



Håll ditt hjärta friskt!

Ditt personliga stödpaket

Från European Society of Cardiology



Detta häfte kan inte ersätta den information som din egen läkare kan ge dig, baserat på dennes kännedom om din situation.

Om du vill veta mer om EuroAction Programme är du välkommen att kontakta:

EuroAction Forskningsköterska
EuroAction Program
Hjärtsektionen vid medicinkliniken
Medicinkliniken
Länssjukhuset
30 185 Halmstad



Varför just jag?

Vi har skickat detta informationshäfte till dig eftersom du är en nära anhörig – en bror, syster, son eller dotter – till någon som utvecklat en kranskärslssjukdom i ett tidigt skede av livet.

Det faktum att en nära anhörig till dig har utvecklat en hjärtsjukdom vid unga år innebär att du kanske själv löper stor risk att drabbas av en kranskärslssjukdom. Detta innebär nu inte att du med säkerhet kommer att utveckla en hjärtsjukdom, men det innebär trots allt att du löper större risk än genomsnittspersonen i vårt land.

Den goda nyheten är att det finns mycket du kan göra för att minska riskerna för att du skall utveckla en hjärtsjukdom. Och om du redan har en hjärtsjukdom – om du t.ex. får attacker av angina eller om du har haft en hjärtattack – kan du minska riskerna för ytterligare hjärtproblem.

Detta häfte:

- Förklarar vad det innebär att vara medlem i en familj som löper större risk att drabbas av kranskärslssjukdomar.
- Informerar om alla 'riskfaktorer' för hjärtsjukdomar, dvs. saker och ting som ökar risken för att du skall få en hjärtsjukdom.
- Beskriver vad du och din läkare kan göra för att förhindra att du får en hjärtsjukdom eller, om du redan har en sådan sjukdom, vad du kan göra för att minska risken för ytterligare hjärtproblem.



Vad du behöver veta om kranskärlssjukdomar

Vad är en kranskärlssjukdom?

Hjärtat är en muskel som pumpar runt blod i din kropp. Hjärtmuskeln får blod och syre via artärer som bl.a. kallas 'kranskärl'. Hos människor som utvecklat en kranskärlssjukdom har väggarna i dessa artärer blivit belagda med fetthaltiga avlagringar, så kallade 'aterom'. Med tiden kan dessa avlagringar hårdna genom en process som benämns 'ateroskleros'. Detta kan i sin tur leda till angina (kärlkramp) eller en hjärtattack.

Riskfaktorer för kranskärlssjukdomar

Din 'livsstil' kan öka risken för att du skall utveckla en hjärtsjukdom. Att röka, att äta onyttig mat och att vara fysiskt inaktiv är faktorer som allesammans kan leda till högt blodtryck, högt kolesterolvärde och diabetes - och till att fettavlagringar bildas i dina artärer.

De viktigaste riskfaktorerna för kranskärlssjukdomar hittar du i rutan på nästa sida. Alla dessa riskfaktorer är sådana som du kan påverka och förändra. Du kan behöva hjälp från din läkare med några av dem. Även små förändringar kan ha STOR betydelse för din hälsa.

Varför är risken större för hjärtsjukdomar i just min familj?

När någon i en familj utvecklar en kranskärlssjukdom vid en låg ålder är risken större för att andra medlemmar i familjen också skall drabbas av en hjärtsjukdom.

Människor som växer upp i samma familjehushåll kanske utvecklar samma eller liknande 'livsstilsvanor' - till exempel att röka, äta onyttig mat eller att vara fysiskt inaktiva. Du kanske sedan har fortsatt med dessa vanor hela livet. Genom att förändra vissa av dessa faktorer i din livsstil - nu - kan du minska risken för att du i framtiden skall utveckla en kranskärlssjukdom. Detta kommer också att hjälpa de övriga medlemmarna i din familj.

Inom vissa familjer kan höga blodkolesterolvärden gå i arv, vilket ökar risken för att kranskärlssjukdomar skall utvecklas tidigt. Din läkare kan hjälpa dig ta reda på om din familj befinner sig i denna farozon.

Risikfaktorer för kranskärlssjukdomar

Risikfaktorer som du KAN påverka

- ✓ Rökning
- ✓ Onyttiga matvanor
- ✓ Fysisk inaktivitet
- ✓ Övervikt
- ✓ Högt blodtryck
- ✓ Högt kolesterolvärde
- ✓ Diabetes



Hur EuroAction Programme kan hjälpa

På sidorna 8–15 berättar vi mer om hur du kan förändra din livsstil och om riskfaktorerna för kranskärlssjukdomar. Här förklarar vi vad som händer i EuroAction-programmet.



Första utvärdering

Det första steget är att göra en utvärdering för att ta reda på dina personliga riskfaktorer.

Fyll i det frågeformulär, *EuroAction Questionnaire*, som medföljer detta häfte. En del av frågorna skall du svara på själv, t.ex. om du röker, om du äter nyttig mat och hur fysiskt aktiv du är. Du skall sedan boka tid hos din läkare så att denne kan svara på de övriga frågorna.

Din läkare kommer att:

- Mäta din vikt och längd samt ditt midjemått.
- Mäta ditt blodtryck.
- Ta ett blodprov för att kontrollera dina kolesterol- och glukosvärden (glukosprovet avslöjar om du har diabetes).

När din läkare har fört in alla resultat i frågeformuläret ber vi dig skicka formuläret till EuroAction-sköterskan i det bifogade kuvertet.



Arbete för att minska dina riskfaktorer

När din läkare är klar med din utvärdering kan du se vilka riskfaktorer du behöver koncentrera dig på.

Din läkare kanske kan hjälpa dig. Om du till exempel röker kan din läkare ordinera en nikotinersättningsbehandling. Om du är överviktig kan läkaren hänvisa dig till någon specialist eller dietist för rådgivning om hur du kan gå ned i vikt. Om du inte är fysiskt aktiv kan du få råd om hur du skall bygga upp din aktivitet gradvis så att du kan träna på ett säkert sätt och på rätt nivå.

Det finns också mycket som du kan göra själv. På sidorna 8–15 i detta häfte presenterar vi några idéer om vad du kan göra för att minska dina riskfaktorer.



Uppföljande utvärdering

Tolv månader efter din första utvärdering ber vi dig fylla i samma frågeformulär en gång till. Vi ber också din läkare att utföra samma tester en gång till. Du kommer då att kunna se hur väl du lyckats minska riskerna för en kranskärslsjukdom.

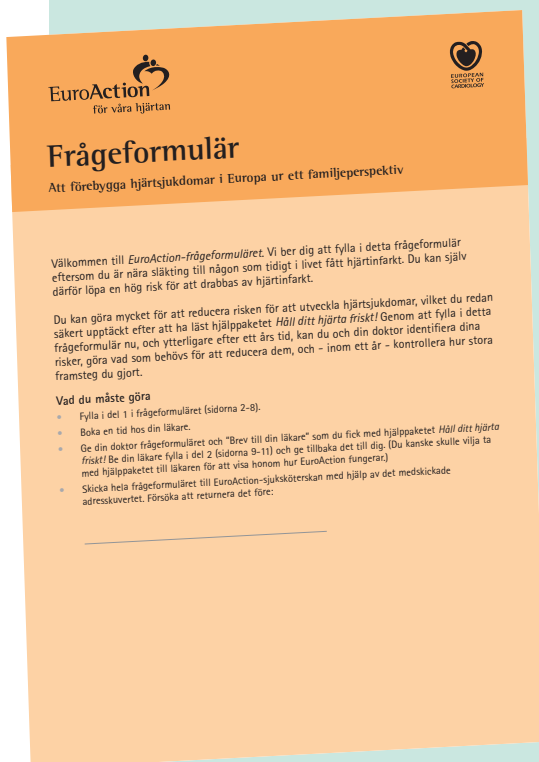
Första utvärdering
hos min läkare

Arbete för att minska mina
riskfaktorer under året –
med hjälp från min läkare

1 år senare:
Uppföljande
utvärdering
hos min läkare

Frågor och svar om EuroAction

Vad ska jag göra med frågeformuläret *EuroAction Questionnaire*?



- Fyll i Del 1 i frågeformuläret som du finner i bakfickan på detta häfte.
- Boka tid hos din läkare.
- Överlämna bilagan 'Brev till din läkare' och frågeformuläret till din läkare. Be honom eller henne fylla i Del 2 i frågeformuläret.
- Skicka det ifyllda formuläret till EuroAction-sköterskan i det frankerade och adresserade kuvert som bifogas.
- Be din läkare informera dig om vilka riskfaktorer du behöver förändra och vad du kan göra åt dem.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta EuroAction-sköterskan. Adressen hittar du på omslagets främre insida i detta häfte.

När måste jag vara klar med frågeformuläret?

Det bästa är om du fyller i det så fort som möjligt, men inte senare än det datum som finns angivet på formuläret.

Om jag redan har en kranskärlssjukdom (om du har angina eller har haft en hjärtattack), kan jag ha någon nytta av att fylla i frågeformuläret?

Ja, det finns fortfarande mycket du kan göra för att undvika framtida problem med ditt hjärta genom att minska dina riskfaktorer för kranskärlssjukdomar.

Vad händer om min läkare säger att han eller hon inte kommer att göra de extra testerna?

I detta paket finns ett brev som du kan ge din läkare. Brevet förklarar allt om EuroAction. Kom ihåg att ge brevet till din läkare eftersom det hjälper honom eller henne att förstå hur viktigt det är att undersöka dina riskfaktorer för kranskärlssjukdomar. Om din läkare fortfarande är ovillig att utföra testerna kanske du kan hitta någon annan läkare. Du kan också be att EuroAction-sköterskan talar med din läkare om EuroAction.

Kommer jag att kontaktas av EuroAction igen?

Ja, vi kommer att skicka ännu ett frågeformulär till dig om ett år. Du kan alltid kontakta EuroAction-sköterskan om du upplever svårigheter eller har problem med något. Det ligger i ditt eget intresse att vårda ditt hjärta under resten av ditt liv. Så, arbeta hårt tillsammans med din läkare för att uppnå dina mål. Vi ser fram emot att höra från dig om ett år.

Var kan jag få mer information om EuroAction?

Du kan läsa mer om EuroAction på webbsidan för European Society of Cardiology (www.escardio.org) eller också kan du kontakta EuroAction-sköterskan. Adressen hittar du på omslagets främre insida.

Vad du kan göra för att minska risken för att få en hjärtsjukdom

Sluta röka



Om du röker är att sluta röka det i särklass viktigaste du kan göra för att undvika hjärtproblem i framtiden.

Hur sluta?

Det är viktigt att sluta röka helt. Att minska ned på rökningen har mindre chans att lyckas än att sluta tvärt av. Det finns inget snabbt och enkelt sätt att sluta, så förbered dig noga och ta reda på vilken hjälp du kan få. Se *Tips som hjälper dig att sluta* på nästa sida.

Hur kan rökning orsaka hjärtsjukdomar?

- Rökning skadar den invändiga beklädnaden i dina artärer.
- Nikotin är ett vanebildande ämne i cigaretter som ökar din puls och ditt blodtryck, vilket tvingar ditt hjärta att arbeta hårdare.
- När du röker tillsätts koloxid till ditt blod i stället för syre, vilket gör det svårare för ditt hjärta att få tillräckligt med syre.

Mål

Att sluta röka

Tips som hjälper dig att sluta

- ✓ Var positiv.
- ✓ Anslut dig till en rökavvänjningsklinik.
- ✓ Fråga din läkare om nikotinersättningsbehandlingar eller Zyban (bupropion). Zyban är en medicin som inte innehåller nikotin, men som bidrar till att minska rökbehovet och även lindrar vissa symptom som du kan erfara när du slutar röka.
- ✓ Gör en lista över dina motiv för att sluta röka. Du kan använda utrymmet här nedan.
- ✓ Berätta för din familj och dina vänner att du tänker sluta.
- ✓ Bestäm ett datum och gör dig av med alla cigaretter och askkoppar.
- ✓ Se till att hålla dig upptagen och sysselsatt. Långtråkighet kan få dig att röka.
- ✓ Var aktiv. Försök att genomföra någon fysisk aktivitet varje dag.
- ✓ Spara pengarna som du skulle ha slösat på cigaretter och ge dig själv en belöning.
- ✓ Om du upplever ett 'svagt ögonblick', ring en god vän eller någon annan som du vet kan ge dig stöd.
- ✓ Sluta inte med att sluta röka!

För hjälp och rådgivning om att sluta röka, ring Sluta-röka-linje: 020-840000.

Mina motiv för att sluta röka:

Hälsosam kost för hjärtat

Att äta nyttig mat kan minska riskerna för hjärtsjukdomar. Så var positiv, läs på och fundera på olika sätt att förbättra dina matvanor och din livsstil.

Mål

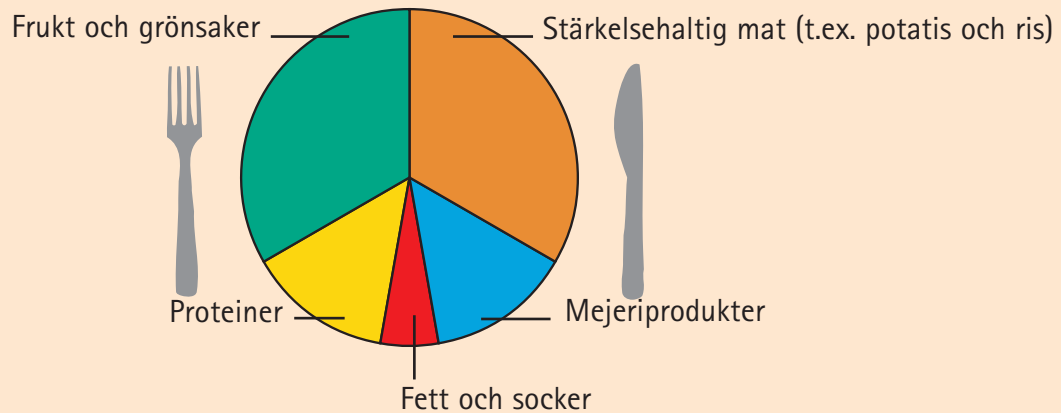
Du kanske kan använda några av idéerna i rutan *Tips om nyttiga matvanor* här intill.



Tips om nyttiga matvanor

- ✓ Byt ut mättat fett mot enkelomättat och fleromättat fett. Använd t.ex. fleromättat margarin i stället för smör och använd raps-, oliv- eller solrosolja hellre än kokosnöt- eller palmolja. Och ät mindre fett totalt sett.
- ✓ Ät mer oljehaltig fisk. Hit hör makrill, sill och strömming.
- ✓ Ät mer frukt och grönsaker. Sätt som mål att äta minst fem portioner om dagen.
- ✓ Ät mer fibrer – särskilt lösliga fibrer som finns i t.ex. bönor, ärtor, linser och havre.
- ✓ Använd inte för mycket salt. Använd i stället örter, kryddor, citron eller vitlök för att smaksätta din mat.
- ✓ Använd inte för mycket socker, ät inte för mycket sockerhaltig mat och drick inte för många sockerhaltiga drycker.
- ✓ Se till att ditt intag av alkohol håller sig inom rekommenderade gränser.

Sätt som mål att hålla den nyttiga matbalans i din totala kost som du ser i nedanstående kostcirkel.



Tips

- ✓ Tillaga mer grönsaker än du normalt brukar göra.
- ✓ Lägg först på grönsakerna på tallriken så att de tar upp nästan hälften av utrymmet.
- ✓ Lägg sedan på den stärkelsehaltiga maten, t.ex. potatisen eller riset.
- ✓ Sist lägger du på köttet eller den 'ostiga' delen av måltiden. Detta bidrar till att minska ditt intag av dessa produkter.

Fysisk aktivitet och träning

Genom att vara fysiskt aktiv kan du minska riskerna för att utveckla en hjärtsjukdom.

Hur fysisk aktivitet kan hjälpa

- Fysisk aktivitet förbättrar blodcirkulationen i din kropp.
- Den bidrar till att kontrollera din vikt och ditt blodtryck samt dina kolesterol- och blodglukosvärden.
- Den bidrar till att minska risken för hjärtattacker och slaganfall (stroke).
- Den lindrar stress, oro och depressioner och ger dig en känsla av välbefinnande.



Vilken typ av aktivitet kan jag välja?

Några av de bästa aktiviteterna för ditt hjärta är att promenera, cykla, dansa och även vardagliga aktiviteter som t.ex. att gå uppför trappor. Vilken aktivitet du än väljer måste den kännas komfortabel och inte orsaka dig smärta eller annat obehag.

Hur mycket är tillräckligt?

Måttlig träning är det bästa. Du skall känna välbefinnande, men samtidigt vara varm och lite andfådd. Om du inte kan föra ett samtal under träningen arbetar du antagligen för hårt.

För att komma i form måste du träna **ofta och regelbundet**. Öka din aktivitet gradvis och bygg in den i ditt dagliga liv. Sikta på att så småningom komma upp i minst 30 minuters måttlig aktivitet varje dag, minst 5 dagar i veckan.

Mål

Totalt 30 minuters måttlig aktivitet varje dag, minst 5 dagar i veckan.

Om du har något hälsoproblem eller om du är osäker, rådfråga din läkare innan du påbörjar din träning.

Ett recept för framgång!

Försök att utföra följande minst fem gånger i veckan:

- Förrätt:** Värm upp i 10-15 minuter före 'huvudrätten'.
- Huvudrätt:** Måttlig aktivitet som t.ex. en rask promenad. Börja med 5 minuter och öka vecka för vecka till 20-30 minuter.
- Dessert:** Gå ned i varv efter huvudrätten i cirka 10 minuter.

Några viktiga saker att göra och inte göra

Gör ...

- ✓ Ha på dig lösa, bekväma kläder och skor med bra hålfotsstöd.
- ✓ Försök att träna före måltiderna. I annat fall bör du vänta minst en timme efter att du ätit.
- ✓ Om du känner smärtor i bröstet eller om du känner dig yr eller svag, avsluta träningen och kontakta din läkare för råd.

Gör inte ...

- ✗ Överansträng dig inte. Du får ut mer av måttlig träning än av ansträngande träning.
- ✗ Träna inte om du är sjuk eller har feber i samband med t.ex. förkylning, hosta eller influensa.

Håll en hälsosam form och vikt

Genom att hålla en hälsosam kroppsvikt minskar du riskerna för hjärtsjukdomar. Här har två faktorer stor betydelse:

- Hur mycket du väger.
- Var ditt kroppsfett sitter.

Bär du kroppsfettet runt midjan ökar risken för hjärtsjukdomar.

Har du för mycket fett runt midjan?

För att ta reda på det mäter du ditt midjemått 2,5 cm ovanför naveln. Om ditt midjemått är större än måttet i målrutan här intill är det viktigt att du går ned lite i vikt runt midjan.

Är du överviktig?

Be din läkare tala om för dig ifall du är överviktig.

- **Om din vikt är OK:** Bra jobbat. Försök att hålla den här vikten.
- **Om du är överviktig:** Det är viktigt att du försöker gå ned i vikt. Studera de värdefulla *Tipsen* i rutan här intill.

Det är viktigt att sätta upp ett realistiskt mål för din bantning. Om du kan gå ned mellan 5 och 10 procent av din nuvarande vikt förbättrar du din allmänna hälsa.

Mål

Midja: *Män:* under 94 cm.

Kvinnor: under 80 cm.

Vikt: *Be din läkare tala om vilken din målvikt är.*

Tips

- ✓ Försök att äta på regelbundna tider.
- ✓ Välj produkter med låg fetthalt. Undvik stekt mat. Använd så lite fett och olja som möjligt när du lagar mat.
- ✓ Ät små portioner kött. Ät kyckling och fisk oftare.
- ✓ Ät en portion stärkelsehaltig mat (t.ex. potatis eller ris) vid varje måltid.
- ✓ Ät minst fem portioner frukt och grönsaker varje dag.
- ✓ Undvik sockerhaltig mat och sockerhaltiga drycker.
- ✓ Begränsa ditt intag av alkohol.
- ✓ Var mer fysiskt aktiv.

Blodtryck

Din läkare bör hjälpa dig med att se till att ditt blodtryck är lägre än 140/90, eller under 130/85 om du har diabetes. Orsaken till detta är att blodtryck under dessa värden hjälper till att skydda ditt hjärta.

Kolesterol

Din läkare bör hjälpa dig med att se till att ditt blodkolesterolvärde är mindre än 5 mmol per liter. Anledningen till detta är att ett blodkolesterolvärde under detta värde bidrar till att skydda ditt hjärta.

Diabetes och glukosvärden

Din läkare bör kontrollera om du har diabetes eller nedsatt glukostolerans. Människor med diabetes löper en större risk att drabbas av kranskärslsjukdomar än andra.

Om du har diabetes är det viktigt att kontrollera sjukdomen. Att äta nyttig mat och att vara fysiskt aktiv är viktiga faktorer. Studera råden på sidorna 10-13. Din läkare kanske också ger dig tabletter.

Om du fått reda på att du har 'nedsatt glukostolerans' innebär detta att du löper en större risk för att utveckla diabetes i framtiden. Be din läkare kontrollera ditt blodglukosvärde en gång om året.

Vad kan jag göra?

Råden på sidorna 8-14 om att inte röka, att äta nyttig mat och att vara fysiskt aktiv hjälper dig att uppnå dina mål vad gäller blodtryck samt kolesterol- och glukosvärden. Det är också viktigt att du tar alla mediciner som din läkare ordinerar.

Mål

Blodtryck	Under 140/90.
<i>Eller, om du har diabetes:</i>	Under 130/85.
Kolesterol	
Kolesterol totalt:	Under 5 mmol per liter.
LDL-kolesterol:	Under 3 mmol per liter.
Fasteblodglukos	Under 6,1 mmol per liter.

Vi hoppas du får nytta av informationen i detta häfte och att den hjälper dig hålla ditt hjärta vid så god hälsa som möjligt.

Sköt om ditt hjärta. *Sluta röka, ät nyttig mat och var mer fysiskt aktiv.*

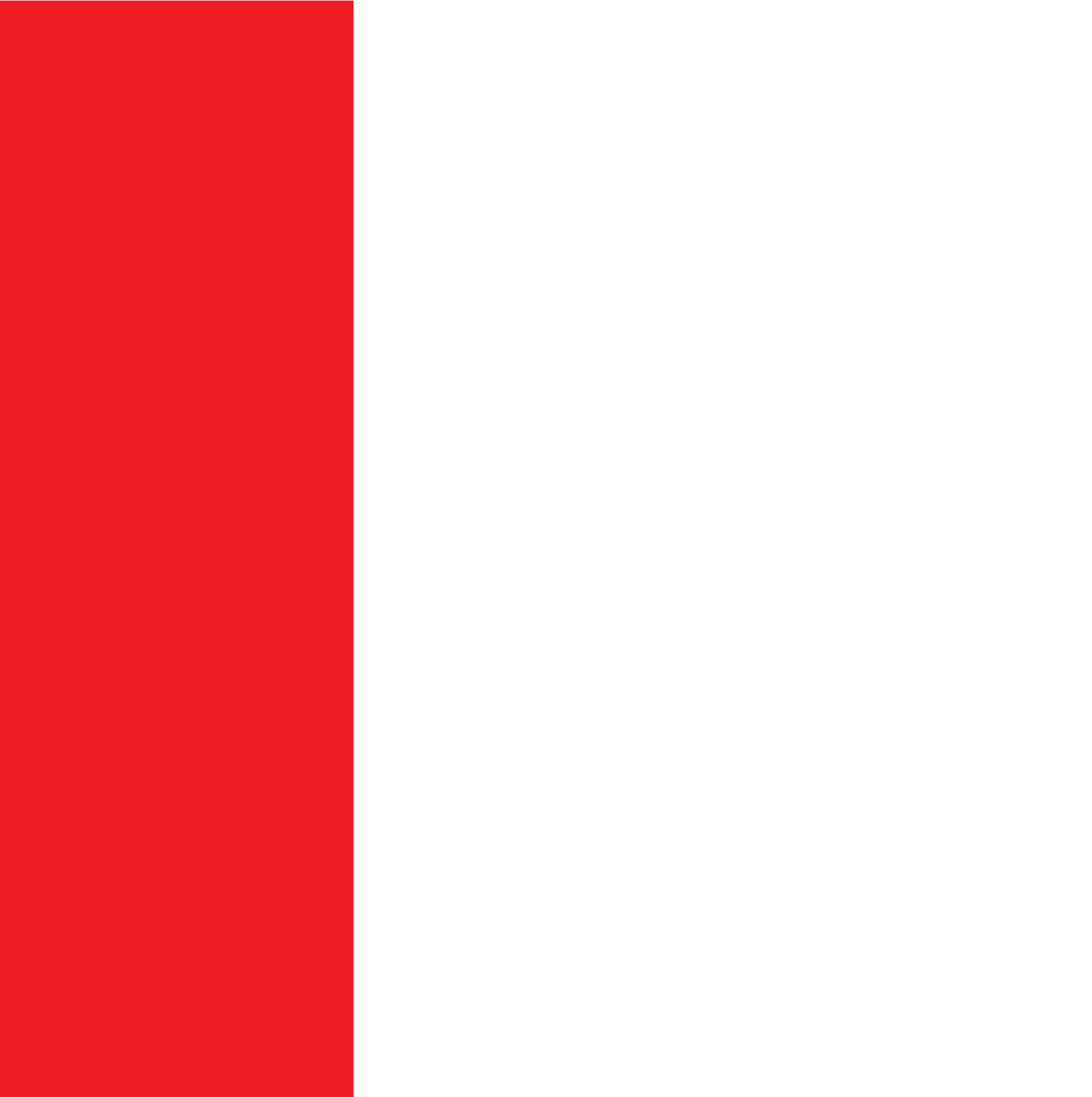


Om du känner oro...

Du kan känna oro när du får detta stödpaket. Men kom ihåg att om du löper en ökad risk för hjärtsjukdomar är det mer troligt att denna risk är kopplad till livsstilsfaktorer – om du röker, dina matvanor och hur fysiskt aktiv du är – än till ärftliga faktorer.

Det finns mycket du kan göra för att minska denna risk, vilket du säkert insett efter att ha läst detta häfte. Om du känner oro, eller om du vill tala ut om dina känslor, bör din egen läkare kunna hjälpa dig. Du kan också kontakta EuroAction-sköterskan. Adressen hittar du på omslagets främre insida.





I denna ficka finns ett frågeformulär, ett brev till din läkare samt ett frankerat och adresserat kuvert.

- Fyll i Del 1 i frågeformuläret.
- Boka tid hos din läkare.
- Ge frågeformuläret och brevet till din läkare. Be honom eller henne fylla i Del 2 i frågeformuläret och sedan ge tillbaka hela frågeformuläret till dig.
- Skicka det ifyllda formuläret till EuroAction-sköterskan i det frankerade och adresserade kuvert som bifogas.

EuroAction Programme

EuroAction-programmet har som målsättning att hjälpa dig, din partner och dina anhöriga med att minska riskerna för hjärtsjukdomar inom din familj.



EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY

EuroAction är ett initiativ från European Society of Cardiology
för att förebygga hjärtsjukdomar i Europa.

Detta projekt stöds genom ett villkorslöst utbildningsbidrag från AstraZeneca.



© ESC, 2003

Société Européenne de Cardiologie, La Maison Européenne du C eur,
2035 Route des Colles, BP 179 Les Templiers, FR-06903 Sophia Antipolis, France. www.escardio.org