

**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.



SYS **170**  
DIA **110**



Dit blodtryk er forhøjet, og vi anbefaler, at du opsøger egen læge for at få målingen bekræftet og tale om mulighederne for at sænke det.



SYS **170**  
DIA **110**  
SYS **140**  
DIA **90**



Dit blodtryk er lettere forhøjet. Det kan dog skyldes, at det måles under indkøbsturen, og vi anbefaler derfor, at du måler dit blodtryk morgen og aften under rolige forhold hjemme i tre dage. Hvis det fortsat er forhøjet, bør du kontakte egen læge.



SYS **140**  
DIA **90**



Dit blodtryk er i orden. Vi anbefaler, at du måler det hvert halve år for at holde øje med det.

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

## Blodtrykket er vigtigt for dit helbred

Det er vigtigt, at du kender dit blodtryk – og forsøger at sænke det, hvis det er for højt.

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 at være nødvendigt.

## 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. Dette er muliggjort takket være en donation fra Salling Fondene.

---

Scan QR-koden og læs mere på [hjernesagen.dk](https://hjernesagen.dk)



---

Får du målt dit blodtryk til at være normalt af vores sygeplejerske, anbefaler vi, at du fremover holder øje med blodtrykket med halvårslige 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

