

Tipsrunda - högt blodtryck

Arrangera en tipsrunda för era medlemmar.

Förberedelser:

- Bjud in medlemmar.
- Om möjligt, bjud in allmänhet och värva.
- Beställ broschyren ”Om högt blodtryck”.
<https://webbshop.hjart-lung.se/information-och-produkter/broschyror/hjarta/om-hogt-blodtryck>
(Uppskatta antalet. Varje person bör få en broschyr. De är gratis förutom portot.)
- Skriv ut ett exemplar av detta dokument.
- Sätt upp lapparna på till exempel Hälsans stig.
- Eller i ett köpcentrum, men be om lov.

I detta dokument finns 11 frågor uppdelat på varsitt blad. Sist i dokumentet hittar du facit och svarsblad.

Svarsbladet skriver du ut så att det räcker till alla deltagarna. Eller så får de själva skriva på ett tomt papper.

Fråga 1

Varför är det viktigt att ha koll på blodtrycket?

- A. Det är ett sätt att ha koll på hjärthälsan.**
- B. För att snabbt kunna behandla och förebygga andra sjukdomar.**
- C. För att förebygga stress.**

En tredjedel av befolkningen har högt blodtryck, hypertoni. Oftast ger inte ett högt blodtryck några symtom, men om blodtrycket är riktigt högt kan det orsaka yrsel, huvudvärk och trötthet.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 2

Vilka sjukdomar kan hänga ihop med högt blodtryck?

- A. Stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt och benartärsjukdom.**
- B. Njursjukdom och diabetes.**
- C. Astma och allergi.**

Blodtrycket mäts i två olika faser av hjärtats arbetscykel: när hjärtat drar ihop sig och pumpar ut blodet i kroppen (systoliskt) och när det vilar och fylls med blod (diastoliskt).

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 3

Hur många har högt blodtryck i Sverige?

- A. Ungefär var tredje vuxen svensk.**
- B. De flesta medelålders kvinnor.**
- C. Varannan svensk över 60 år?**

Blodtrycket mäts i två siffror, till exempel 130/80, uttryckt som millimeter kvicksilver (mmHg).

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 4

Vad kan ligga bakom högt blodtryck?

- A. Att kärlen åldras, blir stelare och trängre.**
- B. Sämre levnadsvanor.**
- C. Ärftlighet och andra sjukdomar.**

Blodtrycket börjar öka redan i medelåldern och när vi blir äldre får de flesta av oss ett högre blodtryck.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 5

Om man har 120 över 80 i blodtryck, vad står 120 för?

- A. Trycket när det är som högst och hjärtat pumpar ut blodet.**
- B. Trycket när hjärtat slappnar av och fylls med blod igen.**
- C. Det är pulsen.**

Lågt blodtryck, eller hypotoni, kan leda till symtom som yrsel, trötthet och svimning.

Fråga 6

Vad är ett normalt blodtryck?

- A. Ett övre tryck på 110 till 130 mmHg.**
- B. Ett undre tryck som är lägre än 80 mmHg.**
- C. Ungefär 150 i övre tryck och 90 i lägre tryck.**

Oftast går det inte att säga exakt vad högt blodtryck beror på. Det är snarare en kombination av olika faktorer som bidrar till att blodtrycket ökar.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 7

Vad ska du tänka på när du mäter blodtrycket?

- A. Att inte träna, äta, dricka kaffe eller använda tobak 30 minuter innan.**
- B. Att sitta ned och vila en stund innan.**
- C. Att ha stöd för ryggen och armen samt fötterna i golvet.**

Hjärtat är byggt för att klara ett hårdare arbete, till exempel när vi springer, men om hjärtat får jobba för hårt under långa perioder sliter detta både på hjärtmuskeln och även på blodkärlen.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 8

Vad innebär ”vitrockseffekten”?

- A. Att blodtrycket blir lägre när en läkare tar det.**
- B. Att blodtrycket blir högre när man tar det i vården än hemma.**
- C. Att blodtrycket blir mer korrekt när det mäts av en läkare.**

Fysisk aktivitet bidrar till att minska risken för högt blodtryck, men minskar också risken för höga blodfettsnivåer och diabetes, faktorer vilka i sig kan bidra till att sänka blodtrycket.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 9

När anses blodtrycket vara högt?

- A. När vilopulsens är över 110.**
- B. När blodtrycket är 135/85 mmHg eller högre uppmätt i hemmet.**
- C. När blodtrycket är 140/90 mmHg eller högre, uppmätt i vården.**

Om du har föräldrar med högt blodtryck löper du större risk att utveckla högt blodtryck.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 10

Hur behandlas högt blodtryck?

- A. Med ändrade levnadsvanor och läkemedel.**
- B. Det behandlas bara om det ger symtom.**
- C. Man behandlar inte högt blodtryck utan bara eventuella följsjukdomar.**

Dåliga matvanor, användning av tobak, för stora mängder alkohol och en stillasittande vardag bidrar till ett högre blodtryck. Långvarig stress utan återhämtning har också en negativ påverkan.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Fråga 11

Vilka levnadsvanor är bra för blodtrycket?

- A. Hålla en normal vikt och äta mycket grönsaker.**
- B. Hålla i gång och vara aktiv, konditions-
träning är viktigast.**
- C. Dra ner på eller sluta med alkohol
och nikotin.**

Kvinnor kan få högt blodtryck under graviditeten, vilket ökar risken för högt blodtryck senare i livet. Hos enstaka kvinnor kan även p-piller öka blodtrycket.

Ref: <https://www.hjart-lung.se/diagnoser/hjarta/hogt-blodtryck/>

Facit: Högt blodtryck

1 A, B, C

2 A, B

3 A, C

4 A, B, C

5 A

6 A, B

7 A, B, C

8 B

9 B, C

10 A

11 A, B, C

Ref: https://cdn.abicart.com/shop/ws9/41609/art43/198775743-a9ae56-2024_Broschyr_Om_hogt_blodtryck.pdf

Svara genom att ringa in rätt svar.

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

1 A B C

Namn: _____

Telefon: _____