



*Hreyfing
5. júlí
gjafamál*



Hjartaprófið
Vilji kvenna

▶▶ www.hjarta.is

Taktu ♥ prófið!

Helsta orsök hjarta- og æðasjúkdóma (kransæðasjúkdóma, heilablóðfalla og æðaprengringa í fótum) er þrengring í slagæðum eða æðakölkun. Hátt kólesteról, reykingar og hár blóðþrýstingur flýta fyrir þróun hjarta- og æðasjúkdóma. Kannaðu áhættu þína á hjarta- eða æðasjúkdómum með því að taka hjartaprófið. Veldu í hverri spurningu einn svarmöguleika af þremur sem best lýsir þínum lífsháttum.



JÁ

NEI

VEIT EKKI

1. Kólesterólgildið mitt er lægra en 5 mmól/l.
2. HDL-kólesterólgildið mitt er hærra en 1,2.
3. LDL-kólesterólgildið mitt er lægra en 3 mmól/l.
4. Þríglýseríða gildið mitt er lægra en 1,7 mmól/l.
5. Blóðþrýstingur er lægri en 135/85 mmHg.
6. Blóðsykurinn hefur alltaf mælst eðlilegur.
7. Kviðarummál mitt (mælt undir rifbeinum) er minna en 80 cm.
8. Líkamsþyngdarstuðullinn er á bilinu 18,5 – 25 kg/m²
(þyngd í kg deilt með hæð í metrum í öðru veldi).
9. Ég reyki ekki og enginn á heimili mínu reykir reglubundið.
10. Ég borða grænmeti og ávexti daglega.
11. Ég borða oftast gróft brauð.

	JÁ	NEI	VEIT EKKI
12. Ég nota oftast olíur við matarg, eða í bakstur og mjúkt viðbit á brauðið.			
13. Ég nota oftast fituminni mjólkurvörur, magurt kjöt og tilbúna rétti með lítilli fitu og litlu salti.			
14. Ég borða fisk að minnsta kosti tvisvar í viku.			
15. Ég reyni að forðast salt í áleggi eða tilbúnum mat.			
16. Ég borða sælgæti eða kökur í mesta lagi einu sinni í viku.			
17. Ég drekk í mesta lagi sex einingar af áfengi á viku. (Ein eining af áfengi samsvarar einu léttvínsglasi.)			
18. Ég er sjaldan stressuð.			
19. Ég hreyfi mig rösklega í minnst 30 mínútur samtals daglega.			
20. Hvorki faðir minn né bróðir fengu kransæðasjúkdóm fyrr en eftir 55 ára aldur og ekki móðir mín né systur fyrr en eftir 64 ára.			
21. Ég er yngri en 55 ára.			

Svarir þú spurningunum **játandi** eru meiri líkur á að hjarta þitt sé heilbrigt og þar með minnka líkurnar á hjarta- eða æðasjúkdómum. Hvert **nei**-svar eykur líkurnar á því að þú þróir með þér hjarta- og æðasjúkdóm. Nei-svörin eru ábending til þín um að breytinga sé þörf. **Veit ekki**-svörin undirstrika að þú þarft að fræðast betur um þig og þitt hjarta. Þú getur byrjað með því að snúa spurningalistanum við og lesa þér til um helstu áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma.

*Kreppling
5. júlí
2011*



Pú getur haft áhrif á mælanleg gildi þín

1.-4. Blóðfitugildi

Kólesteról er fituefni sem allar lífverur þarfnast til að byggja upp frumhimmuna, mynda vítamín og hormón. LDL-fituprótein, eða slæma kólesterólið, flytur kólesteról til vefja líkamans og HDL-fitupróteinin, eða góða kólesterólið, flytur það frá vefjunum til hreinsunar í lifur. Ef kólesteról er of mikið í blóðrásinni safnast það upp í æðaveggnum, æðin stífnar og æðakölkun myndast. Já-svörin segja til um æskileg gildi. Einstaklingur með æðakölkun eða sykursýki ætti að hafa heildarkólesteról undir 4,5 mmól/l. LDL-kólesteról ætti að vera undir 2,5 mmól/l og þríglyseríð undir 1,7. HDL er verndandi þáttur og ætti að vera að minnsta kosti 1,2 mmól/l.

5. Blóðþrýstingur

Hækkaður blóðþrýstingur er mikilvægur áhættuþáttur fyrir heilablóðfall. Efri mörk blóðþrýstingsins mæla hæsta þrýsting í æðinni eftir hvern hjartaslátt. Neðri mörk mæla lægsta þrýsting í æðinni í hvíldarfasa hjartans. Blóðþrýstingnum er ætlað að sveiflast eftir andlegu og líkamlegu álagi. Hár blóðþrýstingur er aðeins skaðlegur ef hann er stöðugt hár. Mælikvarði blóðþrýstingsins er millimetrar af kvikasilfri (mmHg). Eðlilegur blóðþrýstingur telst vera 135/85 en kjörblóðþrýstingur er lægri en 120/80.

6. Blóðsykur

Sykursýki af tegund 1 og 2 eykur áhættu á hjartasjúkdómum hlutfallslega meira hjá konum en körlum. Ekki er hægt að koma í veg fyrir tegund 1 af sykursýki en oft er hægt að forðast tegund 2 af sykursýki með heilsusamlegum lífsháttum. Lykilatriði eru hreyfing, hollur matur, að forðast offitu og reykja ekki.

7.-8. Mittismál og þyngd

Ofþyngd og offita auka líkurnar á sykursýki og hjartasjúkdómum, einkum ef fitudreifing er þannig að fitan sest framan á kviðinn fremur en á mjaðmir. Slík fitudreifing er tengd hækkuðum blóðsykri og óeðlilegum blóðfitugildum og einkennir oftast karlmenn en konur. Fita á kvið er skaðlegri hjartanu en fita á mjöðmum.

Pú getur haft áhrif á lífsstílinn með vali þínu

9. Reykingar

Af öllum áhættuþáttum eru reykingar langhættulegastar hjartanu. Þegar reykingar leggjast síðan við aðra áhættuþætti eykst áhættan enn frekar. Reykingar hækka blóðþrýsting og minnka úthald þess sem reykir. Reykingar valda því að æðar dragast saman og blóðstorknun verður meiri en elli. Reykingar eru hlutfallslega stærrí áhættuþáttur hjá konum en körlum. Líkurnar á að deyja úr kransæðastíflu meira en sjöfaldast hjá konum sem reykja meira en pakka á dag á meðan þær þrefaldast hjá körlum sem reykja sama magn. Jafnvel færri en 5 sigarettur á dag auka hættu á hjartasjúkdómum hjá konum og óbeinar reykingar hafa jafnframt áhrif. Til að koma í veg fyrir sjúkdóma og ótímabær dauðsföll er ekkert eins árangursríkt og það að hætta að reykja.

10.-16. Hollur matur

Matur getur haft áhrif á blóðfitu, blóðþrýsting og líkamsþyngd. Hollur matur stuðlar að heilbrigði hjarta- og æðakerfis um leið og hann minnkar líkurnar á að fólk fitni. Fæði, sem stuðlar að lækkun á kólesteróli, er ríkt af grænmeti, ávöxtum, grófu brauði og öðrum grófum kornmat, t.d. heilhvítipasta og hýðishrísgrjónum. Betra er að nota olíu eða aðra mjúka fitu við matargerð, með mat og sem viðbit en harða fitu. Æskilegt er að velja magrar mjólkurvörur í stað feitra vara og að hafa fisk á borðum að minnsta kosti tvisvar í viku. Fyrir þá, sem þurfa að grennast, er að auki mikilvægt að stilla matarskömmtum í hóf. Of mikið salt getur hækkað blóðþrýsting.

17. Áfengisneysla

Konur þola áfengi yfirleitt mun verr en karlar. Ástæðurnar eru líffræðilegir þættir, s.s hæð og þyngd. Þá hafa konur einnig minna af þeim efnahvötum, sem brjóta niður áfengi, en karlar. Til eru rannsóknir sem gefa til kynna verndandi þætti áfengis fyrir hjarta- og æðasjúkdóma en það á einungis við um þröngan hóp og sérstaklega eldri karla. Séu verndandi og skaðlegir þættir áfengisneyslu bornir saman kemur berlega í ljós að skaðlegir þættir eru mun fleiri en þeir verndandi og að skaðsemin eykst í hlutfalli við magn áfengisins sem neytt er. Regluleg drykkja eykur líkur á hjartasjúkdómum, hækkuðum blóðþrýstingi og offitu.

18. Streita

Örar samfélagsbreytingar og auknar kröfur til einstaklinga og fjölskyldna virðast geta leitt til vaxandi streitu. Hóflæg streita getur verið hvetjandi en langvarandi streita er talin geta leitt til ýmissa líkamlegra og andlegra sjúkdóma, s.s. hjarta- og æðasjúkdóma, depurðar og kvíða. Einkenni streitu geta verið t.d. svefntruflanir, kvíði, erfiðleikar við einbeitingu, magakvillar og vöðvabólga. Mikilvægt er að þekkja viðbrögð sín og bjargráð við streitu.

19. Hreyfing

Lélegt líkamlegt form og hreyfingarleysi eru mikilvægir áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma og sykursýki hjá konum. Kyrreta eykur líkur á offitu, hækkuðum blóðþrýstingi, lágu HDL-kólesteróli og tegund 2 af sykursýki.

Ætterni, aldur og staðreyndir lífsins

20.-21. Ætterni og aldur eru ekki val – en lífsstíll er val

Það er ekki hægt að breyta ætterni sínu eða aldri. Aldur er aðaláhættuþáttur kvenna fyrir hjarta- og æðasjúkdóma, einkum eftir 55 ára aldur. Kvenhormónið estrógen er verndandi fyrir konur, einkum fyrir tíðahvörf. Eftir tíðahvörf hækkar kólesteról og blóðþrýstingur og hætta á æðasjúkdómum eykst. Dagleg orkuþörf minnkar um 200 hitaeiningar að meðaltali og oft fitna konur. Meðferð með kvenhormónum eftir tíðahvörf breytir ekki orkuþörfinni. Einnig eru skiptar skoðanir á því hvort slík meðferð komi í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Konur geta unnið á móti óæskilegum fylgifyrkum tíðahvarfa með heilsusamlegum lífsstíll.

Þreyfing Hjartans mál



Óskaðu þér heilbrigðs hjarta.
Hafðu áhrif á heilbrigði hjartans með því að
láta það skipta þig máli. Settu hjartað í
forgang. Þekktu gildin þín og lifðu
heilbrigðu lífi. Leitaðu ráða og fáðu
stuðning. Taktu málið alvarlega – en
vertu ekki óvæginn við sjálfa þig.
Þú getur lesið meira á www.hjarta.is



LÝÐHEILSUSTÖÐ



▶▶ www.hjarta.is