

**Kend dit blodtryk  
- og pas på din hjerne**



## Hvad er forhøjet blodtryk?

Dit blodtryk angives med to tal, som viser, hvor højt trykket er, når hjertet trækker sig sammen og slapper af.

Et normalt blodtryk skal være under 140/90, hvis det måles hos lægen. Måler du det derhjemme, skal det være under 135/85. Personer, som har en hjertekarsygdom, diabetes, nyresygdom eller har haft et stroke, skal have et blodtryk under 130/80 målt i hjemmet.

## Hvem kan få forhøjet blodtryk?

En million danskere har forhøjet blodtryk – og alle kan få det. Der er dog faktorer, som øger risikoen. Det er fx:

- Hvis der er tendens til forhøjet blodtryk i familien
- Hvis man ryger, er overvægtig eller drikker for meget alkohol
- Hvis man dyrker for lidt motion
- Hvis man har diabetes eller nyresygdom



## Blodtrykket er vigtigt for dit helbred

Det er vigtigt, at du kender dit blodtryk – og forsøger at sænke det, hvis det er for højt. Derfor har Salling Group og Hjernesagen startet et samarbejde, som gør det nemt for dig at få målt dit blodtryk, mens du handler.

Din risiko for at blive ramt af et stroke er nemlig fire gange højere, hvis du har forhøjet blodtryk. Derfor anbefaler Hjernesagen, at alle danskere over 50 år holder øje med deres blodtryk og søger læge, hvis det er forhøjet.

I mange tilfælde kan ændringer i din livsstil være nok til at sænke blodtrykket, men medicin kan også vise sig nødvendig.

## Hvad er stroke?

Stroke er en fællesbetegnelse for blodprop og blødning i hjernen. Det er en af de store folkesygdomme, som i gennemsnit rammer hver femte dansker.

Sygdommen har ofte alvorlige følger som lammelse og tabt sprog – og i værste fald kan man dø af det.



## Salling Group og Hjernesagen gør det nemt at holde styr på blodtrykket

Hjernen er involveret i alt, hvad du gør, og det er vigtigt at holde den frisk og sund. Derfor gør Salling Group og Hjernesagen det let at få målt dit blodtryk under indkøbsturen – et livsvigtigt tilbud om et gratis tjek af dit blodtryk.

Tilbuddet om blodtryksmåling i Salling Groups butikker er muligjort takket være en donation fra Salling Fondene.

---

Læs mere om vores samarbejde og om forhøjet blodtryk på Hjernesagens hjemmeside



---

Får du målt dit blodtryk til at være normalt af vores sygeplejerske, anbefaler vi, at du fremover holder øje med blodtrykket med halvårlige målinger. Får du målt dit blodtryk til at være for højt, bør du få lavet en kontrolmåling hos din egen læge og lægge en plan for, hvordan du kan sænke det.

---

**salling** fondene  **Hjernesagen** **salling** group

