



Koll på trycket

För god hjärthälsa och ett längre friskare liv

En rapport av Riksförbundet HjärtLung
i samarbete med Apoteket

Koll på trycket är en rapport om blodtryck producerad av Riksförbundet HjärtLung i samarbete med Apoteket.

Kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer med cirka 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet. Tillsammans har vi kunskap, kraft och engagemang att ge dem som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Med samlad kunskap och gemensamma erfarenheter jobbar vi aktivt för att påverka och förändra till förmån för våra frågor och medlemmar. Vi är en viktig röst i samhället, arbetar för bästa möjliga vård och stöder patientvald forskning.

Våra medlemmar får kunskap om sin diagnos och kan ta del av andras erfarenheter, de får inspiration och motivation till en mer hälsosam livsstil, de får råd och stöd i sina kontakter med vården. Dessutom blir de del av en landsomfattande organisation som lyfter deras frågor gentemot vårdens beslutsfattare och bidrar till livsviktig forskning.

Tack vare stöd och gåvor kan vi fortsätta vårt arbete med att göra vardagen lättare efter diagnosen.

Bankgiro: 901-0109

Swish: 90 101 09

Telefon: 08-556 06 200

www.hjart-lung.se



Apoteket för ett liv i hälsa

Apoteket har närmare 400 apotek och 550 apoteksombud över hela landet. Med lång erfarenhet, bred farmaceutisk kompetens och ett starkt engagemang erbjuder vi läkemedel, hälsoprodukter och rådgivning som gör skillnad.

Vi är en viktig del av vårdkedjan och samarbetar nära hälso- och sjukvården för att bidra till säkra och effektiva läkemedelsbehandlingar. Genom dosförpackade läkemedel och andra tjänster minskar vi risken för felmedicinering och kassation, samtidigt som vi gör vardagen enklare för patienter att få god följsamhet till läkemedelsbehandling och underlättar vardagen för vårdpersonal.

Våra kunder får trygg och personlig rådgivning, både i butik och digitalt. Vi hjälper kunder att förstå sin medicinering och få bästa effekt av sin läkemedelsbehandling genom rådgivning, kompletterande produkter och tjänster från vårt sortiment. För oss är det också viktigt att hjälpa till att ta hand om sin hälsa och hitta produkter och tjänster som passar just deras behov för att förebygga ohälsa. Med vårt breda sortiment av receptfria läkemedel, egenvårdsprodukter, våra medarbetares kompetens och hälsotjänster vill vi inspirera till en bättre livskvalitet, och ett liv i hälsa.

Genom vårt arbete skapar vi värde för både individ och samhälle – alltid med omtanke om både människa och miljö och vårt tydliga fokus på ökad hållbarhet. Apoteket gör det enklare att leva ett liv i hälsa.

www.apoteket.se



FÖRORD

Högt blodtryck är en av de största riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdom, och samtidigt ett av våra mest förbisedda hälsoproblem. Genom denna rapport vill vi lyfta fram hur viktigt det är att känna till sitt blodtryck och belysa de insatser som krävs för att förbättra upptäckt och behandling av högt blodtryck i Sverige.

I dag lever omkring en tredjedel av den vuxna befolkningen i Sverige med högt blodtryck – många utan att veta om det. En enkel blodtrycksmätning kan ge viktig information om risken för hjärtinfarkt, stroke och hjärtsvikt, därför tycker vi på Riksförbundet HjärtLung att alla bör känna till sitt blodtryck. Vi vet att många högriskpatienter förblir oupptäckta och obehandlade.

Särskilt oroande är situationen för kvinnor. Studier visar att kvinnor löper högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom vid lägre blodtrycksnivåer jämfört med män. Trots detta är det hela 40 procent av kvinnor mellan 35 och 49 år som inte känner till sina egna blodtrycksvärden. Cirka åtta procent av gravida kvinnor drabbas av högt blodtryck, och under och efter klimakteriet ökar risken ytterligare. Därför är det avgörande att kvinnor får bättre information och stöd för att tidigt upptäcka och behandla högt blodtryck.

Som Sveriges största patientorganisation för hjärt-kärlsjukdomar är det vår uppgift att stödja patienter och deras anhöriga. Vi arbetar aktivt för att öka medvetenheten om högt blodtryck för att fler ska få tillgång till tidig upptäckt och effektiv behandling. Ett exempel är Lilla blodtrycksskolan som ger människor kunskap och verktyg för att ta kontroll över sitt blodtryck. En liten sänkning kan göra stor skillnad och minska risken för framtida hjärt-kärlsjukdomar avsevärt.

I Sverige ingår inte blodtrycksmätning i något nationellt screeningprogram eller systematisk uppföljning av befolkningen. Verklig förändring kräver insatser på flera nivåer, som ökad tillgång till blodtrycksmätningar samt stöd i vardagen till livsstilsförändring. Det är också viktigt att vården ser till de särskilda riskfaktorer som gäller för kvinnor, så att behandling och omhändertagande blir jämlikt och rättvist.



Det finns ingen tid att förlora. Högt blodtryck är en tyst riskfaktor som, om den upptäcks i tid, kan behandlas och hanteras för att förhindra allvarlig sjukdom. Vi på Riksförbundet HjärtLung kommer fortsätta att arbeta för att alla ska känna till sitt blodtryck – och få rätt stöd och behandling i tid.

Anders Åkesson
Förbundsordförande
Riksförbundet HjärtLung

INNEHÅLL

SAMMANFATTNING	5
EN TYST FOLKSJUKDOM	7
Hjärtsjukdom tar flest liv	7
Blodtryck i siffror	10
Ny kunskap om högt blodtryck hos kvinnor	12
MÄTNING OCH KONTROLL	14
Lilla blodtrycksskolan	14
Att mäta blodtrycket hemma	15
Att mäta blodtrycket i vården	15
VAD SOM HÄNDER I KROPPEN	16
Hjärtat arbetar hårdare	16
Ålder och gener ökar risken	16
ATT SÄNKA ETT HÖGT BLODTRYCK	18
Blodtryckssänkande behandling	18
För hjärtats skull, glöm inte medicinen!	18
Vad du kan göra själv	19
ATT LEVA MED HÖGT BLODTRYCK	22
Följ upp regelbundet	22
Du är inte ensam	22
Var delaktig i din vård	22
REFERENSER	23

SAMMANFATTNING

Högt blodtryck är ett av våra mest utbredda och samtidigt mest förbisedda hälsoproblem. I Sverige lever uppskattningsvis en tredjedel av den vuxna befolkningen med högt blodtryck, och många vet inte om det eftersom blodtrycket sällan ger tydliga symtom.

När blodtrycket är högt måste hjärtat jobba hårdare för att pumpa runt blodet i kroppen. Med tiden ökar detta risken för allvarliga problem som hjärtinfarkt, stroke och hjärtsvikt. Risker som avsevärt kan minskas genom tidig upptäckt, ändrade levnadsvanor och behandling. Även en liten sänkning av blodtrycket har stor påverkan att förebygga framtida hjärt-kärlsjukdom.

Ändå känner bara en av tre svenskar till sina egna blodtrycksvärden, och bland kvinnor mellan 35 och 49 år är det hela 40 procent som inte känner till sina egna blodtrycksvärden. Detta är särskilt allvarligt eftersom både graviditet och klimakteriet är händelser i livet där det är särskilt viktigt att vara uppmärksam på sitt blodtryck. Studier de senaste åren har dessutom visat att kvinnor löper högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar vid lägre blodtrycksnivåer jämfört med män.

I Sverige finns ingen organiserad screening för högt blodtryck. Även om en mätning ska genomföras när du besöker vården av andra skäl, får du aldrig en särskild kallelse för just en blodtryckskontroll. Det är därför det är viktigt att själv ta ansvar och ha kunskap om sitt eget blodtryck. Att regelbundet mäta sitt blodtryck är faktiskt en av de viktigaste och enklaste åtgärderna du kan göra för din egen hälsa. Det är en liten ansträngning i vardagen som kan göra stor skillnad för din framtida hälsa.



”Att regelbundet mäta sitt blodtryck är faktiskt en av de viktigaste och enklaste åtgärderna du kan göra för din egen hälsa.”

När är blodtrycket för högt?

Blodtrycket varierar från person till person. Det förändras också under dygnet. Genom att mäta blodtrycket regelbundet kan du tidigt upptäcka ett stigande tryck. Du kan mäta ditt blodtryck på en vårdcentral, ett apotek, eller göra det hemma med en egen blodtrycksmätare.

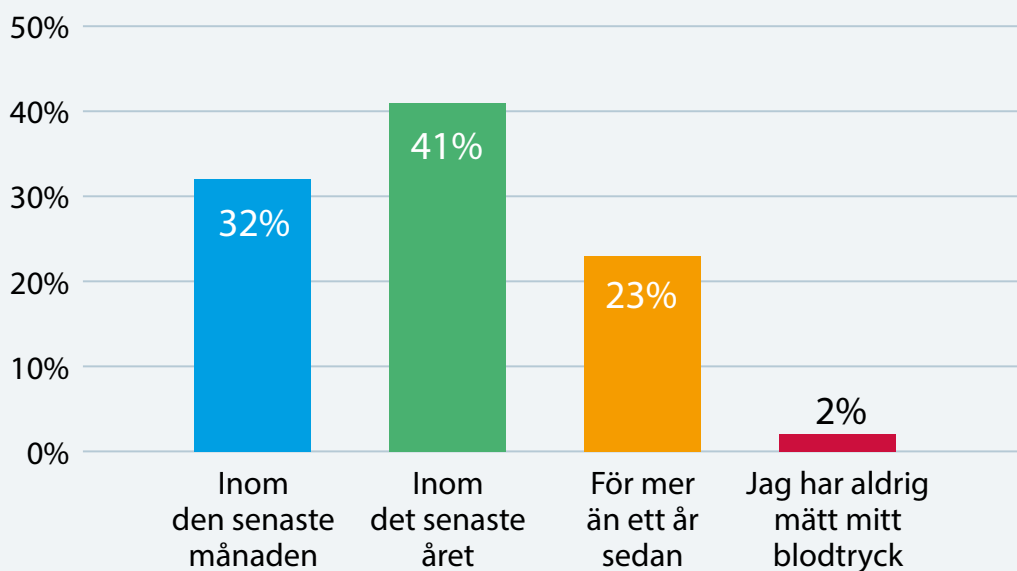
Blodtrycket mäts med två värden: övertryck, **systoliskt tryck**, som visar trycket när hjärtat drar ihop sig, och undertryck, **diastoliskt tryck**, som visar trycket när hjärtat vilar mellan slagen.

Om du upptäcker att du har ett högt blodtryck är det viktigt att kontakta en vårdcentral och boka en tid med en läkare.

	Systoliskt blodtryck	Diastoliskt blodtryck
Normalt blodtryck	≤ 120	≤ 70
Förhöjt blodtryck	121–139	71–89
Högt blodtryck	≥ 140	≥ 90

Källa: European Society of Cardiology, 2024.¹

När mätte du senast ditt blodtryck?



Källa: Novusundersökning, 2025. Svar på frågan: "När mätte du senast ditt blodtryck? (oavsett om du själv mätte eller fick hjälp av annan att mäta)." ²

EN TYST FOLKSJUKDOM

När hjärtat pumpar ut blod i kroppen skapas ett tryck i blodkärlen, det vi kallar blodtryck. När blodtrycket är för högt får hjärtat svårare att pumpa ut blodet i kroppen. I Sverige är högt blodtryck ett vanligt hälsoproblem som drabbar omkring en tredjedel av den vuxna befolkningen.³ Ett förhöjt blodtryck belastar hjärtat och kan över tid skada blodkärlen, vilket kan leda till allvarliga konsekvenser om det inte behandlas. Personer med högt blodtryck löper en ökad risk att drabbas av flera allvarliga sjukdomar, bland annat stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt, njursjukdom, demens och försämrad blodcirkulation.

Högt blodtryck är ofta svårt att upptäcka eftersom det sällan ger några tydliga symtom. Många lever med högt blodtryck utan att veta om det, vilket är farligt eftersom kroppen kan ta skada under tiden.

Det positiva är att det är enkelt att mäta sitt blodtryck, och det är också det enda sättet att säkert veta om blodtrycket är för högt. När ett högt blodtryck väl upptäcks kan det behandlas effektivt. Med rätt behandling minskar risken avsevärt för stroke, hjärtinfarkt och andra allvarliga följsjukdomar. Det är därför det är viktigt att regelbundet kontrollera sitt blodtryck.

Hjärtsjukdom tar flest liv

Varje år mister omkring 100 000 svenskar livet. Hjärt-kärlsjukdomar tar fler liv än någon annan sjukdom i Sverige och står bakom vart tredje dödsfall.⁴ Högt blodtryck är den främsta behandlingsbara riskfaktorn för hjärt-kärlsjukdom.⁵ Trots detta lever många människor med ett högt blodtryck utan att veta om det. Bland personer mellan 53 och 78 år har var fjärde person ett högt blodtryck, helt ovetande om sitt tillstånd.⁶ Därför är det avgörande att högt blodtryck upptäcks och behandlas i tid, för att minska risken för allvarliga följsjukdomar och rädda liv.



Jonas Spaak
*adjungerad professor
i kardiologi vid
Karolinska Institutet.*



Nio av tio drabbas av högt blodtryck någon gång under livet

Med över 2,5 miljoner drabbade i den vuxna befolkningen är högt blodtryck vår största folkhälsoutmaning. Jonas Spaak kämpar för att fler ska upptäcka och behandla sitt höga blodtryck i tid, innan det leder till stroke, hjärtinfarkt eller andra allvarliga följsjukdomar.

Jonas Spaak är adjungerad professor i kardiologi vid Karolinska Institutet och verksam vid hjärtkliniken på Danderyds sjukhus. Som ordförande för Svensk förening för hypertoni, stroke och vaskulär medicin har han länge arbetat för att öka medvetenheten om högt blodtryck i Sverige.

Över 2,5 miljoner svenskar är drabbade

”Det är väldigt vanligt att ha ett högt blodtryck. Över 2,5 miljoner vuxna i Sverige har det i dag, men problemet är att mindre än hälften av dessa vet om det,” säger Jonas Spaak. ”Vid 60 års ålder har hälften av befolkningen högt blodtryck. Män drabbas något tidigare, medan kvinnor oftare får det senare i livet.”

Det mest oroväckande är att många lever med ett högt blodtryck utan att veta om det. ”Har man tur får man det senare i livet, har man otur drabbas man tidigare. Ju tidigare vi upptäcker det höga blodtrycket, desto bättre, eftersom vi då kan behandla det och minska risken för följsjukdomar.”

”Högt blodtryck är väldigt vanligt. Om vi tittar på den vuxna befolkningen, uppskattar vi att minst 2,5 miljoner vuxna i Sverige har högt blodtryck. Problemet är att mindre än hälften av dem vet om det.”

Jonas Spaak, adjungerad professor i kardiologi vid Karolinska Institutet.

Vi hittar inte högt blodtryck i tid

Sverige skiljer sig från många andra länder genom att vi har så kallad opportunistisk screening, förklarar Jonas. Det innebär att blodtrycket ska mätas i samband med andra vårdbesök, oavsett anledning till besöket. ”Tanken är god, men i praktiken faller det ofta eftersom primärvården sällan har tid för denna typ av förebyggande hälsokontroller.”

Han jämför med Kanada, som tidigare haft ett mer aktivt uppsökande system där personer blev kallade till kontroller på vårdcentralen med några års mellanrum. ”Länder med ett mer aktivt uppsökande system har bättre förutsättningar att upptäcka högt blodtryck i tid och behandla det.”

Kunskapslucka i befolkningen

Det finns en stor kunskapslucka om högt blodtryck, berättar Jonas. ”Generellt vet vi att högt blodtryck är farligt, men många förstår inte hur vanligt det är, även i yngre ålder. Många tror att det är en sjukdom som bara drabbar äldre och att det inte är så allvarligt. Men faktum är att högt blodtryck är den dödligaste riskfaktorn i Sverige.”

Stora hälsovinster om vi upptäcker tidigare

Det positiva är att ett högt blodtryck går att behandla effektivt. ”Om man upptäcker det i tid och sänker det till under 130/80 mm Hg – där 130 anger övertrycket och 80 anger undertrycket – skyddar man blodkärlen och minskar kraftigt risken för tidig stroke eller hjärtinfarkt. Det finns många bra läkemedel och behandlingar. Om ett läkemedel ger biverkningar kan man byta till ett annat.” ”Att vi som samhälle blir bättre på att upptäcka och behandla högt blodtryck skulle leda till större hälsovinster i form av fler friska och aktiva levnadsår jämfört med någon annan sjukvårdsåtgärd. Här talar vi om effekter på befolkningsnivå, och det överträffar till och med effekterna av rökstopp och diabetesbehandling”, förklarar Jonas.

Blodtryck i siffror

33%

33% av alla svenskar känner inte till vad de har för blodtrycksvärden.⁷

9 av 10

Nio av tio drabbas av högt blodtryck någon gång under livet.⁴⁰

1 av 3

En av tre i den vuxna befolkningen har ett högt blodtryck.⁸

8%

Åtta procent av alla kvinnor drabbas av högt blodtryck under graviditeten.⁹

140/90

Gränsen för vad som räknas som ett högt blodtryck.¹⁰

<5

Att sänka blodtrycket med 5 mm Hg minskar risken för hjärt-kärlsjukdom med 10%.¹¹

<40 år

Vuxna under 40 år bör kontrollera sitt blodtryck minst vart tredje år.¹²

1 av 5

En av fem har inte gjort en blodtrycksmätning på mer än ett år.¹³

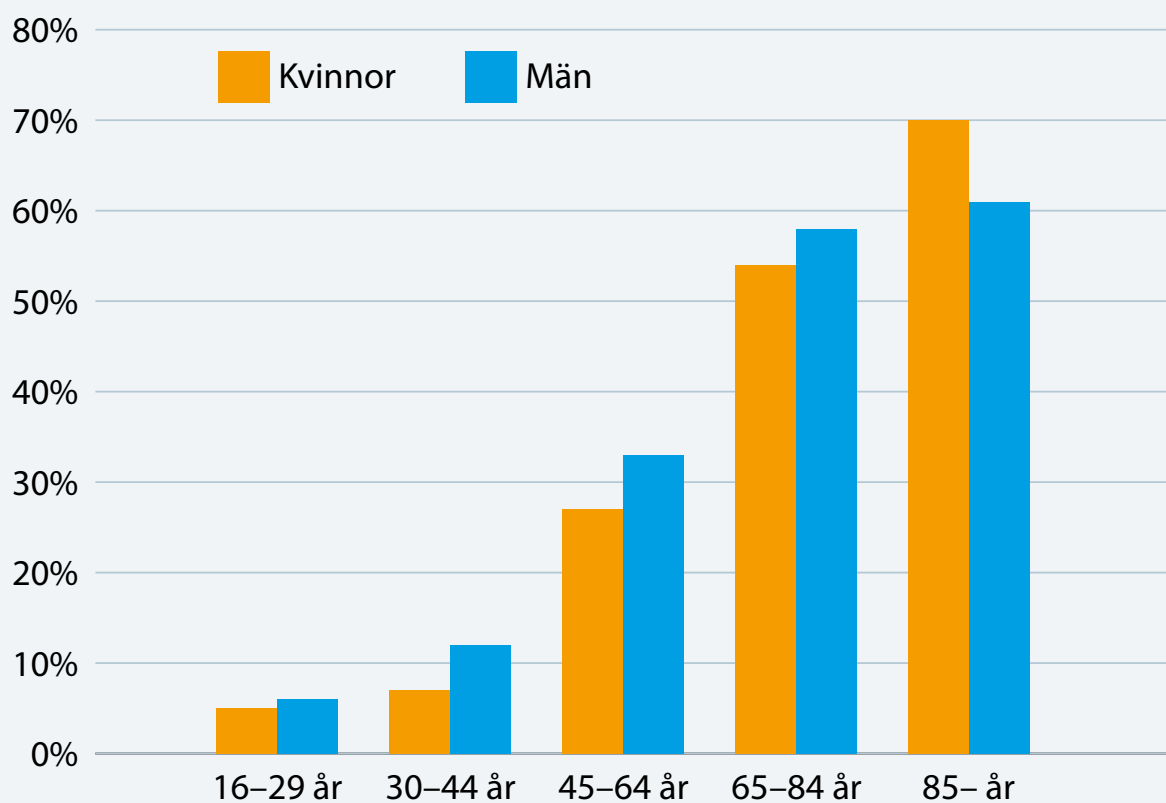
≥40 år

Vuxna över 40 år bör kontrollera sitt blodtryck minst en gång per år.¹⁴



Så förändras blodtrycket genom livet

Andel i befolkningen med högt blodtryck



Källa: Folkhälsomyndigheten, Nationella folkhälsoenkäten, 2024.¹⁵

"Blodtrycket är lägre hos yngre och medelålders kvinnor än hos män i samma ålder. Men senare i livet är det tvärtom – då har kvinnor högre blodtryck än män."

*Eva Gerds, professor i kardiologi
vid Universitetet i Bergen.*

Från 40 års ålder bör alla kvinnor kontrollera blodtrycket årligen

Ny kunskap om högt blodtryck hos kvinnor

Hos såväl kvinnor som män är högt blodtryck den vanligaste orsaken till hjärt-kärlsjukdom som stroke, hjärtsvikt och hjärtinfarkt. Kvinnor har generellt en lägre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och insjuknar också vanligtvis senare i livet. Det är dock viktigt att inte underskatta riskerna med ett högt blodtryck hos kvinnor. Bland kvinnor mellan 35 och 49 år är det hela 40 procent som inte känner till sina egna blodtrycksvärden, vilket ytterligare understryker behovet av att vara uppmärksam på blodtrycket.¹⁶

Under de senaste åren har nya studier visat att högt blodtryck hos kvinnor är en starkare riskfaktor för hjärtsjukdom senare i livet än vad det är hos män.¹⁷ Forskning har även visat att kvinnor löper högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar vid lägre blodtrycksnivåer jämfört med män.¹⁸

Det finns också könsspecifika livshändelser som kan påverka blodtrycket. Två av de mest framträdande är graviditet och klimakteriet.

- **Under graviditeten** drabbas cirka åtta procent av alla kvinnor av högt blodtryck.¹⁹
- **Klimakteriet** medför också omfattande hormonella förändringar som påverkar blodtrycket. Skiftningarna kan leda till både tillfälliga och långvariga förändringar i blodtrycksnivåerna.²⁰ Både under och efter klimakteriet är regelbundna blodtryckskontroller särskilt viktiga för att tidigt upptäcka eventuella förändringar och vid behov behandla högt blodtryck.



Eva Gerds är professor i kardiologi vid Universitetet i Bergen och leder Center for Research on Cardiac Disease in Women. Med en lång karriär som både forskare och kliniskt verksam kardiolog har hon särskilt fokuserat på hjärt-kärlsjukdomar hos kvinnor. Här berättar hon om arbetet med att ta fram de senaste europeiska riktlinjerna för behandling av högt blodtryck, varför kvinnor ofta underbehandlas och vad varje kvinna bör veta om sitt blodtryck.

”När jag var en ung läkare på 90-talet fanns det en tumregel om att normalt blodtryck var ”100 plus din ålder”. Det är helt fel och gjorde att många patienter inte fick behandling för sitt höga blodtryck. Tyvärr möter jag fortfarande läkare, sjuksköterskor och patienter som pratar om detta och tror att det fortfarande gäller.”

Blodtrycket stiger redan vid 30

Det finns en utbredd uppfattning att högt blodtryck uppstår i samband med klimakteriet, men forskning har nu visat att riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdom förändras betydligt tidigare än vad man tidigare trott.

”Tidigare trodde vi att kvinnors stigande blodtryck berodde på klimakteriet. Men stora studier visar att det inte stämmer. Vi vet idag att ökningen av det systoliska blodtrycket börjar redan i 30-årsåldern, alltså redan 20 år innan klimakteriet.”

”Därför är det viktigt att kvinnor börjar kontrollera sitt blodtryck regelbundet från 40 års ålder”, säger Gerds. ”Vid den här åldern går många kvinnor in i en högriskperiod där deras kardiovaskulära riskfaktorer förändras markant.”

Nya europeiska riktlinjer

Förra året publicerade Eva Gerds tillsammans med andra internationella experter nya europeiska riktlinjer för hur högt blodtryck bör behandlas. En ny del i riktlinjerna är ett ökat fokus på begreppet ”förhöjt blodtryck”. Det innefattar blodtrycksnivåer som är förhöjda, men som fortfarande ligger under gränsen för hypertoni, 140/90. Denna grupp uppmärksammas eftersom forskning har visat att risken för hjärt-kärlsjukdom och dödlighet ökar redan vid lägre blodtrycksnivåer. Rekommendationen från Europeiska kardiologisällskapet är nu att sänka blodtrycket till 120–129/70–79, om det är möjligt.



Eva Gerds
*professor i kardiologi
 vid Universitetet i Bergen.*

Borde gränsvärdet vara olika för kvinnor och män?

”Jag tror att vi närmar oss den insikten”, säger Eva Gerds. Risken kopplad till ett högt tryck skiljer sig åt mellan kvinnor och män. ”Forskning har visat att riskerna börjar öka vid lägre blodtrycksnivåer för kvinnor. I 40-årsåldern löper kvinnor med ett blodtryck på 130–139/80–89 dubbelt så hög risk att drabbas av hjärtinfarkt före 60 års ålder. Detta mönster är specifikt för kvinnor, samma risk gäller inte män med motsvarande blodtryck”, understryker Gerds.

En avgörande fråga för kvinnors hjärthälsa

”Hälften av alla kvinnor som utvecklar högt blodtryck får det 1–2 år efter att de slutat menstruera, vilket gör denna grupp särskilt viktig att följa upp. Därför är det avgörande att börja mäta blodtrycket årligen från 40 års ålder. Om det är något jag verkligen vill lyfta fram så är det vikten av att regelbundet kontrollera blodtrycket. Det är en enkel åtgärd som kan förebygga allvarliga hjärt-kärlsjukdomar och rädda liv”, avslutar Eva Gerds.

”Många tror att högt blodtryck hos kvinnor beror på klimakteriet, men förändringarna börjar flera år tidigare. Därför är det viktigt att börja mäta blodtrycket varje år från 40 års ålder.”

*Eva Gerds, professor i kardiologi
 vid Universitetet i Bergen.*

MÄTNING OCH KONTROLL

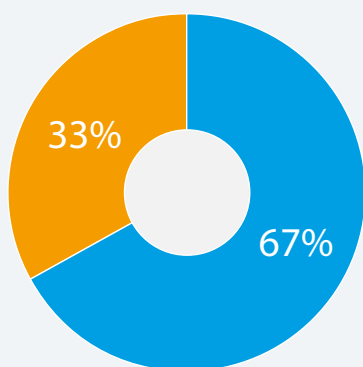
Genom att mäta blodtrycket regelbundet kan man upptäcka förhöjda värden innan skador uppstår.

En av tre känner inte till sitt blodtryck

I Sverige ingår inte blodtrycksmätning i något nationellt screeningprogram eller systematisk uppföljning av befolkningen. Detta gör att många inte mäter sitt blodtryck regelbundet. Faktum är att en av tre svenskar inte känner till sina egna blodtrycksvärden.²²

Sveriges system för att upptäcka högt blodtryck i befolkningen kallas opportunistisk screening.²³ Det innebär att blodtrycket alltid ska mätas vid ett vårdbesök, oavsett anledning. Oavsett om du söker vård för influensasymtom, ett brutet ben eller genomgår en rutinmässig hälsokontroll på din arbetsplats ska en blodtrycksmätning ingå. Men eftersom alla inte kommer i kontakt med vården är det viktigt att själva ta ansvar för att mäta sitt blodtryck regelbundet och ha kunskap om vad värdena betyder.

Känner du till dina blodtrycksvärden?



- Ja, jag har bra koll
- Nej, jag vet inte

Källa: Novusundersökning, 2025. Svar på frågan: "Känner du till vilka ungefärliga blodtrycksvärden du har?"²¹

Rekommendation

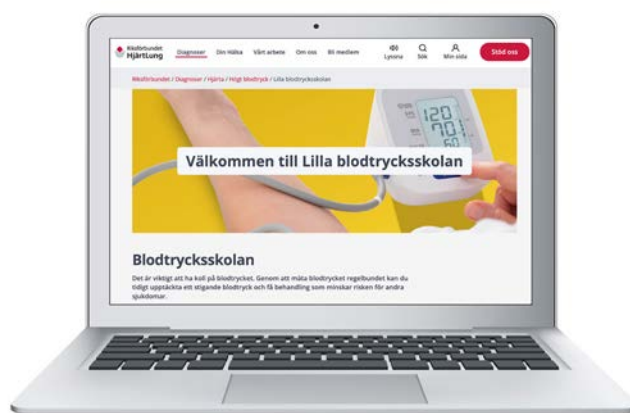
Rekommendationen från Europeiska kardiologisällskapet och Europeiska hypertonisällskapet är att blodtrycket bör mätas:²⁴

- **Minst vart tredje år** för vuxna under 40 år.
- **Minst en gång per år** för vuxna som är 40 år eller äldre.

Har du förhöjt blodtryck eller tillhör en riskgrupp är det bra att följa blodtrycket regelbundet. Idag är det lätt att mäta sitt blodtryck, antingen hemma med en egen blodtrycksmätare eller på ett apotek eller vårdcentral.

Lilla blodtrycksskolan

Vill du veta mer? Surfa in på Lilla blodtrycksskolan. Här hittar du ett webbaserat utbildningsmaterial från Riksförbundet HjärtLung. Där kan du på ett enkelt och lättillgängligt sätt lära dig hur blodtrycket mäts och varför det är viktigt att hålla koll på sina värden. Genom korta filmer och informativa texter får du även tips på hur du kan påverka ditt blodtryck och förebygga hjärt-kärlsjukdomar. [Länk till Lilla blodtrycksskolan >](#)

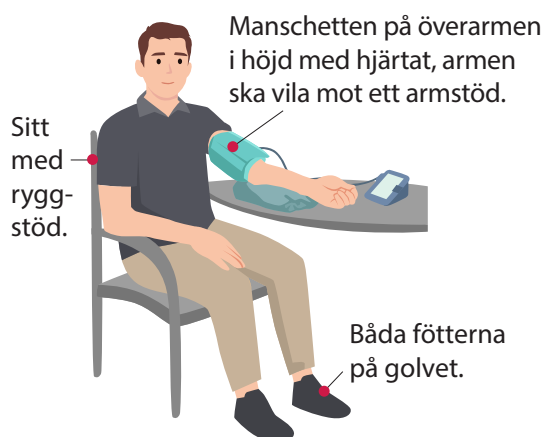


På Riksförbundet HjärtLungs hemsida hjart-lung.se finns Lilla blodtrycksskolan med kunskap och information om hur man håller koll på sitt blodtryck.

Att mäta blodtrycket hemma

Om du mäter blodtrycket hemma är det viktigt att du mäter ditt blodtryck på ett strukturerat sätt:

- Undvik att träna, röka eller dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker minst 30 minuter innan du mäter.
- Hitta en tyst och lugn omgivning, sitt upprätt och ha båda fötterna på golvet, korsa inte benen.
- Rulla upp ärmen på din arm och placera manschetten runt överarmen i höjd med hjärtat, cirka 2–3 cm ovanför armbågen. Vila mot ett armstöd och sitt med ryggstöd.
- Under mätningen är det viktigt att andas lugnt och undvika att röra på armen eller prata eftersom det kan påverka mätresultatet.



När mätningen är klar, kommer blodtrycksmätaren att visa ditt **systoliska** (övre) och **diastoliska** (undre) blodtryck. Skriv ner dessa värden för att kunna följa upp ditt blodtryck över tid.²⁵



Om du mäter ett värde som ligger runt 140/90 mm Hg ska du kontakta en vårdcentral så att en läkare också kan mäta ditt blodtryck.

Eftersom blodtrycket ofta är lägre hemma än hos läkaren, bör du även vara uppmärksam på värden som ligger precis under gränsen 140/90.²⁶

Att mäta blodtrycket i vården

Du kan också kontakta din vårdcentral om du vill mäta ditt blodtryck. I många regioner finns särskilda blodtrycksmottagningar som fokuserar på att kontrollera blodtrycket, ge läkemedelsråd och vägleda dig kring livsstilsförändringar vid högt blodtryck.

Under de senaste åren har lösningar för egenmonitorering blivit allt vanligare, det innebär att du får möjlighet att låna mätutrustning som är kopplad till en app i telefonen eller surfplattan. Informationen från utrustningen förs automatiskt över till appen som sedan skickas digitalt till din mottagning eller vårdcentral. Kontakta din vårdcentral för att få hjälp att hitta det alternativ som passar bäst för dig där du bor.

”Blodtrycket varierar naturligt under dygnet. Vid stress stiger det, vid avslappning sjunker det. Efter en stor måltid sjunker trycket, medan det kan stiga tillfälligt under en rask promenad. Vid sjukhusbesök kan nervositet påverka mätningen och ge ett högre värde. Därför mäter vi blodtrycket flera gånger för att få en mer tillförlitlig bild.”

Jonas Spaak, adjungerad professor i kardiologi vid Karolinska Institutet.

VAD SOM HÄNDER I KROPPEN

Högt blodtryck är inte en antingen-eller-diagnos. Gränsen för vad som räknas som ett högt blodtryck ligger vid 140 genom 90, men risker kopplat till ett högt tryck ökar gradvis när trycket stiger.

Det innebär att en person med ett blodtryck på 150 genom 100 har en större risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom än någon vars blodtryck precis överstiger gränsen på 140 genom 90, trots att båda har samma diagnos.²⁷ Ett förhöjt blodtryck är ett tillstånd som innebär en ökad risk för sjukdom, och betraktas först som en sjukdom när det påverkar andra delar av kroppen som hjärta, hjärna eller njurar.²⁸

Hjärtat arbetar hårdare

När blodtrycket är högt tvingas hjärtat pumpa mot ett större motstånd i blodkärlen. Detta gör att hjärtmuskeln behöver arbeta hårdare och kan med tiden leda till att hjärtat blir förtjockat och mindre effektivt. Om högt blodtryck inte behandlas kan det öka risken för hjärtsvikt, hjärtinfarkt och andra allvarliga hjärt-kärlsjukdomar.

Ålder och gener ökar risken

Hög ålder och ärftlighet är de starkaste riskfaktorerna för ett högt blodtryck. Risken för högt blodtryck ökar med åldern eftersom blodkärlen blir stelare och hjärtat behöver arbeta hårdare.²⁹ Ärftlighet spelar också en stor roll, om nära släktingar har högt blodtryck eller hjärtsjukdomar är risken större att själv drabbas.^{30 31}



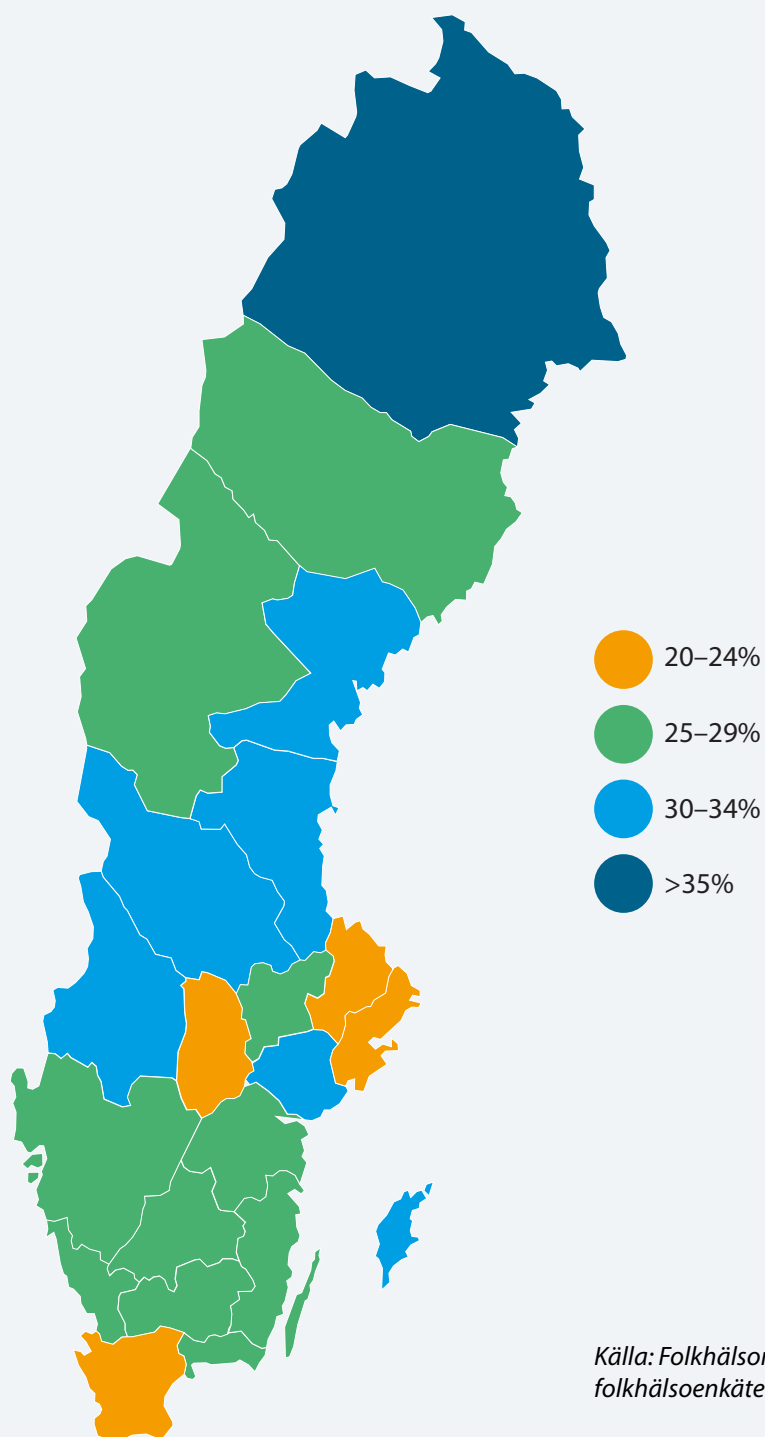
FOTO: ISTOCK

”Om högt blodtryck inte behandlas kan det öka risken för hjärtsvikt, hjärtinfarkt och andra allvarliga hjärt-kärlsjukdomar.”



FOTO: ISTOCK

Andel med högt blodtryck i Sveriges regioner



Källa: Folkhälsomyndigheten, Nationella folkhälsoenkäten, 2024.³²

ATT SÄNKA ETT HÖGT BLODTRYCK

Har man väl upptäckt ett högt blodtryck finns det goda möjligheter att sänka det. Och det är en stor hälsovinst.



Stora studier av effekten av ett sänkt blodtryck har visat att en minskning av det systoliska blodtrycket med 5 mm Hg minskar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom med runt 10 procent.³³ Det gäller både yngre och äldre, men effekten blir större med åldern. Det innebär att även mindre sänkningar av blodtrycket kan leda till stora hälsovinster.³⁴

Blodtryckssänkande behandling

Läkemedel är ett effektivt sätt att behandla ett högt blodtryck och det finns flera olika läkemedelsklasser som sänker blodtrycket. Eftersom det finns många olika läkemedel så går det för de allra flesta att hitta en behandling som passar. Det är viktigt att du tillsammans med läkaren prövar dig fram för att hitta en lösning som fungerar för dig. Den bästa lösningen är ofta en kombination av flera läkemedel.³⁵

När du testar en behandling kan du få mindre provförpackningar från apoteket. Då behöver du inte köpa stora förpackningar innan du och din läkare har hittat rätt läkemedel och dos som fungerar för dig. Be din läkare markera ”provförpackning” på receptet.³⁶

För hjärtats skull, glöm inte medicinen!

Att hitta rätt blodtrycksmedicin för just dig är avgörande för en framgångsrik behandling. Nöj dig inte med ett nästan bra blodtryck, det är viktigt att från första vårdkontakten få möjlighet att sätta upp tydliga mål tillsammans med din läkare.

Den vanligaste orsaken till att behandlingen inte får effekt är nämligen bristande följsamhet. Studier visar att endast varannan patient tar sin blodtrycksmedicin enligt ordination.³⁷ Genom att skapa rutiner som passar din vardag och följa ordinationen kan du effektivt förebygga hjärt-kärlsjukdom och ge dig själv de bästa förutsättningarna för en god hälsa.³⁸

Vad du kan göra själv

Hälsosamma levnadsvanor i kombination med blodtryckssänkande läkemedel ger bäst effekt. Även små förändringar kan göra stor skillnad för ditt blodtryck. Det handlar inte om att göra en total livsstilsförändring på en gång, utan om att gradvis införa sundare vanor. Börja med en förändring som känns genomförbar för dig, och utöka sedan med fler när den första blivit en vana.



Tobak

Att sluta röka eller snusa är ett av de mest effektiva sätten att minska risken för hjärt-kärlsjukdom och sänka blodtrycket.



Stress

Långvarig stress kan höja blodtrycket. Se till att ge kroppen tid för återhämtning och vila.



Sömn

God sömnkvalitet är viktigt för blodtrycket. Sömnbrist kan öka risken för högt blodtryck. Kontakta din läkare om du snarkar mycket eller ofta känner dig trött under dagen.



Vikt

Att gå ner några kilo om du är överviktig kan sänka blodtrycket och minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Små förändringar i kosten och regelbunden fysisk aktivitet kan göra stor skillnad.



Bra mat

Ät mycket grönsaker, frukt, fullkorn, fisk och nyttiga oljor, som olivolja. Minska på salt, socker, rött kött och charkprodukter.



Aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet, som promenader, cykling eller simning, sänker blodtrycket och förbättrar hälsan. Försök att röra på dig dagligen och undvik långa perioder av stillasittande.



Alkohol

Att minska alkoholkonsumtionen kan bidra till ett bättre kontrollerat blodtryck. Om du behöver stöd för att ändra dina alkoholvanor kan du vända dig till din vårdcentral.



Medicin

Var noga med att ta dina läkemedel vid rätt tid och i rätt dos.

Källa: European Society of Cardiology, 2024.³⁹

Blodtryck under kontroll

– Monicas berättelse

Att upptäcka att man har högt blodtryck kan vara en chock, särskilt om man alltid sett sig själv som hälsosam. För Monica Borge var diagnosen en oväntad vändpunkt som krävde både medicinering och livsstilsförändringar. Här berättar hon om sin resa, från oro till att hitta balansen och ta kontroll över sitt blodtryck.

Du fick reda på att du hade ett högt blodtryck när du var 53 år. Hur upptäcktes det?

Jag hamnade på sjukhuset efter ett akut tillstånd, där det upptäcktes att jag hade ett mycket högt blodtryck, med ett övertryck på runt 180. Läkarna på akutmottagningen sade att jag borde följa upp det, så jag gick till vårdcentralen för att göra fler mätningar. Vid varje besök låg mitt blodtryck över gränsvärdena, runt 150–160 i övertryck och 90–100 i undertryck. För att få en mer noggrann bild fick jag göra en dygnsmätning, där blodtrycket mättes under ett helt dygn, även under natten. Det visade sig att jag fortfarande hade höga värden, vilket ledde till att jag fick blodtryckssänkande medicin.

Hur var det att få diagnosen högt blodtryck?

Det var en jobbig insikt, särskilt eftersom jag alltid haft lågt blodtryck tidigare. Dessutom var det mycket som hände i min kropp samtidigt, jag kom in i klimakteriet och mådde inte bra. Jag började ta hormonbehandling, vilket hjälpte mig att må bättre, men att även behöva börja med blodtrycksmedicin var en svår omställning. Jag gillar egentligen inte att ta mediciner, men insåg att det var nödvändigt.

Hur har du upplevt kontakten med vården?

Jag tyckte det var märkligt att läkaren aldrig frågade om min livsstil eller hur jag mådde i övrigt. Det var fokus på mätning och behandling. Jag tycker att det är viktigt att vården ser hela människan, inte bara en siffra på en blodtrycksmätare. Hade jag fått mer information om vad jag själv kunde göra för att påverka mitt blodtryck, hade det känts lättare att hantera.

Har du gjort några förändringar i din livsstil sedan du fick diagnosen?

Eftersom jag alltid har levt hälsosamt var träningen ingen stor omställning för mig. Däremot har jag blivit mer medveten om vissa saker, som att äta regelbundet och minska på saltet. Jag brukade salta maten ganska mycket, men har vant mig av med det och reagerar nu på om maten är för salt. Jag lagar all mat själv och dricker också rödbetsjuice varje dag. Träningen ser jag som en ännu viktigare del av min hälsa.

Du jobbar inom träningsbranschen, hur har det påverkat din syn på hälsa och högt blodtryck?

Jag ser det som en stor fördel att jag arbetar med träning. Jag har kunskapen och verktygen att hålla mig aktiv och vet hur viktigt det är för hälsan. Men alla har inte den möjligheten eller insikten. Därför är det så viktigt att det finns information och stöd för dem som behöver hjälp att komma i gång med en hälsosam livsstil.

Hur ser du på medicineringen idag?

Jag har accepterat att jag behöver blodtryckssänkande medicin och ser det som en del av min vardag. Mitt blodtryck ligger nu på en bra nivå och jag mäter det ungefär en gång i månaden för att hålla koll. Jag tänker på mitt blodtryck nästan dagligen, men har också lärt mig att inte stressa upp mig över det. I början mätte jag flera gånger om dagen, men insåg att det skapade onödig stress.

Om du skulle ge ett råd till någon som just fått veta att de har högt blodtryck, vad skulle det vara?

Det finns många olika tips, men jag tror det är viktigt att fokusera på de grundläggande sakerna – daglig rörelse, regelbundna måltider med bra mat, minska på salt och



Monica Borge
patient.

socker, och dra ner på alkoholen. Framför allt är det viktigt att själv känna att man har kontroll över sin hälsa. Ingen annan kan tvinga en att göra förändringar, men om man gör det för sin egen skull, hjälper man sig själv på lång sikt.

Hur ser du på vikten av att sprida kunskap om blodtrycksmätning?

Det är otroligt viktigt! Många vet inte att de har högt blodtryck, eftersom det inte märks. Det är en tyst sjukdom. Man blir inte kallad till en undersökning, utan upptäcker det av en slump i samband med något annat läkarbesök. Därför behöver vi sprida mer kunskap och uppmuntra människor att mäta sitt blodtryck regelbundet.

Hur ser du på din framtid med högt blodtryck?

Så länge jag tar hand om mig själv, följer min behandling och håller koll på blodtrycket, känner jag mig trygg. Mitt mål är att fortsätta leva ett aktivt liv och må bra så länge som möjligt.

"Det är en tyst sjukdom – man märker inte att man har det. Därför är det så viktigt att mäta och följa upp regelbundet."

Monica Borge, patient.

ATT LEVA MED HÖGT BLODTRYCK

För att effektivt hantera högt blodtryck är det viktigt att förstå att behandlingen inte botar sjukdomen utan hjälper till att hålla blodtrycket under kontroll. Detta innebär att läkemedlen endast fungerar så länge de tas regelbundet. Därför är det vanligt att blodtrycksbehandling blir en del av vardagen under hela livet.



”Att vara aktiv och engagerad i din egen vård är viktigt för en effektiv behandling.”

Ibland kan livsstilsförändringar, som förbättrad kost, regelbunden motion och minskad stress bidra till att minska behovet av läkemedel. I vissa fall kan dessa förändringar till och med leda till att läkemedelsbehandlingen kan avslutas helt, men för de flesta är daglig läkemedelsbehandling en nödvändig del för att hålla blodtrycket under kontroll.

Följ upp regelbundet

Regelbunden uppföljning är nyckeln till att hantera högt blodtryck effektivt. Vet du om att du har ett förhöjt tryck är det bra att skaffa en egen mätare. Genom att mäta blodtrycket hemma kan du få en bättre bild av hur det varierar i vardagen och upptäcka förändringar i tid.

Du är inte ensam

Att ändra levnadsvanor kan vara en utmaning, men du behöver inte göra det ensam. Genom att bli medlem i Riksförbundet HjärtLung får du alltid tillgång till evidensbaserad och aktuell kunskap, du får stöd i din kontakt med vården och du får tillgång till en gemenskap av människor som lever med hjärt-kärlsjukdom, som till exempel högt blodtryck. Tillsammans stöttar vi varandra i strävan efter ett aktivare och hälsosammare liv. Som medlem får du råd och stöd och kan dela erfarenheter med andra. Bli en del av gemenskapen!

Var delaktig i din vård

Att vara aktiv och engagerad i din egen vård är viktigt för en effektiv behandling. Genom att förstå vad högt blodtryck innebär, hur det behandlas och följs upp samt vad du själv kan göra för att må bra blir du mer delaktig i din vård. En viktig del är att förstå informationen från vårdpersonalen. Tveka inte att ställa frågor om något är oklart och be gärna om skriftlig information som du kan läsa i lugn och ro. Detta hjälper dig att fatta välgrundade beslut om din behandling.

REFERENSER

1. European Heart Journal (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. [hämtat: 2025-02-25]
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
2. Novusundersökning (2025). SVENSKA FOLKETS BLOD-TRYCK 2025.
3. Janusinfo (2023). Region Stockholm – Högt blodtryck – Hypertoni. [hämtat: 2025-02-25]
https://janusinfo.se/download/18.7319a89e1858f5d-1c5b74f6b/1673418265479/Hypertoni_A5_broschyr.pdf
4. Socialstyrelsen (2024). Statistik om dödsorsaker år 2023. [hämtat: 2025-02-25]
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/share-point-dokument/artikelkatalog/statistik/2024-6-9170.pdf>
5. Karolinska Institutet (2025). Har du koll på trycket?. [hämtat: 2025-02-25]
<https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-hogt-blodtryck/har-du-koll-pa-trycket>
6. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (2025). Folkhälsorapport 2023 – Högt blodtryck. [hämtat: 2025-02-25]
<https://www.folkhalsorapportstockholm.se/rapportsamling/2019/rapporten/riskfaktorer/hogt-blodtryck/>
7. Novusundersökning (2025). SVENSKA FOLKETS BLOD-TRYCK 2025.
8. Janusinfo (2023). Region Stockholm – Högt blodtryck – Hypertoni. [hämtat: 2025-02-25]
https://janusinfo.se/download/18.7319a89e1858f5d-1c5b74f6b/1673418265479/Hypertoni_A5_broschyr.pdf
9. Region Skåne (2024). Prevention och handläggning av preeklampsi och graviditetsinducerad hypertoni. [hämtat: 2025-02-25]
<https://vardgivare.skane.se/siteassets/1.-vardriktlinjer/regionala-riktlinjer---fillistning/preeklampsi-och-graviditetsinducerad-hypertoni.pdf>
10. European Heart Journal (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. [hämtat: 2025-02-25]
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
11. Blood Pressure Lowering Treatment Trialists' Collaboration (2021). Pharmacological blood pressure lowering for primary and secondary prevention of cardiovascular disease across different levels of blood pressure: an individual participant-level data meta-analysis. Lancet (London, England), 397(10285), 1625–1636.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00590-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00590-0)
12. European Society of Cardiology. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension: Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by the European Society of Endocrinology (ESE) and the European Stroke Organisation (ESO). European Heart Journal, 45(38), 3912–4018.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>.
13. Novusundersökning (2025). SVENSKA FOLKETS BLOD-TRYCK 2025.
14. European Society of Cardiology. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension: Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by the European Society of Endocrinology (ESE) and the European Stroke Organisation (ESO). European Heart Journal, 45(38), 3912–4018.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>.
15. Folkhälsomyndigheten (2024). Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor? (HLV) 2024.
16. Novusundersökning (2025). SVENSKA FOLKETS BLOD-TRYCK 2025.
17. European Journal of Preventive Cardiology. Stage 1 hypertension, sex, and acute coronary syndromes during midlife: the Hordaland Health Study. [hämtat: 2025-02-25]
<https://academic.oup.com/eurjpc/article/29/1/147/6275964>

18. Gerds et. al. (2022). Sex differences in arterial hypertension. *European Journal of Preventive Cardiology*. [hämtat: 2025-02-25]
<https://academic.oup.com/eurjpc/article/29/1/147/6275964>
19. Region Skåne (2024). Prevention och handläggning av preeklampsi och graviditetsinducerad hypertoni. [hämtat: 2025-02-25]
<https://vardgivare.skane.se/siteassets/1.-vardriktlinjer/regionala-riktlinjer---fillistning/preeklampsi-och-graviditetsinducerad-hypertoni.pdf>
20. American College of Obstetricians and Gynecologists (1996). Hypertension in pregnancy. *ACOG Technical Bulletin No 219*. 1996; 1-8.
21. Novusundersökning (2025). SVENSKA FOLKETS BLOD-TRYCK 2025.
22. Novusundersökning (2025). SVENSKA FOLKETS BLOD-TRYCK 2025.
23. Janusinfo (2025). Expertgruppsutlåtanden – Hjärt- och kärlsjukdomar.
24. European Society of Cardiology. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension: Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by the European Society of Endocrinology (ESE) and the European Stroke Organisation (ESO). *European Heart Journal*, 45(38), 3912–4018.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>.
25. Svensk förening för hypertoni, stroke och vaskulär medicin (2025). Blodtryck i hemmet – Poster. [hämtat: 2025-02-25]
https://hypertoni.org/wp-content/uploads/2021/10/Blodtryck_i_hemmet_poster.pdf
26. *European Heart Journal* (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. [hämtat: 2025-02-25]
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
27. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (2025). *Folkhälsorapport 2023 – Högt blodtryck*. [hämtat: 2025-02-25]
<https://www.folkhalsorapportstockholm.se/rapportsamling/2019/rapporten/riskfaktorer/hogt-blodtryck/>
28. TLV (2008). Högt blodtryck – Slutrapport – En genomgång av de läkemedel som sänker blodtrycket [hämtat: 2025-02-25]
<https://www.tlv.se/download/18.467926b615d084471ac33e28/1510316368904/rapport-blodtryck.pdf>
29. Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo Jr JL, et al. (2003). The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure: the JNC 7 report. *Jama*, 289(19), 2560-71.
30. Kahan T, Dahlgren H, de Faire U (2007). Måttligt förhöjt blodtryck. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.
31. Takami T, Saito Y (2011). Effects of smoking cessation on central blood pressure and arterial stiffness. *Vascular health and risk management*, 7, 633.
32. Folkhälsomyndigheten (2024). Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor? (HLV) 2024.
33. Blood Pressure Lowering Treatment Trialists' Collaboration (2021). Pharmacological blood pressure lowering for primary and secondary prevention of cardiovascular disease across different levels of blood pressure: an individual participant-level data meta-analysis. *Lancet* (London, England), 397(10285), 1625–1636.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00590-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00590-0)
34. Janusinfo (2022). Skärpta behandlingsmål ska minska risken för hjärt-kärlsjukdom. [hämtat: 2025-02-25]
<https://janusinfo.se/nyheter/tidningenevidens/nr-12022temaklokalistan/1/skarptabehandlingsmalska-minskarisenforhjärtkärtsjukdom.5.4915ab2217f446efa-3470be0.html>

35. Apoteket (2025). Kroniska & svåra besvär / Hjärta & kärl / Högt blodtryck. [hämtat: 2025-02-25]
<https://www.apoteket.se/om-lakemedel/kroniska-svarare-besvar/hjarta-karl/hogt-blodtryck/>
36. Janusinfo (2025). Region Stockholm – Högt blodtryck – Hypertoni. [hämtat: 2025-02-25]
https://janusinfo.se/download/18.7319a89e1858f5d-1c5b74f6b/1673418265479/Hypertoni_A5_broschyr.pdf
37. Umeå Universitet (2023). KARL LAURELL - Orsaker till och konsekvenser av dålig följsamhet till blodtrycksmediciner. [hämtat: 2025-03-13]
38. Janusinfo (2020). Evidens – De sex bästa tipsen för behandling av hypertoni. [hämtat: 2025-03-13]
39. European Heart Journal (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. [hämtat: 2025-02-25]
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
40. Vasan, Ramachandran S et al. (2002). "Residual lifetime risk for developing hypertension in middle-aged women and men: The Framingham Heart Study." JAMA vol. 287,8 (2002): 1003-10. doi:10.1001/jama.287.8.1003

Foto på sidorna 7,10,14,15 och 19: iStock

Mer information

Riksförbundet HjärtLung

Wollmar Yxkullsgatan 14

118 50 Stockholm

Telefon 08-556 06 200

www.hjart-lung.se

Apoteket

Postadress: Box 3001, 169 03 Solna

Huvudkontoret: Dalvägen 12, Solna

Telefon: 010-447 50 00

www.apoteket.se



Riksförbundet
HjärtLung

Kraft att förändra!

