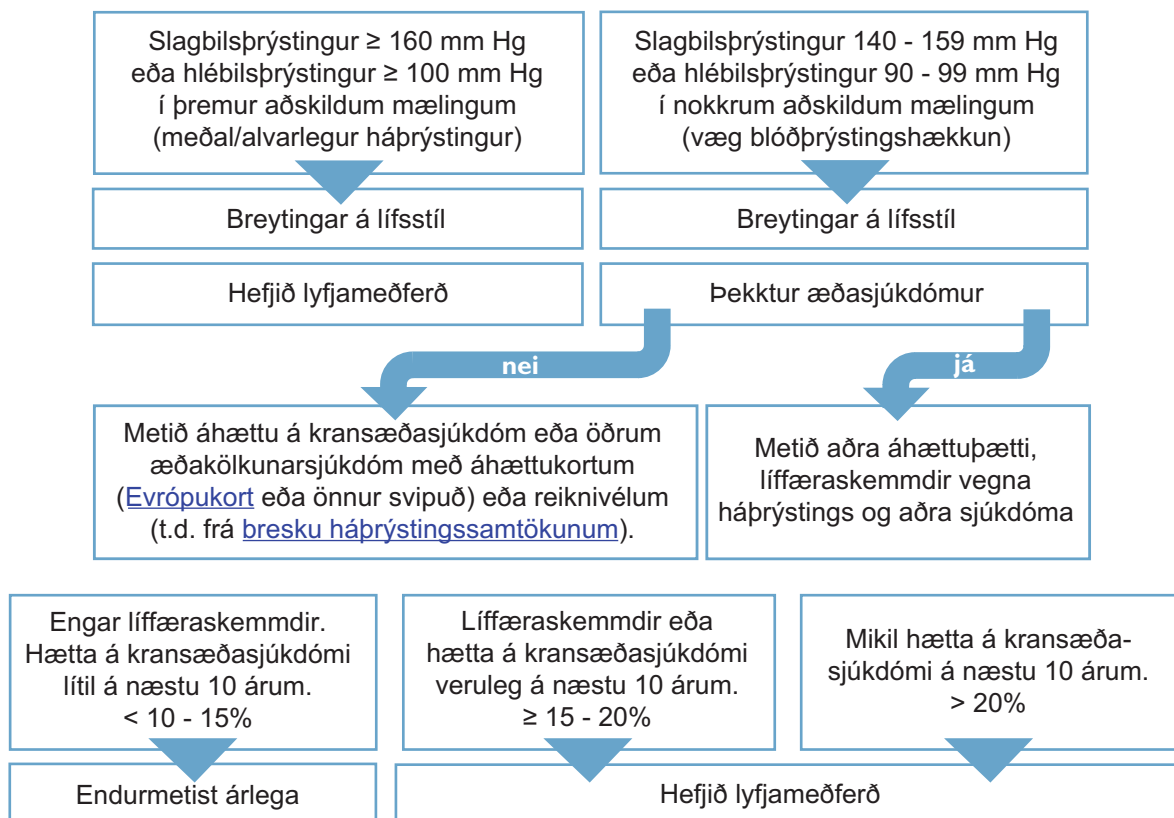




Hár blóðþrýstingur hjá eldra fólki

Eldri einstaklingar með háþrýsting hafa oft meira gagn af lyfjameðferð en þeir sem yngri eru þar sem áhætta þeirra á að fá æðasjúkdóma er meiri en þeirra sem yngri eru. Þeir þola blóðþrýstingsmeðferð álíka vel og yngri einstaklingar.

- ✓ Hjá einstaklingum eldri en 75 ára ætti að mæla blóðþrýsting í árlegri heilsufarsskoðun. Heilsugæslustöðvar ættu einnig að koma sér upp vinnureglum varðandi leit að einstaklingum með háþrýsting í aldurshópnum 60 - 75 ára.
- C Meta ætti áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum hjá öllum einstaklingum með háþrýsting. Við mat á því hvenær hefja á lyfjameðferð skal taka tillit til bæði blóðþrýstings og annarra áhættuþátta.
- A Viðunandi markmið hjá flestum er að blóðþrýstingur haldist undir 140/90. Jafnvel lítil lækkun á blóðþrýstingi er mikilvæg, þó ekki takist að ná viðmiðunargildum.



Líffæraskemmdir vegna háþrýstings:

- Stækkaður vinstri slegill (Hjartarit eða ómun)
- Próteinmiga og/eða kreatínín $> 150 \mu\text{mo}/1$
- Æðakölkun (atherosclerotic plaque) (staðfest með röntgenmynd, ómun á hálsslagæð, nára-slagæð, lærleggs-slagæðum eða ósæð).

Aðrir klínískir fylgikvillar:

- Æðasjúkdómar í heila (blóðþurrð í heila, heilablæðing, skammvinnt blóðþurrðarkast heilabilun vegna æðasjúkdóms(TIA))
- Hjarta og æðasjúkdómar (hjartaslag, hjartaöng, hjartabilun)
- Nýrnasjúkdómar
- Útæðasjúkdómar
- Ósæðargúlpur
- Síónukvilli



Ráðleggingar um breytingar á lífstíl:

- C** Alltaf ætti að mæla með breytingum á lífstíl sem ætla má að lækki blóðþrýsting.
- B** Karlar sem neyta meira en 21 áfengiseininga á viku þurfa að minka neysluna. Sama mark fyrir konur er 14 einingar.
- A** Auka neyslu á ávöxtum og grænmeti og minnka neyslu mettaðrar fitu og salts.
- A** Ef um offitu eða yfirþyngd er að ræða (BMI > 25,0) þarf að ráðleggja megrun.
- A** Regluleg hreyfing.
- B** Reykbindindi.

Viðbótar-lyfjameðferð

- A** **Aspirín 75 mg á dag**
Ef ekki eru neinar frábendingar, blóðþrýstingur < 150/90 mm Hg og hjarta- og æðasjúkdómar eða líffæraskemmdir til staðar eða hætta á hjarta og æðasjúkdómi innan 10 ára veruleg eða > 20%.

Blóðfitulækkandi meðferð
Hún getur reynst nauðsynleg, sbr. [SIGN](#) leiðbeiningar um blóðfitur, frumforvarnir gegn kransæðasjúkdómum og síðforvarnir gegn kransæðasjúkdómum.

Blóðþrýstingslækkandi meðferð:

Hefjið meðferð miðað við hvaða ferhyrning sem er og viðbótar meðferð samkvæmt örvunum. Lyf í samhliða ferhyrningum auka blóðþrýstingslækkandi áhrif hvers annars og þolast yfirleitt vel saman. Oft er nauðsynlegt og jafnvel gagnlegra að beita fjölyfjameðferð.

