

## **Blodtrycket (del 2)**

### **Hur vet man att blodtrycket är för högt eller för lågt?**

För lågt blodtryck äventyrar sällan hälsan på samma sätt som för högt blodtryck. Men när man får besvär av det är det värt att behandla. Typiskt för personen med lågt blodtryck är att han/hon blir yr om han/hon ställer sig upp lite för snabbt. Man kan få en tillfällig svimningskänsla och det kan svartna för ögonen. En del får också huvudvärk som ett symptom på för lågt blodtryck.

Vad gäller högt blodtryck är man symptomfri (annat än ev ökad frekvens av huvudvärk) ganska länge, men ökar avsevärt risken för hjärtsjukdom och slaganfall. Riktigt högt blodtryck ger dock huvudvärk, trötthet och illamående.

De flesta som har obalanser i blodtrycket vet det pga att blodtrycket är ett av de få balansförhållanden som vanliga sjukvården ofta testar, ibland på ren rutin.

Lågt blodtryck behandlas sällan av sjukvården, dels pga av att det sällan medför några större problem och dels för att blodtrycket oftast höjs något under livets gång.

När det gäller högt blodtryck så brukar man, på grund av att man ofta testar blodtrycket, märka det innan blodtrycket är farligt högt. Man brukar då avvakta och se till att personen får komma på regelbundna kontroller. De allmänna råden är motion och ofta råd om att gå ned i vikt eftersom det är ganska vanligt att högt blodtryck och övervikt har samband. Om blodtrycket fortsätter att stiga så sätter man in blodtryckssänkande läkemedel. Dessa är tyvärr kända för en hel del biverkningar och de hjälper inte till att förändra tillståndet annat än just när patienten går på medicinen.

### **Att testa blodtrycket**

Oftast vet man, som sagt, redan från sjukvården att patienten/ klienten har lågt eller högt blodtryck (det sistnämnda är betydligt farligare). Om man driver en praktik kan det dock vara bra att investera i 1-2 digitala blodtrycksmätare. En sådan kostar inte mer än några hundralappar.

Blodtrycket kan, särskilt hos vissa personer, variera en del under dagen och även från dag till dag. Att ta blodtrycket en gång och utgå ifrån det kan därför bli ganska så missvisande. Bäst är att man skickar hem klienten med en mätare och att denne får mäta blodtrycket på 3 bestämda tider per dygn under ca 5 dagar. Därefter räknar man ut ett snitt och utgår ifrån det.

### **Salt /vätskebalans och blodtryck**

Natrium och kalium är salter som står i balansförhållande till varandra och den här balansen reglerar vätskebalansen i kroppen.

För mycket natrium i förhållande till kalium (vanligast eftersom natrium är koksalt, något som ansågs som en lyxvara förr i tiden men idag ofta överkonsumeras) höjer vätskebalansen och blodtrycket.

För mycket kalium i förhållande till natrium sänker vätskebalansen och blodtrycket.

En person med högt blodtryck bör alltså inte använda rent koksalt (isolerat natrium) till matlagning utan köpa hem något natursalt (som ex havssalt) där olika salter förekommer. En person med lågt blodtryck skulle däremot förmodligen må bra av att använda rent koksalt ett tag.

Natrium/kalium-balansen beror dels på intag, men också på individens konstitution och annat.

Personen med högt blodtryck bör minska natriumintaget (minska intaget av vanligt koksalt) och höja kaliumintaget.

Kalium finns i många grönsaker och rotfrukter. Man kan också ta det som kosttillskott. Kalium är samma sak som Potassium (så när man köper tillskott kan det heta både Kalium och Potassium beroende på vilket namn tillverkarna valt).

Personen med nämnvärt lågt blodtryck kan ordinerats att äta en halv tsk mer koksalt per dag 1-2 månader. För den som har problem med att äta så mycket mer koksalt så kan man ordinera koksalt i homeopatisk form -Natrium muriaticum. Det är som små piller eller tabletter som inte smakar salt.

Till detta kan man välja en passande ört som antingen höjer, sänker eller reglerar blodtrycket och låta klienten ta den i ca 2 månader.

### **Klienter som går på blodtryckssänkande medicin**

Förhoppningsvis och oftast kommer de till oss innan det gått så långt att sjukvården satt in blodtryckssänkande medicin.

Om de redan går på sådan medicin kan det vara känsligt/svårt att sätta in blodtryckssänkande örter eftersom summan av kardemumman (två blodtryckssänkande medel) kan bli för mycket.

Jag brukar i sådana fall sätta in lägsta dosen, låta klienten avvakta och be denna att vid nästa kontroll och läkarbesök samråda med läkaren om att få sänka blodtrycksmedicinen något.

Om det funkar kan man höja örtdosen med en fjärdedel av maxdosen för varje gång medicinen sänks.

Ett byte från blodtrycksmedicin till ört bör alltså ske successivt. Anledningarna till att göra ett sådant byte är att blodtrycksmedicin har både kortsiktiga och långsiktiga biverkningar som dels försämrar livskvalitet och dels kan maskera primära orsaker och sekundära konsekvenser av de primära orsakerna.

### **De viktigaste örterna som påverkar blodtrycket**

<b>Blodtryckssänkande (ofta även kärllvidgande)</b>	<b>Blodtryckshöjande</b>
Astragalus, Cayenne, Ginseng, Hagtorn, Kattklo, Lind, Nässla, Oliv, Passiflora, Selleri, Valeriana, Vitlök, Withania	Cactus, Dong Quai, Isop, Kola, Rysk Rot, Lakrits

### **Några ord om starkt lakrits-sug**

Om någon säger att de har starkt lakrits-sug, dvs vill och/eller äter lakrits "hela tiden" och man ber dem testa blodtrycket så har dessa personer ofta lågt blodtryck. Det gäller framförallt de som gillar saltlakrits för därifrån får de ju både lakrits och koksalt (natriumklorid) som båda höjer blodtrycket. Då kan man be dem köpa en burk med pulveriserad laktidsrot och säga åt dem att äta direkt ur burken eller blanda det i smoothies eller liknande. De brukar bli glada, äta upp 3-4 burkar och efter det är de längre inte likna sugna på lakrits, och ffa har de fått ett mer normalt blodtryck.