

Ortostatiskt blodtryck

Ortostatiskt blodtryck definieras som att det systoliska blodtrycket faller med minst 20 mmHg eller det diastoliska med minst 10 mmHg efter att en person reser sig upp och sedan har stått upp i tre minuter. Hos en del personer kan det dock ta upp till 10 minuter innan blodtrycket sjunker.

Ortostatiskt blodtryck är vanligt hos äldre personer; cirka 30 procent av alla personer över 75 år är drabbade. Det är ännu vanligare hos multisjuka äldre på vårdboende. Symtomen kan vara yrsel, dubbelseende, svimning, trötthet, sviktande tankeförmåga, illamående, skakningar, huvudvärk och nackvärk. Härutöver finns kliniska iakttagelser som beskriver synhallucinos vid ortostatisk hypotension.

Hur mäter man ett ortostatiskt blodtryck?

Ett vanligt liggande blodtryck mäts efter att personen vilat i minst 5 minuter. Därefter får personen ställa sig upp och blodtrycket tas omedelbart efter uppresningen, efter 1 minut och efter 3 minuter. För vissa patienter kan det ta upp till 10 minuter innan blodtrycket faller. En automatisk blodtrycksmanschett används.

För multisjuka och/eller sköra patienter behöver metoden ofta förenklas.

Arm	Liggande	Stående				
Höger <input type="checkbox"/>	Efter 5 min vila	Omedelbart efter uppresning	Efter 1 min	Efter 3 min	Efter 5 min	Efter 10 min
Vänster <input type="checkbox"/>						
Blodtryck						
Puls						
Kommentar						
<hr/>						

Vad kan man göra?

- Läkemedelsöversyn. Blodtryckssänkning som läkemedelsbiverkan är ofta dosberoende.
- Ha huvudändan på sängen höjd med 15–20 grader.
- Använda långa (upp till ljumsken) kompressionsstrumpor.
- Små regelbundna måltider (stora måltider kan ge blodtrycksfall).
- Trampa på stället i sittande före uppresning och därefter en stund i stående.
- Lätt fysisk aktivitet efter förmåga.

Region Stockholms läkemedelskommittés expertgrupp för äldres hälsa
2025-06-16