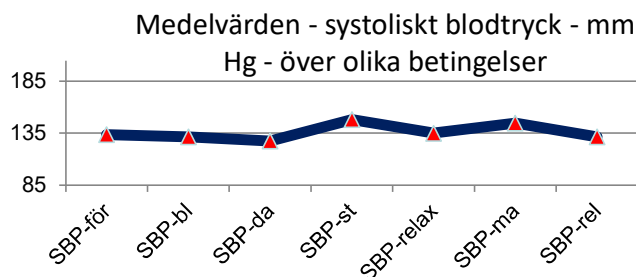
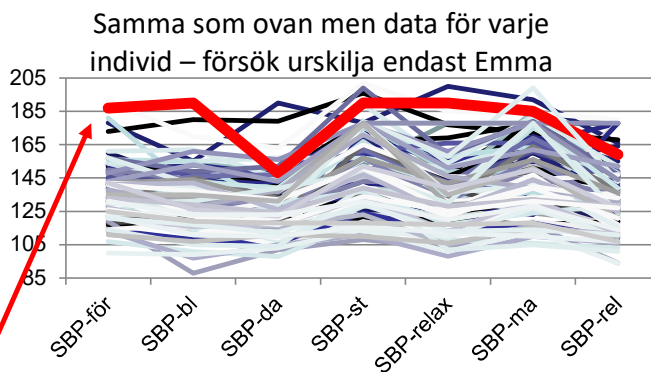


EVIDENS PÅ GRUPP OCH INDIVIDUELL NIVÅ: SYSTOLISKT BLODTRYCK

Empirisk evidens – **grupp data** (120 randomiserade kommunanställda) där individuella data inte kan identifieras vilket är av klinisk betydelse!



Fråga 1: OBS om Emma – se röd linje andra värdet (c 143 mm Hg) – tränar sitt andningsbeteende frekvent – vad händer då över tid? 40 års klinisk erfarenhet ligger till grund för min uppfattning – se metod



Fråga 2: Bättre med läkemedel – eller?

Biologisk evidens för Emma (röd linje) som inte visste/kände hon hade högt blodtryck och som aldrig tränat sitt andningsbeteende men när hon en gång gör det i en studie så sker ovan! Inte första gången vi ser detta i kliniska arbetet genom åren. Betingelserna är: baslinje, lugn andning, verbal stress, avslappning, mattestress och avslappning