



2020-03-17 15:40 CET

Högt blodtryck och COVID-19 pandemin

Senaste nytt om högt blodtryck och covid19-pandemin med råd till patienter med högt blodtryck från Blodtrycksdoktorn och Accumbo

Vi befinner oss alla i en ny kaotisk situation. Vi är alla tagna på sängen av rapporterna om stängda gränser, mötesförbud, börsras, nya krispaket och lagar. Information haglar över oss. Overklig och delvis obegripligt. Ändå måste vi hantera den uppkomna situationen som innebär extrema och unika påfrestningar för samhället, för sjukvård, företag och förstås för alla som har en sjukdom som måste behandlas.

Fördelen med att använda digitala hjälpmedel i vården har de senaste veckorna blivit helt uppenbar. Många sjukhus och vårdcentraler skjuter upp

rutinbesök och avråder från fysiska besök som inte är absolut nödvändiga. Mycket syftar till att skydda äldre och olika medicinska riskgrupper som råds stanna hemma.

Vi på **Blodtrycksdoktor** har en unik möjlighet att hjälpa till i krisen genom att kunna behandla utan behov av fysiska möten. Vi kommer att fortsätta göra det vi redan gör men göra det ännu bättre.

Äldre personer som ofta har många sjukdomar har i enstaka fall blivit mycket svårt sjuka av det nya viruset. Många undrar därför om högt blodtryck innebär en särskild risk. I kinesiska studier sågs att det var vanligare att personer med diabetes, hjärtsjukdom och högt blodtryck blev svårt sjuka av det nya coronaviruset men den viktigaste riskfaktorn var hög ålder. Blodtrycket ökar ju med hög ålder men det finns anledning att tro att patienter med högt blodtryck bör vara extra försiktiga just nu och undvika onödiga sociala kontakter för att minska risken för smitta.

Nedan kommer lite information från oss på Accumbo med en del handfasta råd särskilt till personer som har högt blodtryck.

- Det finns rapporter på sociala medier att vissa mediciner som ofta används vid blodtrycksbehandling, ACE-hämmarna eller ARB (Angiotensin II-antagonister) skulle vara ogynnsamma eller olämpliga för patienter med pågående coronavirusinfektion. Den europeiska expertmyndigheten ESC-council, liksom andra internationella expertgrupper rekommenderar starkt att fortsätta med ACE-hämmare och ARB och avråder starkt från att i normala fall avsluta behandling eftersom detta kan leda till kraftigt ökade blodtrycksnivåer och onödiga sjukhusinläggningar. **Sluta inte med blodtrycksmediciner utan att rådfråga din läkare först.** Vi på Blodtrycksdoktor följer förstås utvecklingen på det här området mycket noga.
- ”The Council on Hypertension **strongly recommend that physicians and patients should continue treatment with their usual anti-hypertensive therapy because there is no clinical or scientific evidence to suggest that treatment with ACEi or ARBs should be discontinued because of the Covid-19 infection**”
- Blir man sjuk är det i första hand egenvård och hemkarantän som gäller. Fortsätt att mäta ditt blodtryck i hemmet även under tiden du är sjuk och tänk på att det också finns möjlighet att få hem

medicin via **nätapoteken**. Då slipper du gå till apoteken där du i värsta fall kan bli utsatt för smitta.

- De allra flesta som blir sjuka behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv. **Blodtrycket stiger ofta vid förkylningar**. Oftast behöver man inte göra några justeringar i blodtrycksmedicinen pga. detta.
- Kontakta genast en vårdcentral eller en jouröppen mottagning **om du plötsligt blir mycket sämre eller får andningsbesvär även när du vilar**. Ring telefonnummer 1177 om du behöver mer råd och du blir sämre vid de här besvären. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.
- Det finns inga mediciner eller vaccin ännu som hjälper mot det nya viruset covid-19. D-vitamin har i flera studier kunnat ge ett visst skydd mot infektioner. Själv tar jag D-vitamin och ger till familjen också. Lämplig dos är mellan 25-50 mikrogram/dag. Det finns rapporter om att kinesiska myndigheter har behandlat med C-vitamin i höga doser men jag avråder från överdrivet intag av höga doser i nuläget då det inte finns så mycket vetenskapligt stöd för det ännu. Måttligt intag av C-vitamin skadar säkert inte.

Om viruset

Viruset SARS-CoV-2 som orsakar sjukdomen covid-19 är ett helt nytt virus. Det är ett s.k. zoonotiskt virus som kommit till människan via djurvärlden. Sannolikt från fladdermus från Huanans djurmarknad i Wuhan i Hubei provinsen i Kina. Djurmarknaden stängdes av de kinesiska myndigheterna strax efter utbrottet i januari.

Viruset är mycket smittsamt och vi har inte har någon immunitet mot det. Därför kan större delen av vår befolkning bli smittad. Skillnaden mot influensa, som för de drabbade kan vara lika allvarligt, är att för influensa har vi en immunitet i befolkningen, vi har vaccin och vi har antivirala mediciner mot influensa. För covid-19 har vi inget av detta. För samhället innebär det att vi måste fördröja smittan att spridas så att inte alla blir sjuka på en gång.

Viruset sprids nu med hög hastighet. Åtgärder har dock visat att det är möjligt att hindra spridningen. I Kina minskar dock nu utbrottet och skolorna öppnar igen. Det inger hopp.

Vilka är symptomen på smitta?

De symptom på infektion som finns beskrivna på 55 924 fall i Kina är dessa:

Feber (87.9 %),

Torrhosta (67.7%),

Trötthet (38.1%),

Hosta med slem (33.4%),

Andfåddhet/andnöd (18.6%),

Ont i halsen (13.9%),

Huvudvärk (13.6%),

Muskelvärk/ledvärk (14.8%),

Frysningar (11.4%),

Illamående/kräkningar (5.0%),

Nästäppa (4.8%),

Diarré (3.7%)

De flesta blir sjuka 5-6 dagar efter smittotillfället men det kan röra sig mellan 1-14 dagar. De allra, allra flesta har mild eller måttliga symptom och blir ganska snabbt friska. De som blir allvarligt sjuka med lungproblem är oftast äldre eller de med många underliggande sjukdomar. Barn verkar få en mild sjukdom om de smittas. Det finns inga barn som avlidit av sjukdomen ännu men det finns rapporter om att även barn kan bli allvarligt sjuka. Att barn inte alls skulle kunna smitta andra tror jag inte på även om de förmodligen inte smittar lika bra som vuxna. Det är mycket olämpligt just nu att far eller morföräldrar ska passa snoriga små barn.

Sverige är ett rikt land med en bra sjukvård och infrastruktur. Den här

sjukdomen kommer att gå över. Vi måste ha tålamod. Det kan ta några månader eller längre tid. Det finns ingen anledning till panik men vi får heller inte vara naiva.

Hälsningar från Martin Carlsson, verksamhetschef på Blodtrycksdoktorn

Blodtrycksdoktorn AB är en svensk vårdgivare som startades 2017 och har kontor i Stockholm, Kalmar och Malmö. Bara i Sverige lever 2 miljoner människor med ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar på grund av högt blodtryck. Högt blodtryck (Hypertoni) är den enskilt största orsaken till allvarlig sjukdom och förtida död i världen. På Blodtrycksdoktorn kämpar vi för att högt blodtryck inte längre ska få vara en livshotande folksjukdom. Med Blodtrycksdoktorns digitala vårdtjänst hjälper vi människor få kontroll på blodtrycket med rätt behandling hemma. blodtrycksdoktorn.se

Kontaktpersoner



Jonas Wohlin

Presskontakt

VD

jonas@blodtrycksdoktorn.se

070-855 37 00