

# Forhøjet blodtryk



# Forord

I denne brochure kan du læse om sammenhængen mellem forhøjet blodtryk og nyresygdom. Du kan læse om, hvad det betyder for kroppen at have forhøjet blodtryk, og hvordan det forebygges, undersøges og behandles. Informationen i denne brochure er relevant for dig, som allerede har fået konstateret forhøjet blodtryk, men også for dig, som er nysgerrig efter at vide, hvordan du selv kan være med til at forebygge det.

Hvis du får behandlet et forhøjet blodtryk i tide, kan der være meget at vinde i forhold til at forsinke eventuel yderligere skade på nyrerne, hjertet, hjernen og andre organer. Det er aldrig for sent at påbegynde behandling.

Nyreforeningen har sammen med denne brochure produceret to podcasts om emnet. Den første er et interview med Lene Boesby, cheflæge for Nyre- og Hormonsygdomme på Rigshospitalet. Den anden podcast er et interview med vanecoach Celine Sofie Jensen om vaner og om, hvordan du ændrer uhensigtsmæssige vaner. Den er relevant for dig, som gerne vil ændre din livsstil. Du finder de to podcasts på: [nyre.dk/podcast](http://nyre.dk/podcast)

Stor tak til Boehringer Ingelheim for at finansiere brochuren og de to tilhørende podcasts. Boehringer Ingelheim har ikke været inddraget i udviklingen af indhold til brochuren eller podcasts.

Vi vil også gerne takke følgende personer: Lene Boesby, cheflæge for Nyre- og Hormonsygdomme på Rigshospitalet, og Henrik Birn, klinisk lærestolsprofessor og overlæge på Afdeling for Nyresygdomme på Aarhus Universitetshospital, samt Michelle Melanie Strelluf og Niels Fuglsang Jørgensen for at lade sig interviewe om deres erfaringer med forhøjet blodtryk.

Udover de medvirkende læger er brochuren **Blodtryk** fra [apoteket.dk](http://apoteket.dk) anvendt som kilde.



Normalt og forhøjet blodtryk  
s. 5



Nyrerne og blodtrykket s. 9



Behandling s. 13

## INDHOLD

- 4 **Hvad betyder blodtryk?**
- 5 **Normalt og forhøjet blodtryk**
- 6 **Hvorfor får nogle forhøjet blodtryk?**
- 7 **Symptomer**
- 8 **Blodtryk og helbredet**
- 9 **Nyrernes funktion og sammenhæng med blodtrykket**
- 10 **Personhistorie: Det endte med nyretransplantation**
- 12 **Udredning**
- 13 **Behandling**
- 14 **Ændringer i livsstil**
- 16 **Personhistorie: Forhøjet blodtryk som 16-årig**
- 18 **Foebyggelse og effekt af behandling**
- 19 **Mere viden om nyresygdom**



## Hvad betyder blodtryk?

Blodtrykket er trykket i pulsårerne. Blodtrykket sikrer, at blodet strømmer rundt i kroppen, men påvirker også både blodkarrene og de organer, som de forsyner. Det måles normalt ved hjælp af et apparat, som sættes omkring armen, og som måler det tryk, der skal til for at klemme pulsåren på overarmen sammen.

Når du får målt dit blodtryk, består resultatet af to tal. Det ene tal er en måling af det systoliske blodtryk, som er trykket i pulsårerne, når hjertet trækker sig sammen og pumper blodet ud i kroppen. Det andet er det diastoliske blodtryk, som er trykket mel-

lem hjerteslagene. Dette er lavere end trykket, når blodet pumpes ud. Trykkene måles i millimeter kviksølv (mmHg) og skrives som to tal og en skråstreg i mellem, hvor det systoliske står først og det diastoliske står sidst. Det kan fx se således ud **105/75 mmHg** eller således **130/80 mmHg**.

# Normalt og forhøjet blodtryk

Vores blodtryk stiger og falder i løbet af dagen. Når du anstrenger dig, fx ved arbejde eller motion, når du tager et koldt brusebad eller bliver ophidset, så stiger blodtrykket. Ofte vil blodtrykket derfor også være højere, når det måles hos lægen, hvor du godt kan være lidt nervøs, end hvis det måles derhjemme. Når du slapper af, falder blodtrykket, og det er lavest, når du sover.

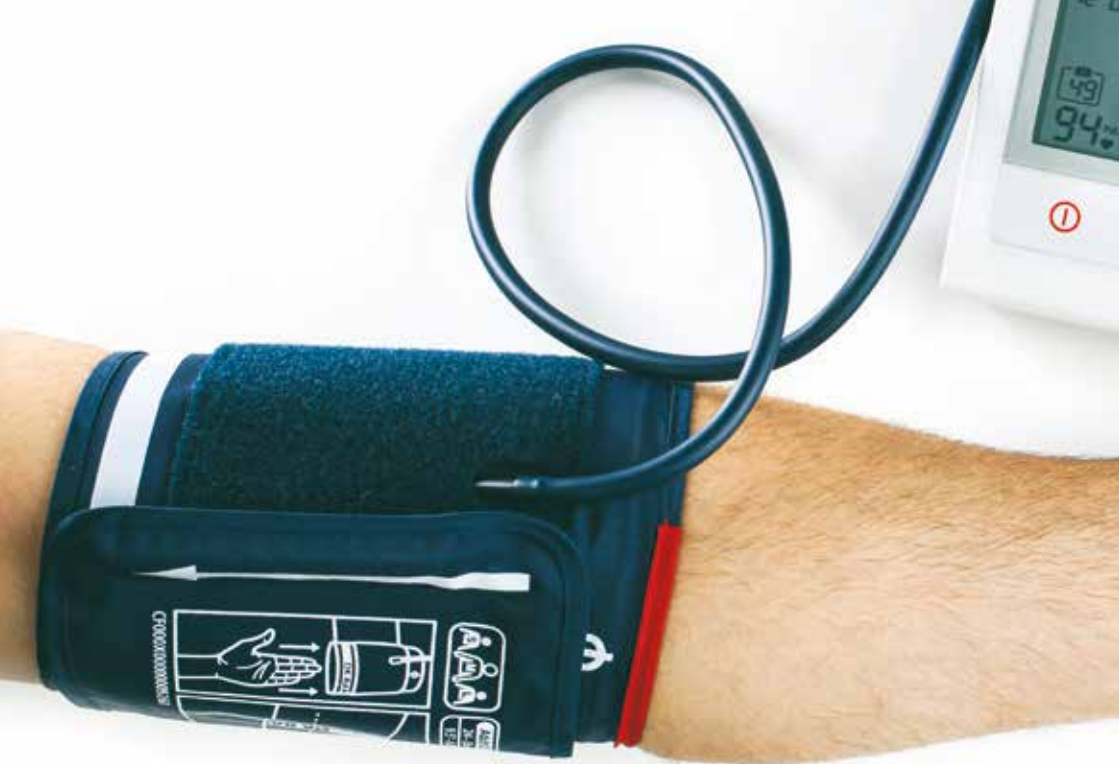
Forhøjet blodtryk (som også kaldes hypertension) betyder, at blodtrykket i hvile og over længere tid er så højt, at det skader kroppen. Blodtrykket slider simpelthen på kårerne og de organer, de forsyner. Et forhøjet blodtryk er derfor defineret ved, at det kan give skader på organer. Et normalt blodtryk målt hos lægen skal være under 140/90. Hvis du måler det derhjemme, skal det være under 135/85, fordi omgivelserne er mere rolige.

En enkelt forhøjet måling betyder ikke nødvendigvis, at du har forhøjet blodtryk. I de fleste tilfælde vil lægen måle blodtrykket flere gange igennem nogen tid, før der er tale om en konstatering af forhøjet blodtryk.

Nogle mennesker oplever, at blodtrykket altid er højt, når de sidder ved lægen. Det kaldes "hvid kittel syndrom". Så er det nødvendigt, at du selv måler blodtrykket derhjemme. Du kan spørge din læge, om du eventuelt kan låne et blodtryksapparat med hjem.

Hvis du lider af nyresygdom, så er grænsen for et sundt blodtryk lidt lavere. Det skyldes, at grænsen for, hvornår et blodtryk skader organerne, falder, når du har nyresygdom. Hvis du har diabetes oveni, er grænsen endnu lavere. Dette skal du drøfte med din læge.





## Hvorfor får nogle forhøjet blodtryk?

I de fleste tilfælde er det ikke muligt at finde en enkelt forklaring på et forhøjet blodtryk. Det er kun hos et fåtal, at lægen kan påvise en enkelt årsag. Der vil i så fald oftest være tale om hormonsygdomme eller forsnævninger i nyrernes blodkar. Hos langt de fleste mennesker vil der være en blanding af flere forskellige årsager, for eksempel arv, overvægt, rygning, alkohol, stress, manglende motion, dårlig søvn, stort lakridsforbrug og andre sygdomme.

Blodtrykket stiger ofte med alderen, og derfor ses forhøjet blodtryk hyppigere jo ældre, du er. For eksempel har kun cirka 3 % af 40-årige

### Spørg dine forældre

Hvis du har mulighed for det, kan du spørge dine forældre, om de har forhøjet blodtryk. Det kan give dig et præj – men ikke vished for – om du er arveligt disponeret.

et forhøjet blodtryk, mens 50 % af 60-årige har forhøjet blodtryk. Derfor er det en god ide at få målt sit blodtryk fra 40-årsalderen og op, eller hvis du er arveligt disponeret.



## Symptomer

Der er ikke mange symptomer på et forhøjet blodtryk. Ofte opdages et forhøjet blodtryk derfor først, når du går til lægen af en anden årsag og får målt blodtrykket. Hvis blodtrykket er meget højt, kan du opleve koncentrationsbesvær, hovedpine, næseblod og svimmelhed. For nogle er det første symptom de alvorlige følgesygdomme som hjerneblødning, blodprop i hjernen eller hjertet, eller hjerte- eller nyresvigt. De kan følges af synsforstyrrelser, vejrtrækningsbesvær, kvalme og opkast. De er alle udtryk for alvorlige følger af et forhøjet blodtryk, men kan også skyldes andre tilstande og er derfor ikke ensbetydende med et forhøjet blodtryk.

### Få blodtrykket målt jævnligt

Hovedparten af mennesker med forhøjet blodtryk mærker ikke noget og kan leve med det i årevis uden at mistænke noget. Derfor er det vigtigt at få sit blodtryk målt jævnligt, for eksempel en gang årligt, fra 40-års alderen og op, eller hvis forhøjet blodtryk ligger til familien. Jo ældre du bliver, jo kortere bør der være mellem målingerne.

# Blodtryk og helbredet

Et forhøjet blodtryk skader blodkarrene og betyder, at hjertet skal arbejde hårdere for at pumpe blodet rundt i kroppen. Det fører til endnu større skade på blodkarrene, og dermed opstår der en ond cirkel. Det høje blodtryk og skaderne på blodkarrene kan medføre skade på mange af kroppens organer, fx hjertet, hjernen, øjnene og nyrerne.

## Hjertet

Hjertet er en muskel, og når hjertet skal arbejde hårdere for at pumpe blodet rundt i kroppen, vokser det. Det er ligesom, når vi træner i fitnesscenteret, og vores muskler bliver større. Hjertet har imidlertid ikke godt af at blive for stort. Det påvirker hjertets blodforsyning og gør hjertet mere stift. Det kan føre til blodpropper i hjertet, hjertesvigt og hjerterytmeforstyrrelser. Du kan læse mere på fx [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk), hvis du gerne vil vide mere om sygdomme relateret til hjertet.

## Hjernen og øjnene

Et forhøjet blodtryk påvirker hjernens blodkar, så der kan komme små forkalkninger, miniblodpropper og små ar, som på lang sigt kan forårsage demens. Det kan også føre til større blodpropper eller blødninger i hjernen, fordi karrene brister. Du kan se samme forandring i blodkarrene i øjets nethinde, som i værste fald kan give synstab. Du kan læse mere på fx [hjernesagen.dk](http://hjernesagen.dk), hvis du gerne vil vide mere om sygdomme relateret til hjernen.

## Nyrerne

Et forhøjet blodtryk påvirker også nyrernes blodkar, som er vigtige for, at nyrerne kan rense blodet. Et højt blodtryk kan derfor give nyresygdom og ødelægge nyrernes funktion. Omvendt er nyrerne også selv med til at regulere blodtrykket, og nyresygdom kan derfor også give forhøjet blodtryk. Sidstnævnte er forklaret i næste afsnit om nyrernes funktion i kroppen. Her er det vigtigt at vide, at forhøjet blodtryk kan give nyresygdom og nyresygdom kan give højt blodtryk, og at det ikke altid er muligt at afgøre, hvad der kom først. Heldigvis er behandlingen den samme uanset årsagen. Senere i brochuren kan du læse om, hvorfor det – uanset årsag og op-rindelse – er vigtigt at behandle et forhøjet blodtryk.

### Tidlig opsporing

Jo tidligere et forhøjet blodtryk opdages og behandles, desto bedre er chancerne for at forhindre forværring af nyrefunktionen.





## Salt og nyresygdom

For meget salt i kroppen betyder, at nyrerne holder væske tilbage, og så stiger blodtrykket. Derfor anbefales alle nyrepatienter at begrænse deres indtag af salt (natrium).

# Nyrernes funktion og sammenhæng med blodtrykket

Nyrerne har flere vigtige funktioner i menneskekroppen. Nyrerne udskiller kroppens overskud af vand og salt, renses blodet for affaldsstoffer og forskellige lægemidler, er med til at styre kalkstofskiftet og til at sikre produktionen af røde blodlegemer. Det er livsvigtige processer, som vi er meget afhængige af.

Nyrerne er også med til at regulere blodtrykket. Nyrerne producerer et hormon (renin), som er med til at holde blodtrykket oppe. Ved nyresygdom kan produktionen af hormonet være forstyrret, så blodtrykket bliver for højt. Hvis nyrernes funktion er nedsat, kan udskillelsen af vand og salt være nedsat, så der ophobes væske i blodbanen, hvilket også kan få

blodtrykket til at stige. På den måde kan nedsat nyrefunktion være årsagen til et forhøjet blodtryk. De fleste mennesker med nyresygdom har forhøjet blodtryk. Det kan føre til en ond cirkel, hvor behandling af blodtrykket med medicin oftest er nødvendig.

# Det endte med nyretransplantation



Forhøjet blodtryk kan resultere i skader på flere af kroppens organer, herunder på nyrerne. Nogle gange kan det blive så alvorligt, at det fører til nyresvigt, som ender med en nyretransplantation. Det var tilfældet for Niels Fuglsang Jørgensen, som blev syg i slutningen af 2020.

"Jeg kunne kaste op midt om natten 3-4 gange om ugen. Min chef fyldte rigtig meget i min bevidsthed på det tidspunkt. Jeg følte, at intet var godt nok, også selvom alle mål var indfriet, og kunderne efterspurgte mig. Så jeg var ret frustreret, og jeg troede, at det var chefen, der rumsterede i hovedet og måske gjorde mig stresset. Til sidst sagde min kone, at jeg skulle gå til lægen."

Det fortæller Niels Fuglsang Jørgensen på 44 år. Han bor i Vejen med sin hustru Carina og deres to børn, Cecilie på 13 år og Noah på 11 år. Han var 40 år og dyrkede triatlon i sin fritid, da han kontaktede lægen. Det kom derfor som en overraskelse, da han fik at vide, at hans blodtryk var meget for højt. De undersøgte ham grundigt og fandt i den forbindelse også ud af, at han led af nyresygdom. Forklaringen lød:

"Forhøjet blodtryk gennem for mange år har brændt nyrerne af", genfortæller Niels, og han fortæller da også, at han kun meget sjældent gik til lægen før diagnosen, da han ellers følte sig sund og i god form.

## Det gik godt i noget tid

Niels blev med det samme startet op i medicinsk behandling både for forhøjet blodtryk og for nyresygdom, og med medicinen kunne Niels fortsætte med at arbejde og dyrke triatlon. Triatlon var hans måde at koble af fra alt det travle på jobbet og i hjemmet. Derfor fik diagnosen ham heller ikke rigtig til at stoppe op. Han fortæller:

"Jeg har nok bare parkeret det og accepteret det, som det var. Min søn Noah fylder meget i hverdagen, fordi han har autisme, og jeg har nok tænkt, at jeg skal sørge for mine børn før mig selv. Og så kunne jeg jo alligevel ikke gøre noget ved min sygdom."

Niels mærkede da heller ikke nogen symptomer på forhøjet blodtryk eller nyresygdom i flere år, efter han begyndte i medicinsk behandling. Han har hele vejen igennem følt sig velinformeret og i trygge hænder. Men i vinteren 2024 fik Niels besked om, at der ikke ville gå længe, før dialyse og transplantation blev nødvendig. Lægerne kunne se, at hans blodprøvesvar var begyndt at forværres markant.

## Venter på transplantation

I skrivende stund venter Niels på at blive transplanteret med en nyre fra sin svigermor. Selv nu, hvor han er i dialyse mange timer om ugen, kan du ikke se på ham, at han er syg. Han mærker det dog selv og fortæller om hans liv det seneste år:



"Her til sidst har det været en voldsom rut-sjebane, og min familie har også været meget mærket af det. Det har påvirket mine børn både psykisk og i skolen at se deres far være så syg og afkræftet. Jeg vil opfordre andre til at få sit blodtryk tjekket, også selvom de ikke mistænker noget. For toget kører, selvom du intet mærker. Jeg har lært på den hårde måde, at uanset hvad du gør, må det ikke være på bekostning af dit helbred."

# Udredning

Blodtrykket måles ved hjælp af et blodtryksapparat, og det kan din læge hjælpe med. Hvis du får konstateret forhøjet blodtryk, vil lægen undersøge, om det er muligt at finde en eller flere årsager til det høje blodtryk, og hvad der kan være sket af skade på kroppens organer.

Undersøgelser kan omfatte blod- og urinprøver for at vurdere nyrefunktionen, og om der er tegn på sygdomme, der kan give højt blodtryk, fx stofskiftesygdomme. Hvis en urinprøve viser, at der er æggehvide-stoffer (proteiner) i urinen, er det tegn på nyresygdom og på, at nyrernes funktion er påvirket. Du kan sammenligne de små blodkar i nyrerne med en si, hvor små ting kan passere igennem. Ved nyresygdom kan nyrerne blive til et dørslag, og der kan komme større ting igennem. Dermed taber du dine æggehvide-stoffer, hvilket vil ses i urinen.

Undersøgelsen vil ofte også omfatte et elektrokardiogram (EKG), der kan vise, om hjertet er påvirket, fx ved hjerterytmeforstyrrelser eller forstørrelse af hjertet. Man vil også ofte undersøge, om der er andre sygdomme, der sammen med et højt blodtryk kan øge risikoen for blodpropper eller skade på andre organer, fx diabetes eller et højt kolesteroltal.

Lægen vil også spørge ind til, om du ryger, hvor meget salt du spiser, hvor meget lakrids du spiser (lakrids kan forhøje blodtrykket), hvor meget du motionerer, hvor meget alkohol du indtager, og lægen vil undersøge, om du er overvægtig.





## Behandling

Et forhøjet blodtryk kan behandles både ved livsstilsændringer og med medicin. Der er forskellige faktorer, der afgør, om der er behov for medicinsk behandling. Det afhænger bl.a. af, hvor højt blodtrykket er, og om der er tegn på skade af de organer, som kan påvirkes af et forhøjet blodtryk. Det kan fx være, om du har haft en blodprop i hjertet eller hjernen, har hjertesvigt eller tegn på nyresygdom. Hvis blodtrykket er meget højt, eller der er tegn på skade af organerne, vil lægen ofte anbefale behandling med medicin med det samme. Alt dette foregår som regel hos din praktiserende læge.

Der er mange typer medicin, der kan bruges til at behandle forhøjet blodtryk. Normalt vil lægen vælge et lægemiddel, som passer til dig, sådan at blodtrykket behandles bedst muligt med færrest mulige bivirkninger. Mange skal ofte afprøve og kombinere flere forskellige typer lægemidler, og du vil ofte se, at dosis skal øges ad flere omgange, inden du er velbehandlet.

I nogle tilfælde vil din praktiserende læge sende dig videre til en specialiseret udred-

ning. Det vil oftest være på en nyre- eller hjerteafdeling. Baggrunden for at henvise dig til en specialiseret afdeling kan være en mistanke om, at årsagen til dit forhøjede blodtryk skal undersøges eller behandles på en specialafdeling, fx fordi du er meget ung; at der er særlig organskade; eller at det har vist sig meget vanskeligt at behandle blodtrykket på plads.

### Medicin og bivirkninger

Lægerne anbefaler, at du tager din behandling alvorligt. Nogle gange oplever patienter bivirkninger ved medicinen, men det er vigtigt, at du får behandling for dit forhøjede blodtryk. Hvis du oplever ubehag, kan du altid tale med din læge om det. Der kan være andre præparater, som passer bedre til dig og skaber mindre ubehag.

# Ændringer i livsstil

Der er meget ofte mulighed for at lave livsstilsændringer som led i behandlingen af et forhøjet blodtryk. Nogle gange kan livsstilsændringer være tilstrækkelige, og andre gang må de kombineres med medicin. Der kan være tale om mange forskellige typer af ændringer i livsstilen (se boks til højre).

Enkelte mennesker gør i forvejen "alt det rigtige". De spiser og motionerer efter Sundhedsstyrelsens retningslinjer, drikker ikke mere alkohol, end der anbefales, og ryger ikke – og alligevel har de et forhøjet blodtryk. Det skyldes, at der som beskrevet er mange ting, der kan påvirke blodtrykket, og at det derfor ikke altid kan forklares ud fra livsstil.

## Livsstilsændringer kan være svære

Det kan være svært at efterleve de mange anbefalinger, som kan bidrage til at sænke et forhøjet blodtryk. Og det kan være særligt svært at introducere dem alle på en gang.

For at hjælpe dig på vej kan du betragte hver af anbefalingerne som vægte i en vægtskål. Jo flere vægte, det lykkes dig at flytte over i den del af vægtskålen, som bidrager til at sænke blodtrykket, desto bedre. Jo flere vægte, du har i den del af vægtskålen, som kan være med til at forhøje blodtrykket, desto værre.

Du skal dog – uanset hvor meget du gør rigtigt – ikke forvente, at livsstilsændringer er nok. Ofte vil ændringer i livsstil ikke sænke blodtrykket tilstrækkeligt, og de skal kombineres med medicinsk behandling.

Vær derfor ikke hård mod dig selv, hvis det ikke lykkes at sænke blodtrykket tilstrækkeligt til at undgå medicinsk behandling. Klap dig selv på skulderen for de ændringer, som du lykkes med. Selvom du er i medicinsk behandling for forhøjet blodtryk, vil livsstilsændringer stadig være meget vigtige. Du får mere ud af behandlingen og kan nøjes med mindre medicin, hvis du samtidig gennemfører livsstilsændringer, såsom vægttab, motion og rygestop.

## Ændring af vaner

Det kan være svært at ændre vaner, som muligvis har fulgt en hele livet. Nyreforeningen har lavet en podcast med en vanecoach. Find podcasten på [nyre.dk/podcast](http://nyre.dk/podcast)

## Hvad kan du selv gøre?

- Husk din '**KRAM**':

**Kost:** Spis hjertevenligt – det vil sige mindre dyrisk fedt (fx ost, smør og fedt kød) og flere fisk, fibre, frugt og grøntsager.

**Rygning:** Hold op med at ryge. Rygning øger risikoen for hjerte- og kredsløbssygdomme.

**Alkohol:** Spar på alkoholen. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger på maks. 10 genstande om ugen og maks. 4 genstande på samme dag for begge køn.

**Motion:** Få pulsen op i mindst 30 minutter om dagen. Gå en rask tur, slå græs, svøm eller tag cyklen.

- Tab dig, hvis du er overvægtig.
- Vær opmærksom på om, du er stresset over længere tid. Længerevarende stress er ikke sundt for kroppen.
- Undgå overforbrug af salt og lakrids.
- Hvis du har diabetes, er det vigtigt, at du er velbehandlet.
- Vær opmærksom på, om du får nok sammenhængende søvn og fx ikke lider af søvnapnø, hvor vejrtrækningen er hæmmet under søvn.

- Har du allerede fået konstateret forhøjet blodtryk, er det en god ide at købe dit eget blodtryksapparat til hjemmet, så det bliver nemmere at måle dit blodtryk.

- Fortæl din læge, hvis du har gener af din medicin. Husk, at du ikke bør ændre i din medicin uden at have talt med din læge.

Disse er alle faktorer, som har indflydelse på dit blodtryk. Motion er nok den enkeltstående livsstilsændring, der betyder mest. Selv femten minutters gang dagligt i lidt hurtigere tempo kan gøre, at du mindsker blodtrykket.



## Forhøjet blodtryk som 16-årig



Et forhøjet blodtryk kan ramme alle uanset alder og helbred. Det er Michelle Melanie Strelluf fra Vamdrup et eksempel på. Hun er 24 år i dag og lever et godt liv med uddannelse, arbejde og to hunde. På mange måder lyder Michelle som hendes jævnaldrende, men på ét væsentligt område adskiller hun sig. Michelle fik nemlig allerede som 16-årig konstateret forhøjet blodtryk ved et tilfælde.

### Det kom som en overraskelse for alle

Begge Michelles forældre led af forhøjet blodtryk og havde derfor et blodtryksapparat derhjemme. Hendes mor fik den ide at måle Michelles blodtryk. Da det viste sig at være meget over grænserne for et normalt blodtryk, kontaktede de vagtlægen. Grundet deres eget forhøjede blodtryk var Michelles forældre bekendte med grænseværdierne mellem et normalt og forhøjet blodtryk, men vagtlægen var ikke bekyrret. Michelle fortæller:

"Vagtlægen afviste os med det samme, fordi jeg var så ung. Derfor gik vi til min egen læge, som sendte mig videre til Kolding Sygehus. Her sagde de, at det nok bare var eksamensstress. Det var ret frustrerende."

Michelles blodtryk forblev højt, og efter et par dage kontaktede hendes forældre vagtlægen igen og insisterede på, at de undersøgte hende. Det endte med en 10-dages indlæggelse på det daværende Fredericia Sygehus, hvor de undersøgte hende og kon-



statede, at hun både havde forhøjet blodtryk, og at hendes nyrefunktion var nedsat. Nyrefunktionen var faldet til henholdsvis 67 og 33 procent på de to nyrer.

"Altså svarede det faktisk til, at jeg havde en enkelt nyre tilbage, fordi de tilsammen udgjorde 100 procent," fortæller Michelle.

Heldigvis blev den nedsatte nyrefunktion opdaget så tidligt, at den ikke var dialysekrævende.

## Der var ingen forklaring

Lægerne mente, at hun havde haft forhøjet blodtryk længe, og at det var årsagen til, at nyrefunktionen var nedsat. Dog var der ingen forklaring på det forhøjede blodtryk:

"De undersøgte, om jeg var genetisk disponeret for forhøjet blodtryk, eftersom begge mine forældre havde forhøjet blodtryk, og eftersom jeg var så ung, så alder ikke kunne være en del af forklaringen. Men jeg var ikke engang genetisk disponeret for det. Så i sidste ende kunne de ikke forklare, hvorfor jeg havde forhøjet blodtryk," fortæller Michelle.

## Michelle lever et (næsten) normalt liv i dag

I dag er Michelle 24 år og har været i behandling for forhøjet blodtryk i otte år. Hun tager to typer medicin, og hun har på et tidspunkt forsøgt at stoppe med medicinen,

men så steg blodtrykket igen. Så nu fortsætter hun med at tage medicin, som hun skal, og forventer at gøre det resten af livet.

Så længe hun tager sin medicin, ligger blodtrykket normalt og stabilt, bortset fra i de mest stressende perioder, som i forbindelse med eksaminer. Derudover er hun også opmærksom på sin egen rolle i det:

"Lægerne kan gøre meget, men jeg synes også, at jeg selv har et ansvar for at følge mit helbred. Jeg måler mit blodtryk jævnligt og spiser sundt. Jeg er ikke vildt striks, men jeg er opmærksom på ikke at få for meget sukker og mættet fedt på én gang, fordi det føles ikke rart i kroppen. Og så er jeg stoppet som leder, fordi jeg startede på et studie og ønskede et arbejde, hvor jeg ikke altid skulle stå til rådighed", fortæller hun.

Lægerne måler blodtrykket en gang om året og holder øje med nyrefunktionen. Nyrefunktionen er heldigvis ikke forværret, siden hun begyndte i behandling for det forhøjede blodtryk. Så fysisk går det så godt, som man kan håbe på.

"Jeg tænker nogle gange over, om jeg kommer til at leve så længe som andre. Men det gode er, at jeg til daglig ikke mærker noget, og hvis det bare fortsætter som nu, så gør det ingen forskel, om jeg bliver 90 år med 100/100 % eller 67/33 % nyrefunktion."



## Forebyggelse og effekt af behandling

Når du er begyndt i medicinsk behandling for forhøjet blodtryk, så kan det hos nogle paradoksalt nok resultere i et fald i nyrefunktionen. Det kan naturligvis vække bekymring, men det skyldes, at nyrerne slapper mere af. Det er i virkeligheden et udtryk for, at behandlingen har den ønskede positive effekt og er med til at aflaste nyrerne og beskytte andre organer som hjerte og hjerne.

### Behov for nyrelæge?

Det er muligt, at en udredning viser, at du har nyresygdom, men det kræver ikke nødvendigvis specialiseret behandling. Din egen læge vil i de fleste tilfælde kunne varetage behandling af blodtrykket og beskyttelsen af dine nyrer. Behovet for at se en nyrelæge afhænger af graden af nyresygdom og årsagen til denne. Hvis du er utryk, kan du tale med din læge om det.

# Mere viden om nyresygdom

Du kan læse mere om nyresygdom på [nyre.dk](http://nyre.dk), [nyreskole.dk](http://nyreskole.dk) eller på [nyretjekket.dk](http://nyretjekket.dk).

Nyreforeningen har sammen med denne brochure produceret to podcasts om emnet. Den første er et interview med Lene Boesby, cheflæge for Nyre- og Hormonsygdomme på Rigshospitalet. Du kan lytte til denne podcast, hvis du foretrækker at lytte fremfor at læse, da denne podcast har omtrent samme indhold som brochuren.

Den anden podcast er et interview med vanecoach Celine Sofie Jensen om vaner, og hvordan du ændrer uhensigtsmæssige vaner. Den er relevant for dig, som skal ændre din livsstil i forbindelse med et forhøjet blodtryk. Du kan finde de to podcasts på: [nyre.dk/podcast](http://nyre.dk/podcast)



Nyreforeningen  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
Telefon: 43 52 42 52  
E-mail: [mail@nyre.dk](mailto:mail@nyre.dk)  
[www.nyre.dk](http://www.nyre.dk)

Bliv medlem af Nyreforeningen og få adgang til en lang række fordele. Meld dig ind på vores hjemmeside eller ring til os og hør nærmere.

Scan QR-koden og kom hurtigt til vores hjemmeside, hvor du selv kan melde dig ind.

