

Usunn livsstil tar flest liv. Høyt blodtrykk er nå rangert som nummer én av risikofaktorer for sykdom og død i verden.

Informasjon til FSF Rygges medlemmer Oktober 2015

Usunn livsstil tar flest liv

1. Innledning
2. Høyt blodtrykk– Hypertensjon
3. Høyt blodtrykk i familien
4. Dette kan gi deg høyt blodtrykk
5. Økt blodtrykk kan også være tegn på metabolsk syndrom.
6. Du kan ha høyt blodtrykk i flere år uten å merke noe til det
7. Litteratur-anbefalte lenker

Innledning

Høyt blodtrykk er nå rangert som nummer en av risikofaktorer for sykdom og død i verden. Publisert 10. oktober 2015, kl. 04:20. I en ny studie har *Global burden of disease* sett på forekomsten av 306 sykdommer og betydningen av 79 ulike risikofaktorer i 188 land. Smittsomme sykdommer er ikke lenger hovedutfordringen for helsa til verdensbefolkningen.

Usunn livsstil tar flest liv, også i Norge.

1. Høyt blodtrykk– Hypertensjon

Høyt blodtrykk er ett av de største helseproblemene i den vestlige verden. Høyt blodtrykk er nært knyttet opp mot livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes og fedme. Det antas at ca. 10 % av den voksne befolkningen i Norge har et behandlingstrengende høyt blodtrykk.

Høyt blodtrykk kan deles i to hovedgrupper:

1. Essensiell (primær) hypertensjon. Det betyr høyt blodtrykk som vi ikke kjenner årsaken til. Omtrent 90 % av alle som har høyt blodtrykk, har denne formen.
2. *Sekundær hypertensjon. Med sekundær hypertensjon mener vi høyt blodtrykk som er forårsaket av sykdom i et annet organ, for eksempel nyresykdom eller hormonforstyrrelser (de to vanligste er stoffskiftesykdom og diabetes).*

Årsakssammenhengen til høyt blodtrykk er sammensatt og til dels uavklart. Medvirkende årsaker er nedsatt elastisitet i blodårene ettersom vi blir eldre.

Blodtrykk er det trykket som hjertet og pulsårene lager for å pumpe blodet rundt i kroppen. Årene bringer blodet fra hjertet og ut i kroppen. Trykket i pulsårene er høyest når hjertet trekker seg sammen og pumper blodet ut i kroppen. Det kalles det høye eller det **systoliske** blodtrykket.

Når hjertet slapper av mellom sammentrekningene, faller trykket igjen. Det kalles det lave eller det **diastoliske** trykket.

Blodtrykket svinger i løpet av et døgn. Når du anstrenger deg fysisk, for eksempel ved arbeid, trening eller om du blir opphisset, stiger blodtrykket. Blodtrykket faller når du slapper av, og det er lavest når du sover.

3. Høyt blodtrykk i familien

Blodtrykket øker med alderen, det ser vi i de fleste samfunn. Stress, kosthold og andre leveforhold i det moderne samfunnet kan trolig forklare at blodtrykket øker med alderen.

Har en av dine foreldre høyt blodtrykk, har du også en betydelig risiko for å få det. Har begge foreldrene dine det, er risikoen enda større.

4. Dette kan gi deg høyt blodtrykk

Hos 1 av 5 personer med høyt blodtrykk er årsaken nyresykdom eller hormonforstyrrelser.

I andre tilfeller finner man ingen klar årsak, men det høye blodtrykket kan ha sammenheng med arvelige egenskaper og livsstil.

Overvekt, høyt alkoholforbruk, lite mosjon, stress og et uheldig kosthold kan bidra til at blodtrykket øker.

Noen kvinner kan oppleve å få høyt blodtrykk når de er gravide. Derfor måles alltid blodtrykket i forbindelse med svangerskapskontroll. Ved svangerskapsforgiftning, eller [preeklampsi](#), har blodtrykket økt til minst 140/95 mmHg.

Enkelte p-piller kan i noen tilfeller øke blodtrykket.

5. Økt blodtrykk kan også være tegn på metabolsk syndrom.

I det metabolske syndromet (fellesbetegnelse for en samling av risikofaktorer for sykdommer) virker faktorer som bukfedme, insulinresistens, dyslipidemi (dyslipidemi er en medisinsk tilstand som oppstår hos personer som har unormale nivåer av fettstoffer som kolesterol eller fettsyrer i blodet), og økt blodtrykk (hypertoni/ hypertensjon) sammen. Begrepet "metabolsk syndrom" ble introdusert av Verdens helseorganisasjon, [WHO](#), på slutten av 1990-tallet.

Å ha metabolsk syndrom betyr at du har flere samtidige forstyrrelser i **stoffskiftet** / ([metabolismen](#)). <http://www.stoffskifte.org/generelt-om-stoffskiftet>. Skjoldbruskkjertelen produserer hormonet tyroksin, som regulerer stoffskiftet og virker på alle cellene i kroppen. Kjertelen ligger rett nedenfor strupehodet foran på halsen og har form som en sommerfugl.

Den grunnleggende feilen er nedsatt toleranse for sukker (glukose), diabetes eller økt insulinresistens.

I tillegg til svekket effekt av insulin finner man ved metabolsk syndrom to eller flere av følgende tilstander:

- [Høyt blodtrykk](#). Vanlige grenseverdier er overtrykk på 140 og undertrykk på 90, verdier over dette betegnes som høyt blodtrykk. [Les mer om høyt blodtrykk](#).
- [Overvekt, særlig rundt midjen](#). Livvidde større enn 102 cm for menn og 88 cm hos kvinner.
- [For høye fett- og kolesterolverdier](#). Det vil si triglycider (triglycider er ikke kolesterol, men en annen form for fett) over 1,7 mmol/l, lavt HDL-kolesterol (det "gode" kolesterolet) under 1,0 mmol/l hos menn, under 1,3 mmol/l hos kvinner. [Les mer om høyt kolesterol](#).

Andre risikofaktorer:

- [Alder](#). Forekomsten av metabolsk syndrom øker med alderen. Mens færre enn 10 % av personer i 20-årene har metabolsk syndrom, har opptil 40 % i 60-årene tilstanden. Dessverre er utviklingen slik at stadig flere unge får metabolsk syndrom på grunn av ugunstig livsførsel som høyt kaloriinntak, overvekt og liten fysisk aktivitet.
- [Tilfeller av diabetes i familien](#). Du har økt risiko for å få metabolsk syndrom hvis det finnes andre i familien med type 2 diabetes, eller hvis du har hatt diabetes under svangerskap.
- [Urinsyregikt og polycystisk ovariesyndrom](#) (en hormonell forstyrrelse der kvinnekroppen produserer økt mengde mannlige hormoner) er også forbundet med økt risiko for å få

metabolsk syndrom.

Jo flere av disse tilstandene du har, jo større er risikoen for sykdom.

[Les mer om metabolsk syndrom.](#)

6. Du kan ha høyt blodtrykk i flere år uten å merke noe til det.

Vanlige grenseverdier er overtrykk på 140 og undertrykk på 90, verdier over dette betegnes som høyt blodtrykk.

Den best dokumenterte risikofaktoren for hjerneslag er høyt blodtrykk.

Hjerneinfarkt kan skyldes både blodpropper som oppstår på stedet, eller blodpropper som fraktes til hjernen fra hjertet eller blodårer utenfor hjertet.

Hjerneslag kan skyldes både arv og livsstil. Personer med nære slektninger som har fått hjerneslag, har selv økt risiko. Hjerneslag kan også skyldes medfødte svakheter i hjernens blodårer. Forhold som øker risikoen for blodpropp generelt vil derfor også kunne øke risikoen for hjerneinfarkt.

I Norge får omlag 16 000 personer hjerneslag årlig, det er 40 nye tilfeller hver dag. Risikoen øker med alderen, og 90 % av alle hjerneslag forekommer *i aldersgruppen over 60 år.*

85 % av hjerneslagene skyldes hjerneinfarkt som følge av tette blodårer, enten en blodpropp som dannes på stedet eller en blodpropp som kommer fra hjertet eller pulsårene.

15 % av hjerneslagene skyldes hjerneblødning.

7. Litteratur-anbefalte lenker

World Health Organization WHO/Global burden of disease

<https://helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar/hoyt-blodtrykk>

<http://nhi.no/seminarer/hypertensjon/pasientinformasjoner/hoyt-blodtrykk-veiviser-1518.html>

<http://www.stoffskifte.org/generelt-om-stoffskiftet>

<http://www.klikk.no/helse/doktoronline/helseleksikon/allmenntilstander/hormonsykdommer/>

<https://sml.snl.no/kolesterol>

<https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/hjerneslag/hjerneslag-arsaker> *Sist oppdatert: 20.03.2015*

<https://helsedirektoratet.no/Documents/Publikasjonsvedlegg/IS-1592-aktivitetshandboken-kapittel-31-metabolsk-syndrom.pdf> Mai-Lis Hellénus, professor, Centrum för allmänmedicin, Karolinska Institutet, Huddinge

https://www.google.no/search?espv=2&biw=1280&bih=732&q=leveren+triglycerider&revid=928006407&sa=X&ved=0CG0Q1QIoAWoVChMIk_iZysa6yAIVBZEsCh26NwuQ

<https://www.google.no/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=triglycerider>

NB!

Noen søkeresultater kan ha blitt fjernet i henhold til europeiske lover om databeskyttelse.

Endringer

FSF avd Rygge gjør oppmerksom på at det kan ha skjedd endringer i teksten siden den ble publisert på vår hjemmeside. Om du velger å gå videre og benytte deg av de opplysningene vi har lagt ut, kontroller derfor med utgiver om det er kommet noen endringer.