

Påverka själv din hälsa vid

## Högt blodtryck (= hypertoni)

### Visste du att?

- Var tredje svensk har ett högt blodtryck
- Blodtrycket påverkas av hur mycket du väger
- Nikotin drar ihop blodkärlen samt ökar hormonutsöndring som höjer blodtrycket
- Lakrits och salt kan bidra till högt blodtryck
- Alkoholkonsumtion höjer blodtrycket
- Fysisk aktivitet kan förebygga, men också sänka ett redan högt blodtryck

### Högt blodtryck ökar risken för

- ... Stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt
- ... Njursjukdom och försämrad njurfunktion
- ... Demens
- ... Försämrad blodcirkulation i benen
- ... Diabetes typ-2

Riskerna ökar ytterligare om du även har diabetes.

### Påverka ditt höga blodtryck genom dina Levnadsvanor

- Regelbunden fysisk aktivitet. Du rekommenderas träna 150 minuter/v med måttlig intensitet 3-7ggr/v eller 75 minuter/v med hög intensitet 3-5ggr/v. Alternativt kombinerar du hög och måttlig intensitet under 90 min/v.
- Regelbunden muskelstärkande fysisk aktivitet, helst statiska övningar ihållande 2 minuter som du och upprepa 4ggr. Ta i ungefär 50% av din maximala kraft.
- Se över dina kostvanor och se till att du äter en varierad kost med mycket frukt och grönsaker, har en sparsam saltmängd, minskar fett och socker och sluta äta lakrits.
- Minska stressutlösande moment och/eller sök stöd i stresshantering.
- Minskad alkoholkonsumtion.
- Viktnedgång vid övervikt.

**För ytterligare hjälp och rådgivning angående dina levnadsvanor kontakta din vård- eller hälsocentral.**

#### **Tips på appar för förändring av levnadsvanor:**

**Kost och träning:** Wellobe, Fat Secre och Lifesum

**Rökning:** Rökfri

Källor: Vårdguiden 1177.se, FYSS 2021 och Doktorn.com.