

Blodtryck och Diabetes

Blodtryck

Enligt Fyss 2015 har minst 25 % av svenska folket hypertoni (högt blodtryck) eller tar blodtryckssänkande medicin. Antal personer med hypertoni ökar kraftigt globalt. De främsta orsakerna till denna ökning sägs vara fysisk inaktivitet, övervikt och ökat saltintag.

Deltagarens blodtryck registreras överst på fliken mätningar. Vi rekommenderar att du avrundar till närmsta femtal.

Blodtryck (systoliskt/diastoliskt)

Systoliskt (mmHg) Diastoliskt (mmHg)

110 60

[Visa blodtrycksnivåer](#)

Diagnostiserat högt blodtryck ☐

Ta gärna hjälp av tabellen blodtrycksnivåer när du förklarar för din deltagare vad som är bra blodtryck. Gränsen för högt blodtryck är 140/90 med undantag för diabetiker där gränsen är 140/85, men det finns nivåer av högt blodtryck.

Observera att det räcker med att **antingen** det **systoliska** eller det **diastoliska** trycket är högt för att det ska räknas som ett förhöjt blodtryck.

PT Blodtrycksnivåer		
Nivå	Systoliskt	Diastoliskt
Hög grad 2	≥ 180	≥ 110
Hög grad 1	140-179	90-109
Normalt	120-139	80-89
Optimalt	< 120	< 80

Vad gör jag om deltagaren har ett förhöjt blodtryck?

Förhöjt blodtryck kan ibland bero på nervositet. Om din deltagare har ett förhöjt blodtryck rekommenderar vi att du mäter om blodtrycket i slutet av Hälsoprofilbedömning efter deltagaren har genomfört konditionstestet.

Om blodtrycket fortfarande är förhöjt rekommenderar du din deltagare att gå till medicinsk personal för uppföljning. Även här kan tabellen med blodtrycksnivåer vara till hjälp. Hur högt är blodtrycket? Är det i underkant av Hög grad 1 eller är det så högt att det ligger inom nivån Hög grad 2. Ju högre blodtrycket är desto viktigare är det att deltagaren följer upp det hos medicinsk personal.

Diagnostiserat högt blodtryck

För att ett blodtryck ska vara diagnostiserat högt ska diagnosen ges av medicinsk personal. Som hälsoprofilbedömare kan du aldrig ställa diagnosen högt blodtryck, utan endast informera om att deltagaren vid mättillfället har ett förhöjt blodtryck och rekommendera uppföljning hos medicinsk personal.

Om deltagaren har ett diagnostiserat högt blodtryck har du troligtvis fått reda på detta när ni pratade kring medicin. Fråga deltagaren om du är osäker.

Om deltagaren har diagnostiserat blodtryck bockar du i kryssrutan Diagnostiserat blodtryck.

Diagnostiserat högt blodtryck



Om deltagare INTE har diagnostiserat blodtryck klickar du bort fyrkanten så att rutan blir tom.

Diagnostiserat högt blodtryck



Observerar att du ALLTID måste besvara frågan oavsett om deltagaren har diagnostiserat högt blodtryck eller inte.

Kan deltagare med förhöjt/diagnostiserat högt blodtryck genomföra HPI konditionstest?

Vi rekommenderar att samtliga deltagare genomför HPI konditionstest. Om din deltagare har förhöjt blodtryck eller medicinerar för diagnostiserat högt blodtryck kan du välja en lägre effekt.

Ett konditionstest på 60 watt motsvarar en mycket lugn promenad på 400 meter. Fysisk aktivitet med låg till måttlig intensitet är också en av rekommendationerna i FYSS 2015 för personer med högt blodtryck.

Vad är lågt blodtryck?

Generellt brukar man säga att 90/60 räknas som lågt blodtryck. Det räcker med antingen det systoliska eller det diastoliska trycket är lågt för att det ska räknas som ett lågt blodtryck. Det är inte farligt att ha lågt blodtryck men kan känna symptom som yrsel och svimningskänsla. Lågt blodtryck är vanligare hos unga, långa och smala personer.

Vad gör jag om min deltagare har ett lågt blodtryck?

Fråga deltagaren om hen känner av sitt låga blodtryck genom att hen lätt blir yr? Förklara att det inte är farligt med lågt blodtryck. Ge tips på att hen inte ska resa sig så snabbt från liggande och/eller sittande positioner samt att det är bra att dricka mycket vatten.

Diabetes

Diabetes delas in typ 1 och typ 2. I Sverige har ca 50 000 typ 1-diabetes och ca 350 000 typ 2-diabetes. Forskarna vet fortfarande inte varför vissa drabbas av diabetes typ 1. Däremot visar forskning att kost, övervikt och stillasittande har stor inverkan för uppkomsten av typ 2-diabetes.

Oavsett diabetestyp är det främsta målet med behandlingen att upprätthålla en så normal blodsockernivå som möjligt. Mat, fysisk aktivitet, infektioner, stress och alkohol är några av de faktorer som påverkar blodsockret och därmed är viktiga att hålla koll på.

Om din deltagare INTE har diabetes klickar du bort fyrkanten så att rutan blir tom

Diabetes	
Diabetes	☐
Diabetes typ 1	☒
Diabetes typ 2	☒

Om deltagaren har diabetes bockar du i kryssrutan för diabetes.

Diabetes	
Diabetes	☒
Diabetes typ 1	☐
Diabetes typ 2	☒

Nu tänds också kryssrutorna Diabetes typ 1 och Diabetes typ 2 upp. Ange vilken typ av diabetes som din deltagare har.

Observerar att du ALLTID måste besvara frågan om diabetes oavsett om deltagaren har diabetes eller inte.