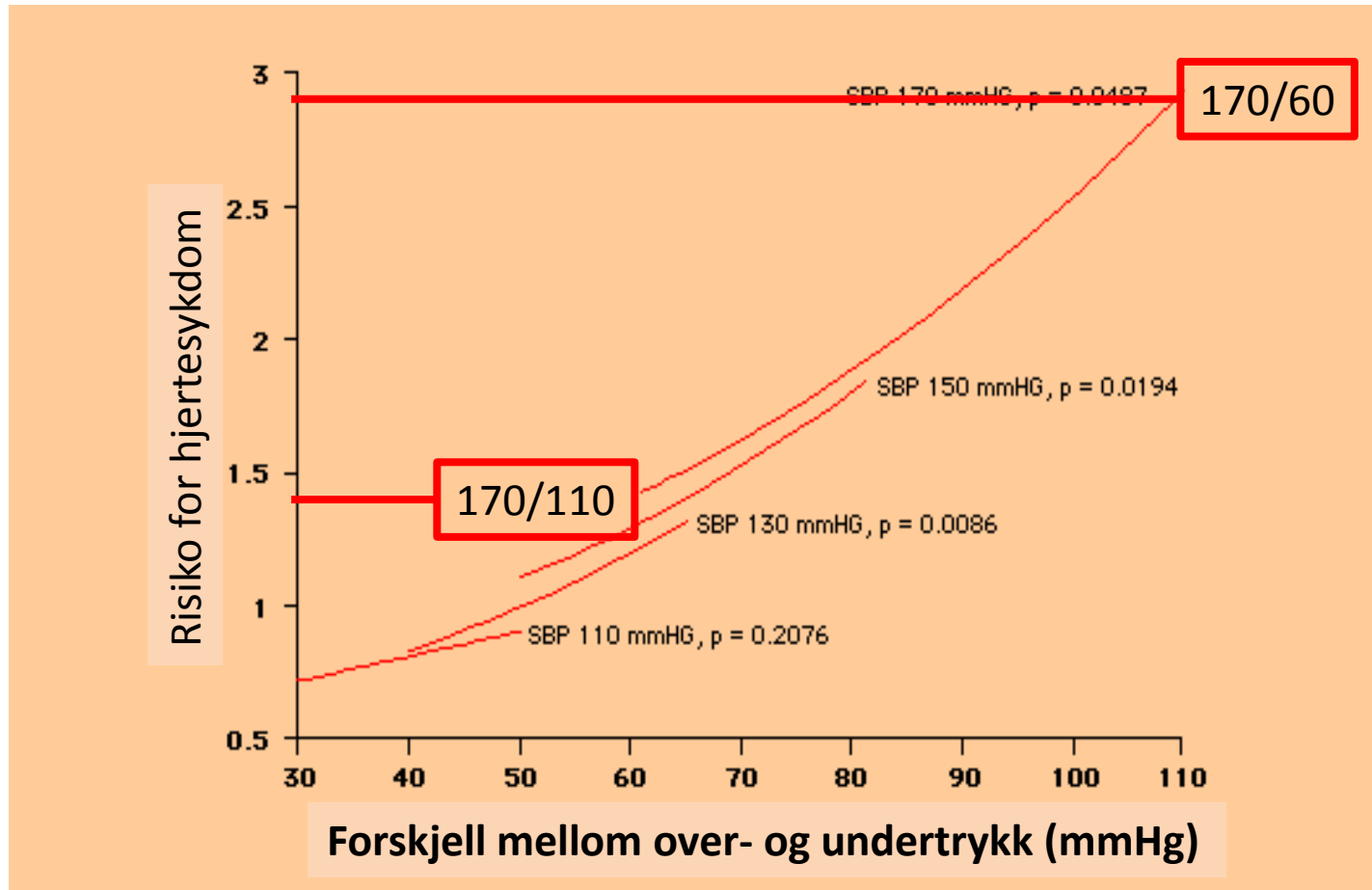
Kannel WB *JAMA* 1996;275(24):1571-1576.

Høyt undertrykk gir særlig risiko for hjerneslag



S. MacMahon: Lancet 1990;335:765

Høyt overtrykk og lavt undertrykk gir særlig risiko for hjertesykdom



Europeiske retningslinjer for beregning av risiko for hjertekarsykdom hos personer med høyt blodtrykk

Andre risiko faktorer	Høyt normalt 130-139/85-89	Lett HT 140-159/90-99	Moderat HT 160-179/100-109	Alvorlig HT ≥180/110
0	Vanlig risiko	Lav tilleggsrisiko	Moderat tilleggsrisiko	Høy tilleggsrisiko
1-2	Lav tilleggsrisiko	Moderat tilleggsrisiko	Moderat tilleggsrisiko	Svært høy tilleggsrisiko
Minst 3, fedme, diabetes, skade i hjerte eller pulsårer	Høy tilleggsrisiko	Høy tilleggsrisiko	Høy tilleggsrisiko	Svært høy tilleggsrisiko
Kjent hjerte- eller nyresykdom	Svært høy tilleggsrisiko	Svært høy tilleggsrisiko	Svært høy tilleggsrisiko	Svært høy tilleggsrisiko

HT=høyt blodtrykk

Hvordan kan man påvise skade i hjerte eller pulsårer som skyldes høyt blodtrykk?

- Ultralydundersøkelse av hjertet
 - Fortykket hjertemuskel
 - Unormal hjertefasong
 - Forstørret venstre forkammer
 - Nedsatt pumpekraft eller tøyning i hjertet

Gerds E. Hypertension 2002;39:739-743

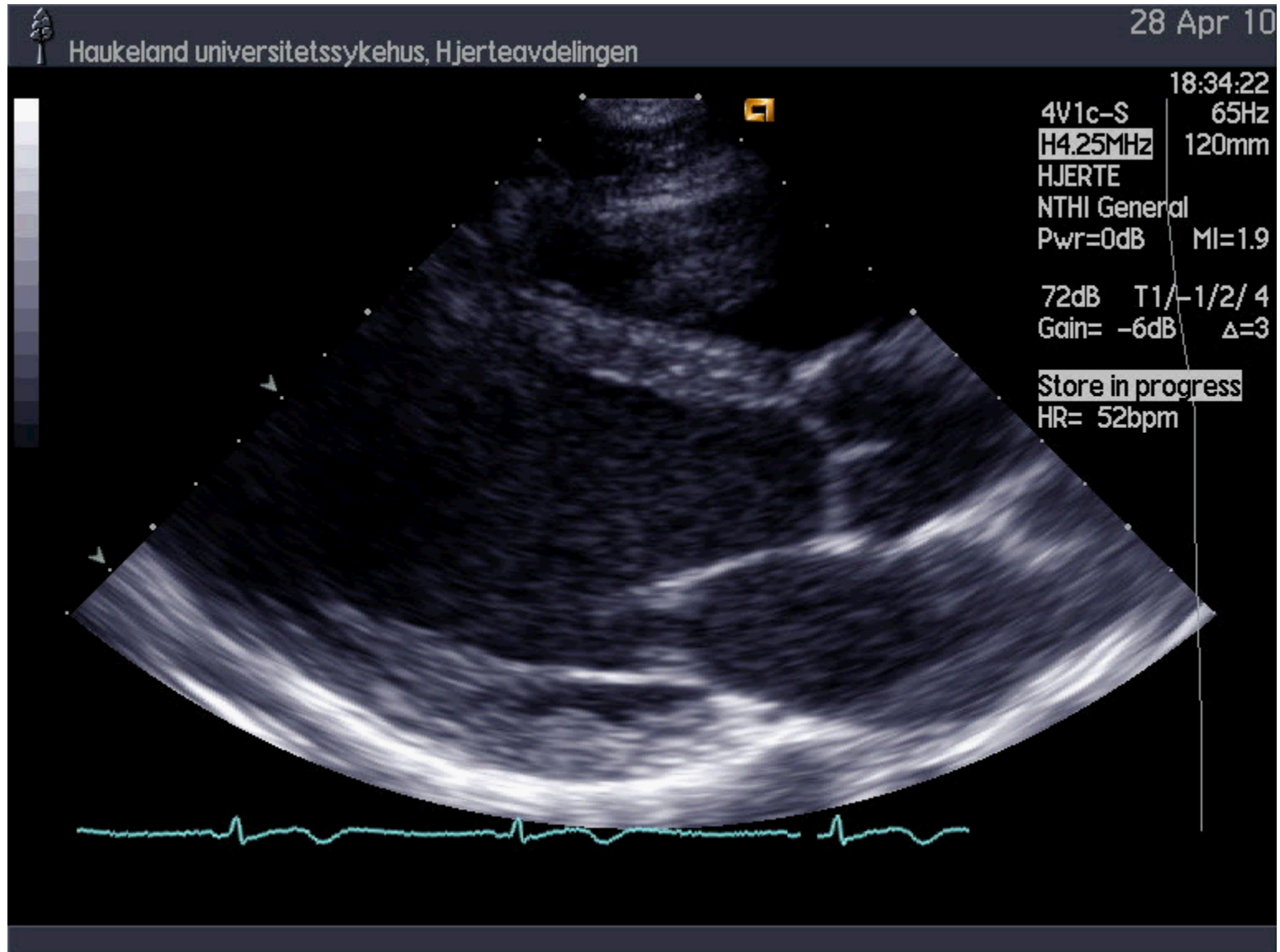
Gerds E. Tidsskr Nor Laegeforen 2004;124:802-5

Devereux RB, Gerds E. JAMA 2004;292:2350-6

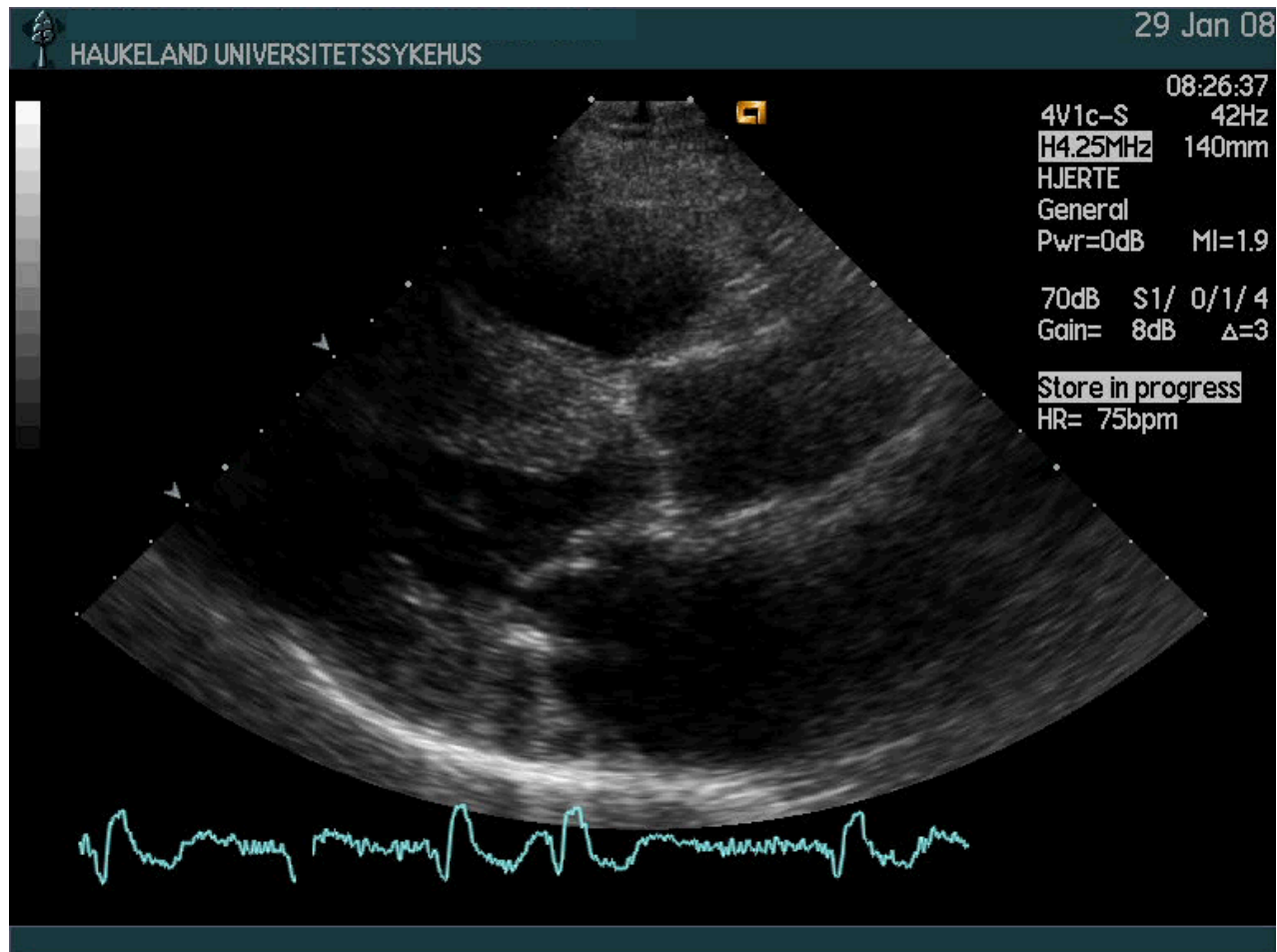
Gerds E. Hypertension 2007;49:311-6

Gerds E. EJE 2008;9:809-15

Normalt hjerte sett med ultralyd



Fortykket hjerte ved høyt blodtrykk sett med ultralyd



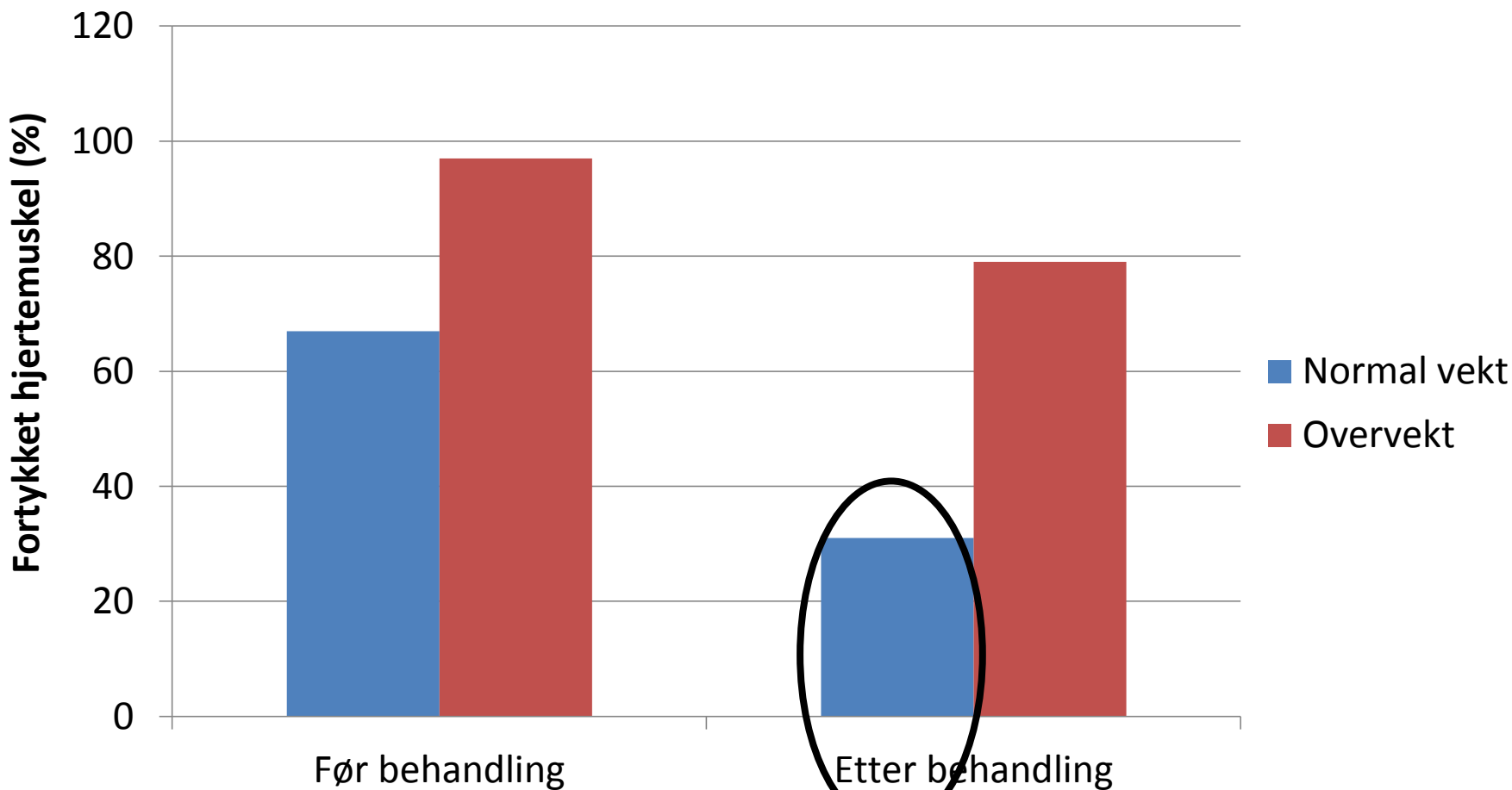
Hvor ofte gir høyt blodtrykk skade i hjertet?

- Lett/moderat høyt blodtrykk
 - Påvist med ultralyd av hjertet hos 30 %
- Forekomst øker med økende blodtrykksnivå og tilleggssykdommer
 - Diabetes
 - Fedme
 - Nyresykdom

Hva fører blodtrykksskade i hjertet til?

- Uten plager eller med plager
- Forbundet med høy risiko for hjertekarsykdom
 - Plutselig hjertedød
 - Hjerteinfarkt
 - Hjerneslag
 - Atrieflimmer (hjerteflimmer)
 - Hjertesvikt

Behandling med blodtrykksmedisin reduserer faren for blodtrykksskade i hjertet



Andre tiltak som kan redusere faren for hjertekarsykdom ved høyt blodtrykk

- Røykestopp
- Kostomlegging
 - Kolesterol
 - Salt
 - Alkohol
- Regelmessig mosjon
- Unngå kronisk stress
- Men det viktigste er at blodtrykket senkes til det er helt normalt

Jeg har fått høyt blodtrykk

Er det farlig?

- **Ja, høyt blodtrykk er farlig**
 - Øker sjansen for hjertekarsykdom 2-3 ganger
 - Hovedårsak til plutselig død, hjerteinfarkt, hjerneslag, atrieflimmer og hjertesvikt
- **Hva kan gjøres for å redusere faren?**
 - Behandling med moderne blodtrykksmedisiner
 - Kombinasjon av 2-3 medisiner ofte nødvendig
 - Blodtrykk <140/90 når du bruker medisin
 - Sunn livsstil