Hypertoni - Icke-farmakologisk behandling

Icke-farmakologisk behandling

Målet med icke-farmakologisk behandling är att sänka blodtrycket och/eller reducera den kardiovaskulära risken och används som initialterapi till patient med liten/måttlig riskökning.

Rökstopp

Rökning påverkar inte blodtrycket nämnvärt men är en särskilt viktig riskfaktor för kardiovaskulär sjukdom. Rökstopp är därför en av de viktigaste livsstilsåtgärderna för hypertonipatienten. Eventuell viktuppgång i samband med rökstopp torde ha ringa betydelse med hänsyn till den riskreduktion som rökstoppet ger.

Se Faktadokument levnadsvanor – Tobak.

Viktreduktion

Redan en måttlig viktreduktion reducerar blodtrycket och har gynnsam metabol effekt. Mål är ett BMI < 26 kg/m2 och bukomfång < 102 cm för män och < 88 cm för kvinnor

Motion

Redan måttlig fysisk aktivitet (40-60% av maximal arbetskapacitet - så att man svettas) > 30 minuter minst 5 gånger/vecka reducerar blodtrycket och ger gynnsamma metabola effekter.

Se Faktadokument levnadsvanor - Fysisk aktivitet.

Modererad alkoholkonsumtion

Minskat intag av alkohol har visats kunna sänka blodtrycket. Intaget bör understiga 25 gram ren alkohol/dygn – motsvarande 3 dl vin eller 8 cl starksprit för män och lite drygt hälften för kvinnor. Se Faktadokument levnadsvanor – Alkohol.

Saltrestriktion

Epidemiologiska studier talar för att högt saltintag är en bidragande faktor till blodtrycksförhöjning. Saltrestriktion kan medföra att patienten kan klara sig med färre blodtrycksläkemedel eller lägre doser. Excessivt saltintag kan vara en orsak till behandlingrefraktär hypertoni. Studier har visat att intaget av salt i Sverige ligger i intervallet 8-12 gram/dag. En tesked motsvarar cirka 5 gram salt. Hos personer med högt blodtryck kan en sänkning av saltintaget med cirka 5 gram/dygn minska det systoliska blodtrycket med 5 mm Hg. För den enskilda patienten är det svårt att förutsäga hur stor effekt saltrestriktion kan ha på

blodtrycket. Det kan vara svårt att påverka sitt saltintag, men man bör rekommendera patienten att undvika att salta extra på maten, undvika uppenbart översaltad mat samt att äta fler måltider tillagade direkt från naturliga råvaror.

Stressreduktion