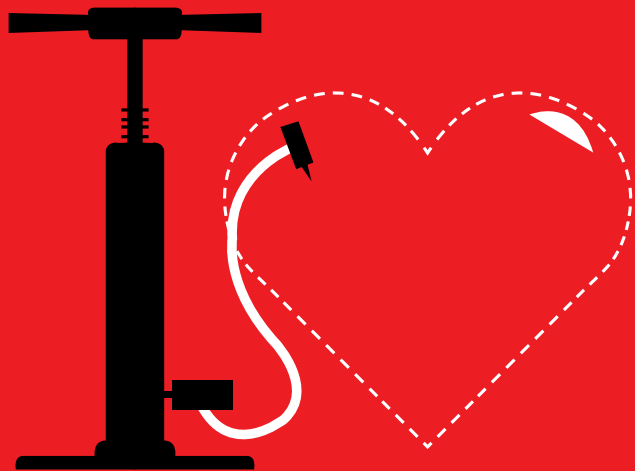


wwellion®

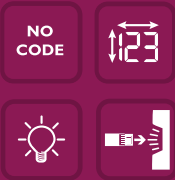
Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke

GUIDEBOK HÖGT BLODTRYCK



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®
GALILEO



- **INGEN KODNING**
- **YTTERLIGARE FUNKTION: MÄTNING AV KETON**
- **UPPLYST TEST-STICKSÖPPNING**



Kära läsare,

Vårt hjärta - storlek som en knytnäve och en vikt på 300 g.

70 ml blod per slag, 4 liter blod per minut, 7000 liter blod per dag och 200 miljoner liter blod under en livslängd på 80 år.

En uppgift som kontinuerligt utförs av vårt hjärta utan avbrott eller underhåll. Ingen maskin i världen kan konkurrera med det! Vad händer om denna motor plötsligt stannar?

Vi förvärvar kunskap, information och erfarenheter under hela livet och de hjälper oss att klara av de många olika situationer som vi kan tänkas stöta på.

På följande sidor, skulle vi vilja ge dig lite information om hypertoni samt några tips för att förhindra högt blodtryck.

Med vänliga hälsningar,

Claudia Donath, Astrid Hofmann och ditt MEDTRUST Team

Vad är högt blodtryck?

Högt blodtryck, även kallat hypertoni, är en av de mest frekventa kroniska sjukdomarna. I många fall lider människor samtidigt av diabetes eller en störning i lipidmetabolismen. En samtidig störning i lipidmetabolismen leder till en ytterligare förträngning av blodkärlen som orsakar ytterligare försämring av blodtrycket.

Smygande gradvis och obemärkt innebär dessa sjukdomar en stor risk för din hälsa. På grund av permanent skada på hjärtat och kärlsystemet kan akuta händelser som hjärtinfarkt eller stroke förekomma. Samtidigt kan kroniska sjukdomar i andra organ utvecklas.

Vad ligger bakom högt blodtryck?

I det vaskulära systemet av kroppen råder ett visst tryck, som orsakas av sammandragning av hjärtmuskeln. Hjärtat fungerar som "motor" av det blodflöde som cirkulerar i kroppen och säkerställer tillförsel av syre och näringsämnen.

Hos vuxna är ett optimalt blodtryck lägre än 120/80 mmHg. Vi talar vid högt blodtryck om flera mätningar som visar resultat högre än 140/90 mmHg. För att diagnostisera en patient på ett säkert sätt och för att kontrollera underlag för åtgärder är det klokt att utföra en mätning på 24h blodtryck.





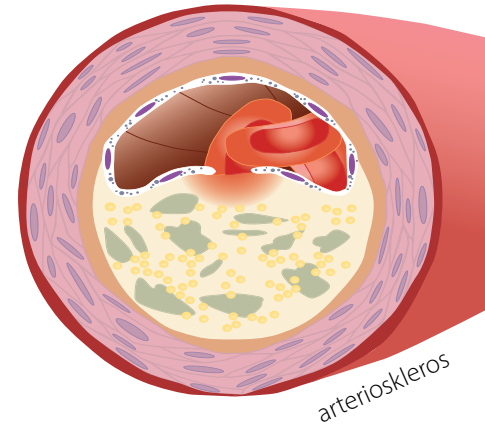
Högt blodtryck är oberoende av ålder och kön. Uppskattningar säger att för närvarande påverkas en tredjedel av befolkningen av högt blodtryck.

Varför är högt blodtryck så farligt?

Om högt blodtryck är dåligt behandlat eller diagnostiserat känner patienten inte några symtom över en lång tidsperiod. Vid högre ålder många riskfaktorer som fetma, brist på aktivitet, diabetes och blodfett leder till allvarliga skador på blodkärlen.

Det finns flera möjliga komplikationer:

- Otillräcklig hjärtverksamhet, hjärtinfarkt
- Stroke
- Cirkulationsrubbingar i benen (arterioskleros)
- Skada på blodkärl på njurar och ögon



Vilka är orsakerna till högt blodtryck - hur kan jag agera?

Hos 95% av patienterna kan ingen organisk orsak till högt blodtryck upptäckas. Sjukdomen förekommer ofta i en och samma familj. Denna genetiska disposition kan inte ändras, men det kommer att bidra till en negativ inverkan på blodtrycket när det kombineras med en ohälsosam livsstil.

Nedanstående punkter har en viktig påverkan på blodtryck och bör övervägas väl.



ÖVERVIKT

Försök att nå din målvikt genom en varierad lågkalorinäring. Även en minskning av vikten med 5 kg kommer att leda till en sänkning av blodtrycket med 10 (!) MmHg. Om din vikt är i det normala intervallet försök att hålla det även i framtiden.



BRIST PÅ AKTIVITET

Det genomsnittliga dagliga gångavståndet är ca 800m. Idealet vore att gå omkring 5 km eller 10,000 steg per dag. Personer med hälsoproblem eller mestadels stillasittande arbete bör snarast öka graden av fysisk aktivitet. Som ett alternativ till gymmet kan man göra uthållighetssporter som vandring, löpning, cykling eller simning. Offentliga och privata institutioner erbjuder olika alternativ för intresserade personer utan en stor ekonomisk börda.

wellion
DIABASIC



**FLÄDER · KROM ·
VITAMIN C · ZINK ·
VITAMIN D3**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



ÖKAT KOLESTEROLINTAG OCH STORT SALTINTAG

Detta är vad du måste tänka på för långsiktig, hälsosam och balanserad kost:

- Minska fett från animaliska källor (kött pasta, inälvor, fett kött och bacon).
- Byt till högkvalitativa oljor och fetter från organiska källor.
- Det rekommenderas att använda fett på ett sparsamt sätt för matlagning (stekt mat, grönsaker i smör och dressing för sallader)
- En ökning av intaget av fibrer, t.ex. genom fullkornsprodukter, har en positiv effekt på kolesterolnivån.
- Det dagliga behovet av bordssalt för en vuxen är runt 3-5g, i själva verket konsumerar vi det dubbla. Känsliga personer reagerar med en ökning av blodtrycket på grund av högt intag av koksalt.



KONSUMTION AV NIKOTIN

Rökning är en av de viktigaste riskfaktorerna för högt blodtryck. Nikotin i tobak är giftigt för blodkärlen och triggas produktionen av stresshormoner i kroppen, som adrenalin.

Detta leder till en förträngning av blodkärlen och till en ökning av blodtrycket i cirka 20 minuter. Samtidigt leder rökning långsiktigt till åderförkalkning med konsekvenser som cirkulationsrubbingar i hjärtat, i hjärnan och artärerna i benen.



ÖVERDRIVEN KONSUMTION AV ALKOHOL

Konsumtionen per capita av alkoholhaltiga drycker är alldeles för hög. Alkohol utgör också en viktig faktor vid utveckling av högt blodtryck. En minskning av alkoholkonsumtionen kan minska risken. Dessutom innehåller alkoholen en avsevärd mängd energi.



STRESS

Vårt stresshormon adrenalin leder till en ökning av hjärtfrekvensen och som en följd ett högre blodtryck. En exponering för en sådan situation över tid kan vara orsak till kroniskt högt blodtryck, oavsett om det orsakas av mental eller fysisk stress. Försök att kompensera för stress genom fritidsaktiviteter. Program för att hantera stress kan vara till viss hjälp för vissa människor.

Om patienten även lider av diabetes är det av yttersta vikt att hålla blodsockernivån i det terapeutiska målområdet för att undvika ytterligare skador på blodkärlen genom förhöjd glukos.

wellion[®]
LUNA*duo*



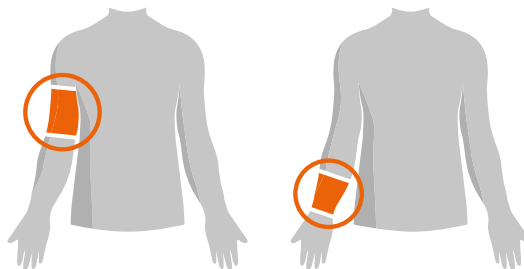
- UTMATNINGSKNAPP
- 3 VÄRDEN FÖR MIG
- GLUKOS, TOTALKOLESTEROL, URINSYRA



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Det korrekta sättet att mäta blodtryck

Det finns vanligtvis två typer av enheter, en för att mäta på den övre armen och en för att mäta vid handleden.



Vänligen tala med hälso- och sjukvårdspersonal att få ordentliga råd vilken enhet som är lämplig för dig.

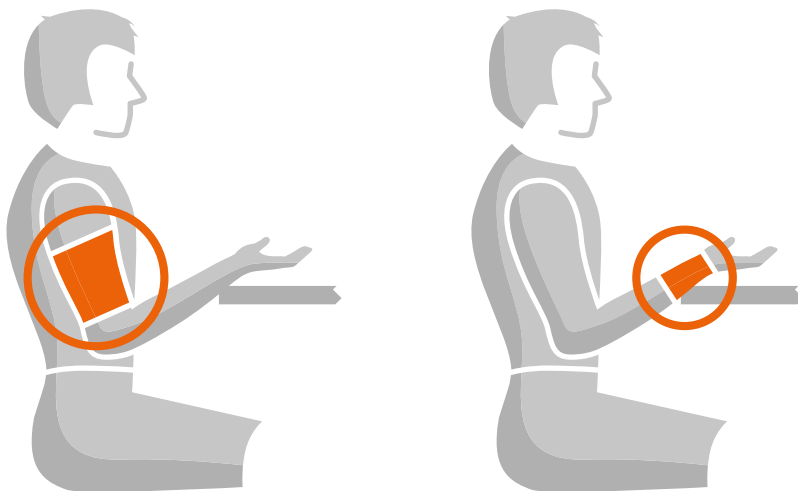
När blodtrycket mäts på sjukhus eller vårdcentral kan resultatet bli högre på grund av den stressande situationen.

Mätningar i hemmiljö är mer meningsfull och lämplig för beslut om åtgärder av läkare, under förutsättning att enheten fungerar korrekt. Det är viktigt att föra register över testresultaten. Det görs enklast genom att använda dagbok.

Rätt storlek på manschetten har betydelse - välj lämplig storlek beroende på överarmens omkrets.

En korrekt mätning bör göras efter 3-5 minuters sittande vila. Endast mätningar som har utförts vid samma tidpunkt på dagen kan jämföras. Läkaren kan då dra slutsatser huruvida en medicin är effektiv över tid. Vid byte av medicinering för blodtryck kan det vara bra att regelbundet kontrollera blodtrycket utan att försätta sig själv "under press". Du bör dock inte mäta blodtrycket mer än 6 gånger per dag, eftersom det kan leda till skador på blodkärlen .

Mätningen ska alltid utföras på samma arm och i höjd med hjärtat. Du bör ta bort åtsittande kläder före mätningen för att undvika felaktiga resultat.



wwellion®
Skin Care Cream



- HUDKRÄM 10% UREA
- FÖR MYCKET TORR OCH HÅRD HUD

M E D T R U S T
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

ZIMT^{Plus}



KANELEKTRAKT,
GINSENGEKTRAKT,
KROM & ZINK



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Ett brett utbud av läkemedel - en översikt

En mängd aktiva substanser är tillgängliga för läkaren för att behandla högt blodtryck. I många fall är det nödvändigt med en kombination av läkemedel för att uppnå det inriktade målet. Se nedan för en lista över de viktigaste grupperna av verksamma ämnen:



ACE-hämmare

Inhibering av frisättningen av stresshormoner



Betablockerare

Minskning av tillförselhastigheten för hjärtat och hjärtats frekvens



Kalciumantagonister

Utvidgning och avslappning av blodkärl



Diuretika

Ökning av utsöndringshastigheten av urin och salter genom njurarna; minskning av blodvolymen



Angiotensinreceptorblockerare och reninhämmare

Ingriper i hormonell reglering av blodtrycket; hämmar produktionen av restriktiva ämnen för blodkärlen

Grundläggande fakta är betydande vid medicinering av högt blodtryck.

- Ta din ordinerade medicin regelbundet och i enlighet med råd från din läkare.
- Ändra aldrig dosen eller sluta ta ett läkemedel.
- Ta din medicin varje dag vid ungefär samma tidpunkt.
- Drink lite vatten med tabletter - juice, mjölkprodukter eller kaffe är inte lämpliga.
- Diskutera med din läkare om du känner en potentiell biverkning, eller om du inte kan tolerera ett läkemedel.

 wellion®
1SHOT



**OMEDELBAR OCH
LÅNGSIKTIG ENERGI
TACK VARE 3 OLIKA
TYPER AV SOCKER**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

An abstract painting on the left side of the slide, featuring various shades of green, yellow, and brown, with visible brushstrokes and a textured appearance.

Några avslutande ord

Vi hoppas att vi kunnat informera dig på ett övergripande sätt om riskerna med obehandlat eller dåligt behandlat högt blodtryck och hur du kan bidra till en framgångsrik behandling och därmed bättre förutsättningar för ditt hjärta. För ytterligare frågor kontakta din läkare

*Därmed önskar vi lycka till med din hälsa och ditt hjärta,
Claudia Donath, Astrid Hofmann och ditt MEDTRUST team.*

Wellion®

WAVE



BAKGRUNDSBELYST SKÄRM



WHO: S BLODRYCKSKLASSIFICERING

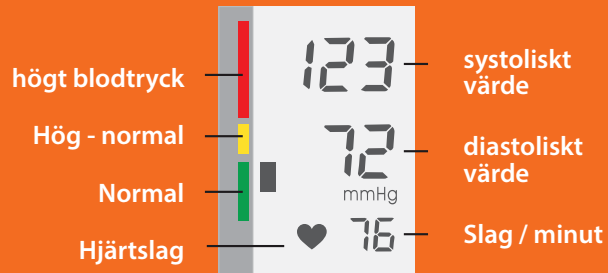


STORA, TYDLIGA SIFFROR



90 MÄTRESULTAT I MINNET

WHO klassificeringsindikator
för båda





Varför mäta blodtrycket hemma?

Blodtryck uppmätt på en klinik eller läkarmottagning kan utlösa nervositet hos patienten och därför ge en förhöjd avläsning, 25 till 30 mm Hg högre än värdet som uppmättes hemma. Mätning hemma minskar effekterna av yttre påverkan på blodtrycksavläsningar, kompletterar läkarnas avläsningar och ger en mer exakt, komplett blodtryckshistoria.

 wellion®
WAVE

Blodtrycksmätare
för handled

Upplyst display med
extra stora siffror



UNIVERSAL MANSCHETTSTORLEK



Wellion WAVE blodtrycksmätare använder den oscillometrisk metod för mätning av blodtryck.

Produkterna uppfyller kraven för elektromagnetisk kompatibilitet enligt EN 60601-1-2 och säkerhetsnormerna i EN 60601-1 och prestanda enligt IEC 80601-2-30 enligt specifikationerna i EEG-direktiv 93/42 / EEG.

wellion® WAVE *professional*

Blodtrycksmätare
för överarm



UNIVERSAL MANSCHETTSTORLEK



Upplyst display med
extra stora siffror

Överarmsmanschett
praktiskt taget stuvad

Mätning under
Inflation

w wellion®

Ditt österrikiska hälsovarumärke



**Vi strävar efter att göra livet lättare för patienter och partners.
Genom innovativa idéer, råd och service.**

MED TRUST Sweden AB • Box 30106 • 200 61 Limhamn
Tel.: 040 157775 • Fax: 040 157795 • info@medtrust.se
e-mail: info@medtrust.se • www.medtrust.se

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

WEL0955E-2021-09