

Hälsoundersökning

Förnamn Efternamn
2018.02.21

Hälsorapporten:

Utöver ett personligt läkarutlåtande och dina resultat, innehåller denna rapport även en analys av ditt aktuella hälsotillstånd inom ett antal områden och en riskbedömning för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Risknivån bygger på en kombination av dina svar i Hälsodeklarationen och alla dina undersökningsresultat och är framräknat utifrån något som kallas "Heart Score", en internationellt vetenskaplig beräkningsmodell. Beroende på dina resultat och levnadsvanor mm får du även rekommendationer och tips inom kost- och motionsområdet som kan hjälpa dig förbättra eller bibehålla en god hälsa.

Läkarbedömd hälsoundersökning:

Syftet med denna hälsoundersökning är att genom tidig upptäckt, öka möjligheten för dig att både kunna förebygga ohälsa och att vid behov kunna sätta in åtgärder i tid som leder till en förbättrad hälsa. Först och främst tittar jag efter riskfaktorer, som t.ex. ärftlighets- eller levnadsvanor, samt om det finns avvikelser på dina resultat. Det är ofta sådant som vi själva inte känner av, t.ex. om vi har för höga blodfetter, för högt blodtryck eller förhöjt blodsocker mm.

Jag har gjort en totalbedömning av analysresultaten från dina blodprover, mätvärden och din hälsodeklaration.

Jag tar inte upp alla avvikelser som han inte anser är en allvarlig risk för dig, inte heller faktorer som du redan är medveten om, t.ex. om du har angivit att du har diabetes eller liknande.

BLODVÄRDEN

- Hemoglobin ●
- Trombocyter ●
- Erytrocyter ●
- Hematokrit ●
- MCH ●



BLODLIPIDER

- Triglycerider ●
- Total kolesterol ●
- HDL kolesterol ●
- LDL kolesterol ●
- LDL/HDL kvot ●



NJURAR

- Kreatinin ●
- Kalcium ●



ÄMNESOMSÄTTNING

- Glukos ●
- TSH ●



LEVER

- ALAT ●
- Albumin ●
- GT ●



IMMUNSYSTEMET

- CRP ●
- Leukocyter ●



Läkarens utlåtande

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

Dr. xxx xxx, Leg. Läkare

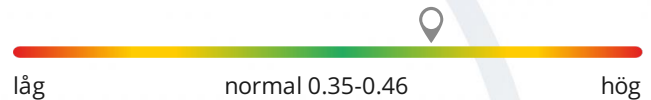
Blodvärden

Trombocyter 200x10⁹/L



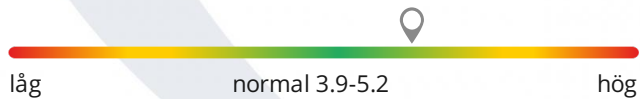
Trombocyter (blodplättar) aktiveras och strömmar till vid en blödning eller kroppsskada och klumpar ihop sig för att täppa igen såret och därmed stoppa blödningen. Brist på blodplättar kan bero på nedsatt tillverkning av dessa i benmärgen eller för snabb nedbrytning av dem i kroppen.

Hematokrit 0.45 %



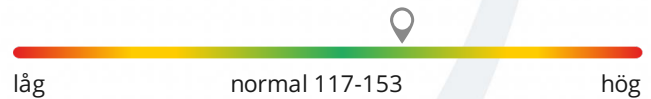
Hematokrit mäter andelen av röda blodkroppar i blodets totalvolym. Hematokrit ökar om mängden röda blodkroppar ökar eller om plasmavolymen minskar. Hematokritvärdet ändras vid t.ex. infektioner, intorkning, näringsbrist och blodbrist.

Erytrocyter 5x10⁹/L



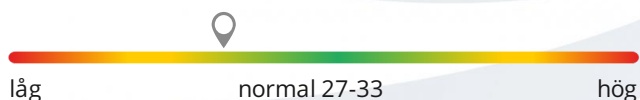
Erytrocyter (röda blodkroppar) ansvarar för syretransporten från lungorna och ut i kroppens alla vävnader. Nivån av röda blodkroppar kan var förhöjt vid intorkning, rökning, stress och vid vistelse på höga höjder. Låga nivåer ses bl.a. vid blodbrist.

Hemoglobin 145 g/L



Hemoglobin är ett järnhaltigt äggviteämne i de röda blodkropparna, som transporterar syre från lungorna ut i kroppens alla vävnader. Ett för lågt hemoglobinvärde, som även kallas blodbrist, ger sämre syretillförsel och därmed trötthet. Blodbrist kan bl.a. bero på blödning, tex. menstruation, ensidig eller dålig kost, dåligt upptag av järn samt en del sjukdomstillstånd.

MCH 27x10⁹/L



MCH är ett mått på hemoglobinmassan d.v.s. mängden hemoglobin i de röda blodkropparna. Ett lågt värde talar för järn- eller blodbrist. Ett för högt värde talar för att det finns för mycket hemoglobin vilket kan leda till brist på syre till blodet.

Immunsystem

CRP

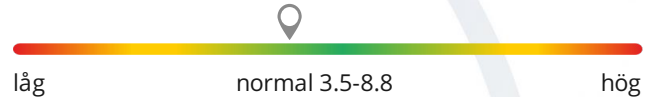
6 mg/L



Förhöjt vid infektion och inflammation. Hjälper till att bedömma risken för hjärt-kärlsjukdom.

Leukocyter

$5 \times 10^9/L$

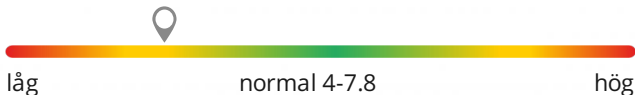


Leukocyter är ett annat namn på de vita blodkropparna. De ingår i kroppens immunsystem. De ökar i antal vid stress, infektioner, inflammatoriska tillstånd och allergier. Vissa blodsjukdomar och tumörer påverkar också antalet leukocyter.

Ämnesomsättning

Glukos

3 mmol/L

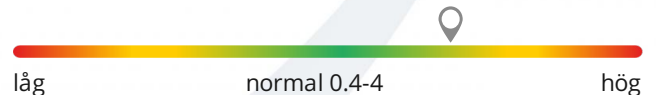


Glukos, som är ett socker, är den största energikällan för kroppens alla celler. En rad hormoner reglerar och styr sockernivån. Den ökar efter en måltid och minskar när man inte ätit på ett tag samt vid fysisk aktivitet.

Förhöjt glukosvärde kan vara ett tecken på diabetes, sockersjuka.

TSH

4 mE/L



TSH (thyreoideastimulerande hormon) tillverkas i hjärnan och styr hormontillverkningen i sköldkörteln (thyreoidea). Ett förhöjt värde innebär att hjärnan behöver stimulera sköldkörteln extra. Detta talar för en för låg funktion av sköldkörteln. Likaså – Ett lågt värde av TSH talar för att sköldkörteln kan ha för hög funktion och tillverkar för mycket sköldkörtelhormon. TSH balanserar således sköldkörtelns funktion. Förhöjd ämnesomsättning som uppstår då sköldkörteln är för aktiv, utgör en risk för hjärtat eftersom det blir extra ansträngt. Dessutom finns en ökad risk för hjärtflimmer.

Njurar

Kreatinin 100 $\mu\text{mol/L}$



Kreatinin används som ett mått på njurarnas funktion och värdet stiger när njurfunktionen är låg. Kreatinin är egentligen en slaggprodukt från nedbrytning av muskelceller. Förhöjda värden kan även ses vid hög fysisk aktivitet och ökat intag av kött.

Kalcium 2.0 mmol/L



Kalcium är ett mineral och finns framför allt i skelettet. Det hjälper till att bygga upp skelett, tänder och naglar. Kalcium är också viktigt för hjärtat. Brist på vitamin D och Magnesium kan ge kalciumbrist. Höga kalciumvärden ses vid avvikande funktion av bisköldkörtlarna och vid urkalkning av skelettet.

Lever

Albumin 23 g/L



Albumin är ett protein (äggviteämne som tillverkas i levern. Låga nivåer kan tyda på någon lever, eller njursjukdom eller om kroppen inte tar upp tillräckligt med näringsämnen. Förhöjda värden kan bero på intorkning eller proteinrik kost, t.ex. mycket köttintag.

GT 13 $\mu\text{kat/L}$



GTärettenzymsomframföralltfinnsilevern, bukspottskörteln och njurarna. Den vanligaste orsaken till förhöjda GT-nivåer är för stort alkoholintag. GT-värdet kan även vara förhöjt vid leversjukdomar t.ex. hepatit (gulsot), dålig hjärtfunktion, diabetes och bukspottskörtelinflammation (pankreatit).

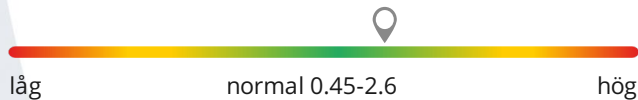
ALAT 30 $\mu\text{kat/L}$



ALAT finns framför allt i levern. Förhöjda nivåer ses om levern är ansträngd eller vid leverskada som t.ex. vid för mycket alkoholintag, mediciner som är leverskadliga och övervikt. Även kraftig fysisk aktivitet kan ge förhöjda värden.

Blodlipider

Triglycerider 2 mmol/L



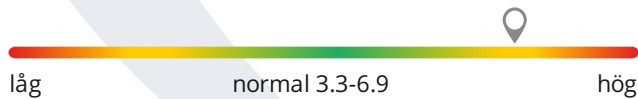
Triglycerider utgör en av de viktigaste formerna av energi i blodet. Förhöjda triglycerider beror ofta på felaktig kost med för mycket fettintag och utgör en risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

LDL kolesterol 4 mmol/L



LDL är den viktigaste transportören av kolesterol i kroppen. Höga nivåer av LDL tillsammans med förhöjt total kolesterol utgör riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar eftersom det bidrar till förkalkning i kärlen med risk för förträngningar och blodpropp som följd.

Kolesterol – total 8 mmol/L



Kolesterol är en viktig beståndsdel i cellmembran. Utöver att vi får i oss kolesterol via maten så tillverkas även kolesterol i levern. För högt kolesterol kan leda till att fett ansamlas på blodkärlens väggar och utgör en del av förkalkningsprocessen i kärlen, som ger sämre cirkulation och risk för blodproppar och syrebrist i hjärta och hjärna. Låga kolesterolnivåer kan leda till brist på vitamin D och depressionssymtom.

LDL/HDL kvot 1



Kvoten beräknas genom att dela värdet av LDL-kolesterol med värdet av HDL-kolesterol. Kvoten används för att beräkna risk för hjärt- och kärlsjukdom.

HDL kolesterol 4 mmol/L



HDL kallas också för det "goda kolesterolet", eftersom det transporterar kolesterol överskottet från blodet tillbaka till levern för återanvändning. Höga HDL-värden är således bra och bidrar till att förebygga kärlförkalkning och därmed hjärt- och kärlsjukdom.

Urin

Erythrocyter



Röda blodkroppar (erythrocyter) mäter om det finns blod i urinen, vilket normalt inte skall förekomma. Blod i urinen kan vara tecken på infektioner i urinvägarna, sköra slemhinnor samt sjukdomar och tumörer i urinvägar och njurar.

Leukocyter



Vita blodkroppar (leukocyter) som är kroppens försvarsceller skall normalt inte finnas i urinen. Den vanligaste orsaken till att man hittar leukocyter i urinen är just urinvägsinfektioner.

Glukos



Glukos (socker) skall normalt inte finnas i urinen. Om urinen innehåller glukos är det ett tecken på förhöjda sockervärden i blodet pga. diabetes eller njurskada.

Albumin



Albumin (äggviteämne) i urinen kan tyda på en njurskada. Falskt positiva värden är dock ganska vanliga framför allt hos män.

Nitrit



Nitriter i urinen kan vara ett tecken på urinvägsinfektion.

Ketoner



Förekomst av ketoner i urin kan tyda på en diabetes men förekommer även vid kolhydratfattig kost, näringsbrist eller i samband med kräkningar.

Blodtryck

Att ha ett för högt blodtryck är vanligare än vad man tror och ger ofta inga symtom eller besvär. Det innebär ändå en ökad påfrestning på hjärta och kärl och risk finns att överbelastningen på sikt leder till att blodkärl brister och en stroke uppstår. Ett högt blodtryck går, åtminstone till viss del, att förebygga med sunda levnadsvanor. Det finns idag effektiva läkemedel som komplement och som effektivt minskar blodtrycksnivån.

Systolisk blodtryck

140 mmHg



Systoliskt blodtryck är det övre av de två mätvärdena av blodtrycket. Det mäter trycket i artärerna när hjärtmuskeln drar ihop sig och pumpar ut blodet via artärerna till kroppen.

Diastolisk blodtryck

91 mmHg



Diastoliskt blodtryck är det lägre värdet av blodtrycket. Det mäter trycket i artärerna mellan två hjärtslag, då det inte finns någon pulsvåg och då hjärtat åter fylls med blod.

Ditt blodtryck:



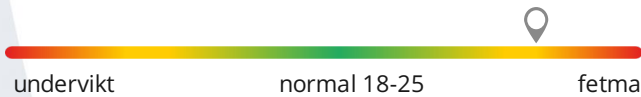
Ditt blodtryck är høgt. Vänligen kontakta din husläkare för kontroll av blodtrycket.

Rekommendationer för sänkning av ditt blodtryck:

- Minska ditt saltintag. Salt binder vätska vilket i sin tur påverkar och höjer blodtrycket.
- Om du ändå vill ha salt, så använd hellre örter och andra kryddor. Havssalt och bergsalt är mer hälsosamma och innehåller även mer mineraler. Undvik att salta på maten.
- Vissa födoämnen bidrar till att sänka blodtrycket, t.ex. avokado, morötter, bönor, spenat, tomater, äpplen, apelsiner, päron och jordgubbar.
- Daglig motion och träning 30-60 minuter kan ge en tydlig sänkning av ditt blodtryck redan inom några veckor.
- Är du överviktig så är høgt blodtryck en viktig anledning till att du skall gå ned i vikt. Blodtrycket är ofta høgre när vikten är för hög.
- Stress och ångest höjer blodtrycket. Det är viktigt att du har balans i livet och styr över din stress.
- Nikotin är kärlsammandragande och därmed blodtrycksförhöjande. Sluta således med allt nikotin och undvik även passiv rökning.

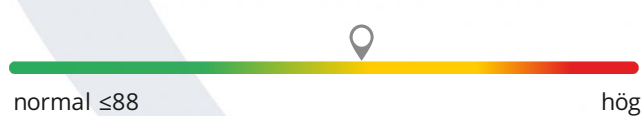
Kroppsmått

BMI **27.7**



BMI (body mass index) beräknas som vikt i kilo delat med kroppslängden i meter i kvadrat. BMI är sätt att mäta hur din kroppsvikt är relaterat till risk. BMI är ett grovt mått och påverkas bl.a. av mängden muskelmassa. En muskulös person med lite fett kan således ha ett högt BMI men ändå ej förhöjd risk för ohälsa.

Midja **100 cm**



Midjeomkretsen mäts ca 2,5 cm ovanför naveln. Den ger en uppfattning om den s.k. manliga fetman som även innefattar fettmängden i och runt inre organ t.ex. hjärta, lever, njurar och bukspottkörtel. Midjeomkretsen är ett säkrare mått på risknivå gällande ohälsa.

Midje-höftkvot **0.98**



Midje-höftkvoten (waist to hip ratio, WHR) beräknas genom att dela midjeomkretsen med höftomkretsen. WHR är ett nyare och säkrare mått på att bedöma kroppsfett och risk än BMI eller enbart midjeomkrets. Individer med "äppelformad" kropp (vikten samlas runt midjan) har högre hälsorisk än de med "päronformad" kropp där vikten samlas runt höfterna.

Övriga mått

Kondition **8**



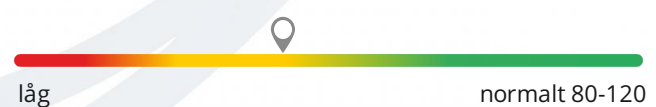
Detta utgår från dina svar på frågorna ovan och din egen åsikt. Din kondition enligt din egen bedömning på en skala från 1 till 10 där 1 är den lägsta och 10 den högsta möjliga nivån.

PEF **700 L/min**



Denna undersökning visar styrkan i utandningsblåset. Nedsättning av denna kan vara uttryck för svullnad av slemhinnorna i luftrören vid t.ex. rökning, astma och KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom).

FEV1 **90 %**



Din FEV1 är inom de normala gränserna. FEV1 är den luftvolym som man med kraft kan blåsa ut under en sekund, efter full inandning. Vid friska lungor och luftvägar kan du blåsa ut merparten av luften inom 1 sekund.

Hjärt- och kärl risk

Hjärt- och kärlsjukdomar påverkar hjärtat och blodkärlen (artärer, kapillärer, vener). De är den främsta dödsorsaken i världen. Dessa sjukdomar kan sakna symtom vilket gör att man helt plötsligt kan drabbas av t.ex. en hjärtinfarkt eller stroke. Typiska symtom är tryck eller smärta i bröstet, ibland strålande upp mot käke eller ut i vänster arm vid ansträngning eller stresspåslag. Ofta är symtomen mer diffusa och ej så tydliga som t.ex. obehag i bröstet, värk i övre delen av ryggen eller axlar, domningar.

Hjärt- och kärlsjukdomar har flera orsaker. Vanligaste orsakerna är hypertoni (högt blodtryck) som leder till försvagning av blodkärlen och gör dem stelare. Denna process är långvarig och ger i regel inga symtom. Förhöjda blodfetter är en annan riskfaktor som ger förfettningsprocessen av kärlen. Detta leder till en förkalkningsprocess som ger förträngning av kärlen, gör dem stelare och ger risk att de spricker. Förkalkningarna utgör också en grogrund för proppbildning som kan leda till såväl hjärtinfarkt som stroke.

Riskmodellen som beräknar din risk att drabbas av stroke eller hjärtinfarkt inom 10 år är grundat på vetenskapliga studier och en internationellt vedertagen mätmetod som kallas för "Heart Score".

Faktorerna som påverkar din risk:

- **Rökvanor: Jag har aldrig varit rökare**
- **Systolisk blodtryck: 140 mmHg**
- **Total kolesterol: 8 mmol/L**

Ålder och kön är risk faktorer som också påverkar din risk bedömning.

Kolesterol är viktig för kroppen och har viktiga uppgifter. Det medverkar i ämnesomsättningen på olika sätt. Kolesterol tillverkas i levern (70%) men nivån påverkas även av det du äter (30%).

Kolesterolet transporteras av två olika äggviteämnen s.k. lipoproteiner:

- LDL ("det onda" kolesterolet)
- HDL ("det goda" kolesterolet)

Andra riskfaktorer som inte tas med i denna beräkningsmodell är:

- För mycket stillasittande
- Ärftlig belastning gällande hjärt- och kärlsjukdom
- Övervikt

Din risk



Din risk för att drabbas av en stroke eller hjärtinfarkt inom de kommande 10 åren är låg, mindre än 1%. Var medveten om riskfaktorerna och följ en sund livsstil för att hålla din risknivå nere! Risknivån beräknas utifrån individens ålder, kön, nivå av systoliskt blodtryck, kolesterolnivå och rökvanor.

Passiv rökning!

Rökning skadar praktiskt taget varje organ i kroppen men framför allt hjärta, kärl och lungor.

Inandning av någon annans cigarett rök (passiv rökning) kan höja din risk för cancer, HKS och andningsbesvär. Andrahandsrök innehåller över 4000 kemiska ämnen varav många är irriterande och toxiska. Undvik andrahandsrök och börja inte röka själv!

Sammanfattning

normalt  avvikande

Blodvärden	Resultat	Referensvärde	Enhet
● Hemoglobin	145	117-153	g/L
● Trombocyter	200	165-387	10 ⁹ /L
● Erytrocyter	5	3.9-5.2	10 ⁹ /L
● Hematokrit	0.45	0.35-0.46	%
● MCH	27	27-33	pg
Immunsystemet			
● CRP	6	≤5	mg/L
● Leukocyter	5	3.5-8.8	10 ⁹ /L
Ämnesomsättning			
● TSH	4	0.4-4	mE/L
● Glukos	3	4-7.8	mmol/L
Lever			
● ALAT	30	≤0.76	μkat/L
● Albumin	23	35-47	g/L
● GT	13	≤1.3	μkat/L
Njurar			
● Kreatinin	100	≤90	μmol/L
● Kalcium	2.0	2.15-2.5	mmol/L
Blodlipider			
● Triglycerider	2	0.45-2.6	mmol/L
● Totalkolesterol	8	3.3-6.9	mmol/L
● HDL kolesterol	4	1-2.7	mmol/L
● LDL kolesterol	4	1.4-4.7	mmol/L
● LDL/HDL, kvot	1	0.4-6.6	

Beställningsdatum	07.02.2018		
Förnamn	Förnamn		
Efternamn	Efternamn		
Kön	Kvinna		
Ålder	50 år		
Patientens uppgifter	Resultat	Referensvärde	Enhet
● SCORE	0	<1	%
● Midja	100	≤88	cm
● Midje-höftkvot	0.98	≤0.80	cm
● Systolisk blodtryck	140	≤140	mmHg
● Diastolisk blodtryck	91	≤80	mmHg
● BMI	27.70	18-25	kg/m ²
● Kondition	8	7-10	
● PEF	700	470	L/min
● FEV1	90	>80	%
Urin			
● Glukos	0	0/neg	
● Erytrocyter	2+	0/neg	
● Leukocyter	1+	0/neg	
● Nitrit	1+	0/neg	
● Albumin	0	0/neg	
● Ketonar	0	0/neg	

Rekommendationer

Mat som är bäst för dig:

Ditt BMI är högt vilket förmodligen beror på att du äter mer energi än du förbrukar. Extra kalorier förvaras i fettvävnaden på buken och/eller på höfterna. Din kolesterolnivå är hög vilket är skadligt för hjärtat. Det är viktigt att välja rätt energikällor. Kom ihåg följande:

- Balanserad kost (80% vegetabiliska, 20% animaliska produkter) är bäst för hjärtat.
- Se till att ha minst 5 olika färger på tallriken.
- Fiberrik kost hjälper att reducera överflödigt bukfett. De bästa fiberkällorna är baljväxter (ärter, bönor, linser), bär (hallon, björnbär) och grönsaker (avocado, grönkål, broccoli, pumpa) och frukt (päron, äpplen, plommon, fikon).
- Öka andelen av rå mat i kosten. Soppa som är rik på grönsaker är ett bra val.
- Ät minst 500 g frukt och grönsaker om dagen för att förebygga HKS.
Dra särskilt ner på mättat fett (animaliska fetter) och transfettsyror (margarin, glass, kex, bakelser, godis) samt andelen av fet mat i övrigt.
Begränsa intaget av smör, ost, grädde och rött kött. Även om de är bra källor av vitamin D och protein höjer de nivån av LDL-kolesterol.
- Andelen av fett i ditt dagliga kaloriintag får inte överskrida 25%, å andra sidan borde du inte heller begränsa fettintaget för mycket: fettfri kost höjer syntesen av kolesterol samt leder till brist på vitamin A och nedsatt immunförsvar. Vid fettfri kost övergår din kropp till "ekonomiläget" och behåller det lagrade fettets så att du inte går ner i vikt.
- Ät fisk två gånger i veckan. Den innehåller rikligt med omega-3-fettsyror som hjälper att höja nivån av HDL-kolesterol och reducera triglycerider.

Träna för hjärtats hälsa!

Daglig fysisk aktivitet kan hjälpa att förebygga hjärtsjukdomar genom att stärka hjärtmuskeln, sänka blodtrycket, höja nivån av HDL- och sänka nivån av LDL-kolesterol, stimulera blodcirkulationen och höja hjärtats arbetskapacitet. Den minskar även risken för många andra kroniska sjukdomar såsom diabetes och tjocktarms- och bröstcancer samt kan öka den förväntade livslängden. Regelbunden fysisk aktivitet minskar dessutom kroppsfett genom att bygga upp eller behålla muskelmassa och förbättra kroppens förmåga att förbruka kalorier. Den energimängd som din kropp behöver för alla aktiviteter förutom liggande vila beror på din livsstil. Utifrån din livsstil och basalmetabolism är din kropps energibehov 2397 kcal. Ditt totala dagliga kaloribehov beror på din basalmetabolism, livsstil och kaloriförbränning vid eventuella extra aktiviteter.

Utmärkt! Det är jättebra att du motionerar aktivt.

Försök att gå ner de extra kilon som du har lagt på dig. Glöm inte att hålla ett öga på din kost. Ta hänsyn till följande rekommendationer vid träning:

- Börja lagom sakta! Kom ihåg att målet är att bygga upp en träningsvana, inte att träna intensivt.
- Ditt träningsprogram borde fokusera på lågintensiv aerob aktivitet vars längd ökas gradvis. Träna hellre längre än mer intensivt!
- Ledskonande aktiviteter rekommenderas mest (t ex simning).
- Prova något nytt och spännande, vad som helst bara det håller motivationen uppe!
- Du kan även ta snabba träningspass på 30 minuter utan att lämna hemmet: gör övningar på en träningsmatta, använd hantlar (eller vattenflaskor).
- Träna tillsammans med vänner, föreslå t ex en utflykt till landet. Vandring är kul och dessutom en perfekt fettförbrännande träning eftersom pulshastigheten förblir låg.