

INUUNERISSAAVIK STENO

Dronning Ingridip Peqqissaavianni

AAP NAQITSINERA QAFFASSISOOQ



Sunaana? Aappit naqitsinera eqqissimatillutit uuttugaq 135/85-qaangersimappagu qaffasippallaassaaq. Aap naqitsinera angerlarsimaffimmi avatangiisini sungiusimasani ulluni arlalinni uuttorneqartarnissaa pingaaruteqarpoq. Aap timimi ingerlaartinnissaanut uummatip nukiit qanoq annertutigisut atortarnerai, naqitsinerup qanoq annertutiginera, aap naqitsinera takuttittarpaa.

Sumik patsiseqarpa? Patsisaasoq ilisimaneqarajungilaq, kingornuttagaasinnaavorli. Aap naqitsinera qaffasinnera uummatikkut taqqatigullu nappaatini allani, pualavallaarnermi, diabetesimik nappaateqarnermi, imigassartorpallaarnermi il.il. takussagajuppoq.

Kikkut misissortissappat? Qaffasissumik naqitsinillit amerlanertigut ersiuteqartanngillat. Qaffasippallaarpalli uissannguneq, niaqorlunneq uummammik kassuttoorneq imal. anerikilliorneq misigineqarsinnaapput. 40-ileereersimasuni tamani aap naqitsinera ilisimanissaa innersuussutaavoq.

Qanoq ilillugu suussusersineqartarpa? Ulluni pingasuni angerlarsimaffimmi eqqissimatillutit uuttortarneragut suussusersineqartarpoq. Naqitsineq 135/85 qaangersimappagu qaffasippallaassamat, najukkanni Peqqinnissaqarfimmut attaveqassaatit.

Qanoq nakorsarneqartarpa? Inooriaatsinnik allannguinnikkut aalu naqitsinera apparsammik nakorsaatitornikkut kingunerluuteqarsinnaanerit annikillissinnaavat. Kingunerluutit tassaasinnaapput qaratsami uummammiluunniit taqqakkut milittoorneq, aanaar-toorneq uummatip sulilluarunnaarnera tartulunnerlu.

Illit nammineq qanoq iliorsinnaavit? Tupatoqinak, timit atoruk, taratsut imigassaq lakridsilu ingasaannaveersaakkit. Pualavallaaruit sanigorsarit.

Aap naqitsinera misissuisarneq: Allamik isumaqatigiissuteqartoqanngippat, ukiumut ataasiarlutit angerlarsimaffinni ulluni pingasuni aap naqitsinera misilittassagit, innersuussutigaarput.

PIFFISSAMIK INNIMINNIFFISSAQ

- Tlf. 34 43 33, ullunnammi nal. kl. 9:00-10:00
- doktor.gl (Saaffigininnerup suussusaa qineruk)

Piffissarisannut aggersinnaajunnaaruit nalunaarutiginiariuk:

- 34 43 33 nal. 9:00-10:00
- doktor.gl (qineruk: Innimiisinaanermik taamaatitsineq)
- 34 44 00

Ikinngutinnersumik inuulluaqqusilluta

Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland



Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland



FORHØJET BLODTRYK (HYPERTENSION)



Hvad er forhøjet blodtryk? Du har forhøjet blodtryk, hvis dit blodtryk er over 135/85 målt i hvile. Det er vigtigt, at blodtrykket er målt derhjemme i vante omgivelser og over flere dage. Blodtrykket er et udtryk for, hvilken kraft hjertet bruger på at pumpe blodet rundt i kroppen, og hvor stor modstand, der er i blodkarrene.

Hvad skyldes forhøjet blodtryk? Årsagen til forhøjet blodtryk er oftest ukendt, men det kan være arveligt. Forhøjet blodtryk ses typisk ved andre hjerte-kar sygdomme, overvægt, diabetes, overforbrug af alkohol mv.

Hvem skal undersøges? I de fleste tilfælde har folk med forhøjet blodtryk ingen symptomer. Ved meget højt blodtryk kan man dog opleve svimmelhed, hovedpine, hjertebanken eller åndenød. Det anbefales at alle over 40 år kender sit blodtryk.

Hvordan stilles diagnosen? Diagnosen stilles ved, at du igennem 3 dage måler blodtrykket derhjemme i hvile. Hvis blodtrykket er over 135/85, er det for højt, og du skal tage kontakt til dit lokale sundhedsvæsen.

Hvad er behandlingen? Ved at ændre livsstil og få medicin, der nedsætter dit blodtryk, kan du nedsætte risikoen for at få komplikationer, der er forbundet med forhøjet blodtryk. Komplikationerne kan være blodprop i hjernen eller hjertet, hjerneblødning, hjertesvigt og nyresygdom.

Hvad kan du selv gøre? Undgå rygning, vær fysisk aktiv, begræns indtag af salt, alkohol og lakrids. Forsøg at opnå vægttab, hvis du er overvægtig.

Blodtryksstatus: Vi anbefaler, at du 1 gang om året måler dit blodtryk derhjemme i 3 dage, medmindre andet er aftalt.

TIDSBESTILLING

- Tlf. 34 43 33, alle hverdage kl. 9:00-10:00
- doktor.gl (Vælg ønskede konsultation)

Husk at melde afbud, hvis du er forhindret på:

- 34 43 33 i telefontiden
- doktor.gl (Vælg: "Aflysning af tid")
- 34 44 00

Venlig hilsen

Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland

