

# / Hälsoundersökning

Förnamn Efternamn

2023.09.26

## 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.

/ Global Hospital GH AB

Växel: +46 21-44 00 800

Kopparbergsvägen 14,

722 13 Västerås, Sweden








<http://www.globalhospital.se>


[info@globalhospital.se](mailto:info@globalhospital.se)

## / Läkarmedömd 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 avvikelser som jag inte anser är en allvarig risk för dig, inte heller alltid faktorer som du redan är medveten om, t.ex. om du har angivit att du har diabetes eller liknande.

-  **BLODVÄRDEN**
-  **BLODLIPIDER**
-  **ÄMNESOMSÄTTNING**
-  **LEVER**
-  **IMMUNSYSTEMET**
-  **NJURAR**
-  **URIN**



/ Din resultat:

- Blodvärden**
- ✓ Erythrocyter
- ! Hematokrit
- ✓ Hemoglobin
- ✓ MCH
- ✓ Trombocyter
- Blodlipider**
- ! HDL kolesterol
- ! Kolesterol total
- ! LDL kolesterol
- ✓ LDL/HDL kvot
- ! Triglycerider
- Ämnesomsättning**
- ✓ Glukos
- ! TSH
- Lever**
- ✓ ALAT
- ✓ Albumin
- ✓ GT
- Immunsystemet**
- ✓ CRP
- ✓ Leukocyter
- Njurar**
- ✓ Kalcium
- ✓ Kreatinin
- Urin**
- ✓ Urin Albumin
- ✓ Urin Erythrocyter
- ✓ Urin Glukos
- ✓ Urin Ketoner
- ! Urin Leukocyter
- ! Urin Nitrit
- ✓ PEF

### Läkarens utlåtande

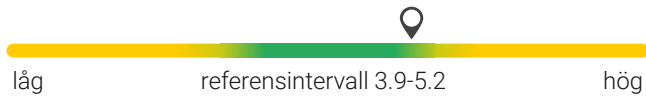
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

#### Doctor's signature

## / Blodvärden

### Erythrocyter

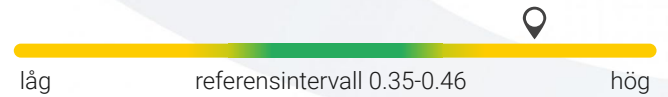
4.9 x10<sup>12</sup>/l



Erythrocyter (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.

### Hematokrit

0.47 %



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.

### Hemoglobin

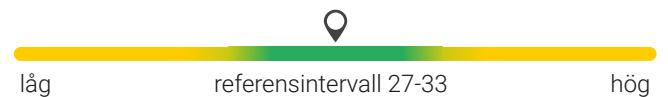
146 g/L



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

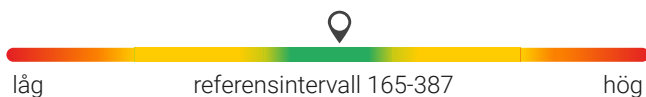
30 pg



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.

### Trombocyter

291 x10<sup>9</sup>/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.

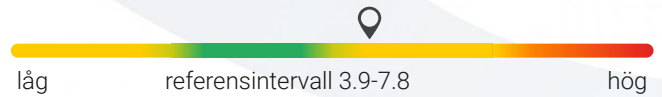
## / Blodlipider

HDL kolesterol 1.6 mmol/l



HDL kallas också för det "goda kolestolet", 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.

Kolesterol total 5 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 kolesterol 3.2 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.

LDL/HDL kvot 2



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

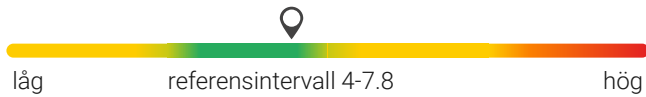
Triglycerider 3.5 mmol/l



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.

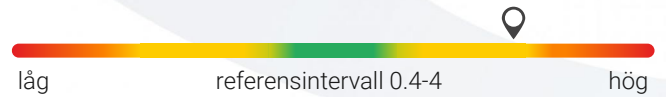
## / Ämnesomsättning

Glukos 5.2 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 3.8 mE/l



TSH tillverkas i hjärnan och styr hormontillverkningen i sköldkörteln. Ett förhöjt värde innebär att hjärnan behöver stimulera sköldkörteln extra. Ett lågt värde av TSH talar för att sköldkörteln tillverkar för mycket sköldkörtelhormon. TSH balanserar sköldkörtelns funktion. Förhöjd ämnesomsättning uppstår då sköldkörteln är för aktiv, utgör en risk för hjärtat som blir extra ansträngt.

## / Lever

ALAT 0.38  $\mu$ 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.

Albumin 39 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 0.9  $\mu$ kat/l



GT är ett enzym som framför allt finns i levern, 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).

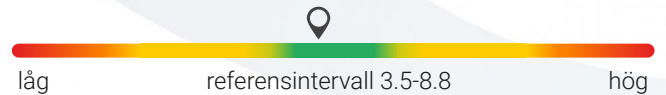
## / Immunsystemet

CRP 3.9 mg/l



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

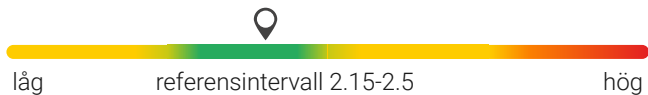
Leukocyter 5.5 x10<sup>9</sup>/l



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.

## / Njurar

Kalcium 2.36 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 hjärtat. Brist på vitamin D och Magnesium kan ge Kalciumbrist. Höga Kalciumvärden ses vid avvikande funktion av bisköldkörtlarna och vid urkalkning av skelettet.

Kreatinin 78 µmol/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.

## / Urin

Urin Albumin 0



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

Urin Erythrocyter 0



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.

## / Urin

### Urin Glukos

0



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.

### Urin Ketoner

0



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

### Urin Leukocyter

1+



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.

### Urin Nitrit

pos



Nitriter i urinen kan vara ett tecken på urinvägsinfektion.

## / 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 strålände 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. 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".

### Faktorer som påverkar din risk:

- ❗ **Rökvanor: Jag röker, men inte dagligen**
- ⚠️ **Systolisk blodtryck: 150 mmHg**
- ⚠️ **Total kolesterol: 5 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%).

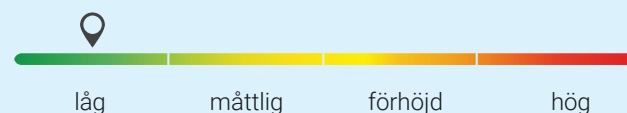
Kolesterolet transporteras av två olika äggviteämnen s.k. lipoproteiner:

- 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, precis 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.

### Sluta röka!

Rökning skadar praktiskt taget varje organ i kroppen, bland annat hjärtat (blodkärlen), lungorna, ögonen, munnen, reproduktivorganen, skelettet, blåsan och matsmältningsorganen. Rökning är en viktig riskfaktor för hjärtsjukdomar! Oavsett hur mycket eller hur länge du har rökt lönar det sig att sluta – detta hjälper att återställa skadan på hjärtat och blodkärlen samt minskar risken för HKS. Ett år efter att du har slutat röka är den tillkommande risken för HKS hälften så hög som hos av en fortsatt rökare.



## / 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

150 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

80 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:



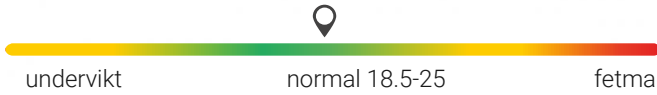
Ditt blodtryck är förhöjt. Ditt blodtryck bör kontrolleras hos din husläkare.

### 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 högt blodtryck en viktig anledning till att du skall gå ned i vikt. Blodtrycket är ofta högre 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** **24.6**



undervikt      normal 18.5-25      fetma

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** **75 cm**



normal  $\leq 88$       hög

Midjeomkretsen mäts ca 2,5 cm ovanför naveln. Midjeomkretsen ger en fingervisning om nivån av fettansamlingar som täcker hjärtat, njurarna, levern och bukspottkörteln (även kallade buk fett) och risken för utveckling av kroniska sjukdomar.

**Midje-höftkvot** **0.74**



normal  $\leq 0.80$       hög

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

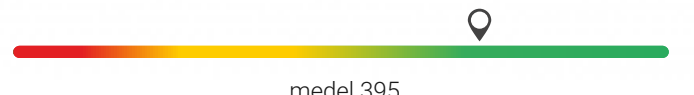
**Kondition** **4**



låg      mycket bra

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** **550 l/min**



medel 395

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).

## / Typ 2 diabetes

All energi som vi behöver för att leva och fungera kommer från maten vi äter. Energin transporteras i cellerna i form av glukos. Efter en måltid stiger glukosnivån i blodet och bukspottkörteln börjar producera insulin - ett hormon som tillåter glukos att komma in i cellerna.

Typ 2 diabetes orsakas av en obalans mellan insulin-produktionen av bukspottkörteln och insulinkänsligheten hos cellerna (insulinresistens).

Kroppscellerna reagerar inte ordentligt på insulin, vilket resulterar i dålig cellfunktion på grund av brist på energi. Den relativa bristen på insulin leder till höga glukosnivåer i blodet. Med tiden kan detta höga blodsocker skada nerver och små blodkärl, vilket leder till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom, blindhet, hud- och fotinfektioner, njurskador, erektil dysfunktion och hörselnedsättning.

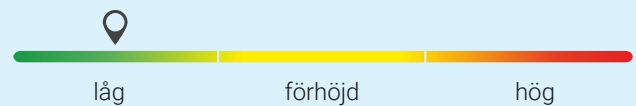
### De viktigaste riskfaktorerna som används i denna 10- åriga beräkning för typ-2diabetes är:

- ✓ BMI: 24.6
- ✓ Midjemått: 75 cm
- ✓ Blodtrycksmedicin: Nej
- ✓ Glukos: 5.2 mmol/l

Andra faktorer som också kan öka risken för diabetes typ 2 är: ålder, höga triglyceridnivåer, låga HDL-kolesterolnivåer, en historik av högt blodsocker och D-vitaminbrist samt ärftlighet.

Uppkomsten av typ 2-diabetes kan fördröjas eller förebyggas med korrekt kost och regelbunden motion. Stora livsstilsförändringar kan minska risken med över hälften. Äta bra, träna och bibehålla en hälsosam vikt hjälper till att hantera sjukdomen.

### Din risk:



Din risk för att utveckla typ 2-diabetes inom de närmaste 10 åren är låg. Läs rekommendationerna nedan om hur du håller din risknivå låg.




### Rekommendationer

- Ät minst tre måltider om dagen, hoppa inte över en. Detta hjälper till att hålla blodsockret stabilt
- Ät frukt och grönsaker varje dag. De är en utmärkt källa till näringsämnen och fibrer.
- Ät mycket bönor, nötter och fullkorn som också innehåller fibrer. Fiber är särskilt viktigt för att förebyggas diabetes.
- Välj fullkornsprodukter så ofta som det är möjligt.
- Undvik söta livsmedel och drycker.
- Rök inte och försök undvika rökiga ställen (passiv rökning).
- Träna regelbundet. Det ökar insulinkänslighet som hjälper till att hålla blodsockret stabilt.

## / Livsstilsgenomgång



Här kommer en sammanställning av din livsstils resultatbaserad på dina svar i hälsodeklarationen. Du kan läsa mer om hur du kan förbättra din livsstil i följande sidorna.

### KROPPSMÅTT

- BMI 
- Midja 
- Midje-höftkvot 



### TOBAK

- Rökning 
- Snus 



### ALKOHOL

- Alkohol 





### DIET

- Naturliga råvaror 
- Mat som mjöl 
- Mejeriprodukter 
- Helfabrikat och halvfabrikat 
- Snabbmat 
- Snacks 
- Sötsaker 
- Vatten som måltidsdryck 






### SÖMN

-  Sömnproblem
-  Trötthet





### STRESS

-  Stress på arbetet
-  Stress i livssituationen
-  Nedstämdhet



### FYSISK AKTIVITET

-  Låg intensitet
-  Hög intensitet



## / Sluta röka!

Rökning ökar risken för lungcancer 25 gånger. Det ökar också risken för många andra typer av cancer. Rökning kan också prova kroniska lungsjukdomar, som bronkit, KOL och lungemfysem. Tobaken innehåller kolmonoxid som skadar hjärta och kärl och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, stroke och hjärtinfarkt. Hos män kan den skadade blodcirkulationen orsaka impotens.

Snus är inte lika skadligt som att röka. Snus är beroendeframkallande och kan förorsaka diabetes typ 2. Snus skadar också din hälsa och är beroendeframkallande. Nikotinnivåerna i blodet är samma för en rökare och en snusanvändare. Hög användning av snus är förknippad med orala mukosala förändringar, men det är reversibel efter att snusanvändningen har upphört. Snusanvändning ökar inte risken för kardiovaskulära problem på samma sätt som rökning gör.

### Rökning



### Snusning



### Hälsöfördelar om du slutar röka:

Om du slutar använda tobak förbättras din hälsa omedelbart.

- 20 minuter efter din sista cigarett sjunker ditt blodtryck och hjärtfrekvens och normaliseras.
- Efter 48 timmar kan smak- och luktsinnet återvända.
- Efter 3 veckor till 3 månader har blodcirkulationen förbättrats, andningen är lättare och den kronisk hostan har försvunnit.
- Efter sex månader har skadorna i blodkärlen börjat repareras och risken för blodpropp minskat.
- Efter ett år har risken för hjärtinfarkt, stroke och hjärt-kärlsjukdom sjunkit till hälften av rökarens risk.
- Efter 15 år är de sjukdomsrisker som följer rökningen nästan lika låga som för dem som aldrig har rökt.
- Minskning av risker för cancer, Alzheimers sjukdom, autoimmuna sjukdomar, impotens etc.
- Din hud och hår ser friskare ut och dina tänder vitare.

Om du slutar snusa, reducerar du den inverkan som nikotin har på din hälsa och minskar därför riskerna för många sjukdomar. Nikotin minskar blodflödet, ökar hjärtfrekvensen och blodtrycket. Nikotin har visat sig ha cancerframkallande potential.

### Hur slutar man röka eller snusa?

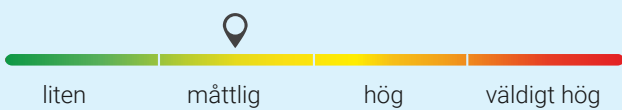
Nikotin orsakar det starkaste kemiska beroendet samtidigt som du måste bryta en vana. Tala med din läkare eller leta upp en nära stödgrupp om du känner att du inte kan sluta själv. Här är några tips att börja med:

- Du måste veta varför du vill sluta. Din motivation måste vara tillräckligt stark för att utesluta lusten att röka/snusa.
- Exempel på orsaker: skydda sina barn, vara en förebild för dem, se yngre ut, rädsla för lungcancer och andra sjukdomar, etc.
- Bestäm ett datum och sluta helt. Kasta bort all snus, cigaretter, tändare, och askkoppar.
- Berätta för alla att du slutar röka/snusa. Det blir enklare med stöd och uppmuntran från omgivningen.
- Var beredd på abstinenssymptom. Du kan uppleva illamående, huvudvärk, ångest, irritabilitet och bara känna dig hemsk. Abstinensbesvären märks mest under 12-24 timmar, minskar därefter successivt och brukar vara borta efter 2-4 veckor.
- Ändra din rutin för att undvika situationer där du vanligtvis rökt/ använt snus.
- Nikotinläkemedel (som plåster, tuggummi och tabletter) kan hjälpa dig att komma igenom de svåraste tiderna.

## / Alkoholkonsumtion

Behåll din alkoholkonsumtion måttlig när du dricker. Alkohol är beroendeframkallande och risken är att man successivt börja dricka mer. Alkohol är giftig och påverkar alla vävnader och organ i kroppen. Även en låg konsumtion ökar risken för flera kroniska tillstånd, bland annat vissa cancerformer och högt blodtryck. Levern påverkas från första droppen, risken för cancer ökar, hjärnan och kroppen tar skada av berusning och man har högre risk för alkoholskador. Även en låg alkoholkonsumtion ökar risken för trafikolyckor, fallolyckor, brännskador, drunkningar och våld.

### Din alkoholkonsumtion



Öka inte din alkoholkonsumtion. Mängden alkohol som anses vara måttlig är 1 dryck per dag (33 cl starköl, 15 cl vin, 4 cl sprit). Att dricka 4-5 alkoholhaltiga drycker vid ett och samma tillfälle är värre än måttlig dagliga konsumtion. Du kan inte "spara" dina drycker för speciella tillfällen.

### Vinster med minimal/ minskad alkoholkonsumtion:

- Piggare
- Djupare och bättre sömn
- Minskade problem med smärtor
- Bättre minne och koncentrationsförmåga
- Lättare att hålla normal vikt
- Minskad risk för olycksfall
- Lättare att hantera relationer
- Minskad stress, oro och ångest
- Minskad risk för depression

### När du dricker alkohol:

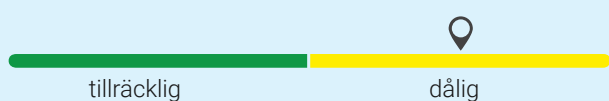
- Drink alkoholfria drycker mellan drinkarna.
- Välj drycker med lägre alkoholhalt och späd ut din dryck.
- Drink vatten innan du konsumerar alkohol, under tiden och efter.
- Ät mat före och när du dricker. Att dricka på full mage minskar absorptionen av alkohol i blodflödet. Måltider som är höga i fett, kolhydrater eller proteiner minskar absorptionen.
- Drink alkohol långsamt. Halten av hög blodalkohol uppnås när man dricker större doser på kortare tid än i samma dos under längre tid.
- Se upp för okända drycker. Fråga om ingredienser. Starkare drycker tenderar att absorberas snabbare.
- Håll reda på hur många drycker du har druckit och var försiktig med vilka drycker du kombinerar.

## / Sömn

Sömn är en nödvändighet. Kvaliteten och mängden sömn påverkar produktivitet, fysisk vitalitet, känslomässig balans, immunförsvar och vikt. Sömn är den tid då din kropp återställs och ny kunskap som uppnåtts under dagen sätts i ordning.

Tillväxt och utveckling sker också under sömnen. Det är därför barn, tonåringar och gravida kvinnor behöver mer sömn än vuxna.

### Din sömn



Du får kanske inte tillräckligt med sömn, eftersom du känner lite trötthet eller andra hälsoproblem. En vuxen behöver ungefär 7–9 timmars sömn varje natt. Prata med en läkare om din trötthet.

### En vuxen behöver ungefär 7–9 timmars sömn varje natt.

Mängden sömn man behöver är individuell och beror också på sömnens kvalitet. Det finns personer som behöver mindre än de rekommenderade timmarna, men de är en liten minoritet. Försök få så många timmars sömn du behöver.

Mängden och kvaliteten på sömnen är lika viktig för din hälsa som hälsosam mat och motion. Kronisk sömnbrist sätter dig i riskzonen för hjärtsjukdomar, högt blodtryck, fetma, frekventa förkylningar och infektioner och diabetes. Sömnbrist är också en viktig riskfaktor för depression och ångest.

### Tips för att förbättra sömnkvaliteten

- Spendera tid i starkt ljus (utomhus) under dagen.
- Undvik skärmar (TV, telefon, dator, tablett) innan du går och lägger dig.
- Se till att ditt sovrum är mörkt, svalt och tyst.
- Motionera under dagen (mer än 2 timmar före sänggåendet)
- Undvik stora måltider eller kolhydrater före sänggåendet. Om du är hungrig bör du äta ett lätt, hälsosamt, mellanmål. Prova spannmålsprodukter som bidrar till att reglera blodsockernivån.
- Försök att gå upp vid samma tid även på helgerna.
- Om du inte somnar inom 20 minuter, gå ut ur sängen.
- Undvik koffein på eftermiddag och kväll.
- Undvik att alkohol före sänggåendet och minska vätskeintaget.

## / Stress

Stress är kroppens reaktion på situationer, när du känner dig hotad. Det är en naturlig reaktion som hjälper dig att ta tag i utmaningar och problem såsom ny upplevelse, oförutsägbarhet, känsla av att förlora kontrollen.

Stress kan vara bra i korta stunder. Om det inte finns tid att återhämta sig kan stress vara skadligt.

### Är din stressnivå för hög?



Ja, du har förmodligen för hög stressnivå. Stress bidrar till ökningen av blodtryck och blodsockernivåer. Kontrollera ditt blodtryck och blodsockervärdet. Om du börjar känna dig mer deprimerad, sök professional sjukvård.

### Kronisk stress gör att din kropp ständigt frigör stresshormoner.

Kronisk stress gör att din kropp ständigt frigör stresshormoner och stressresponssystemet fortsätter att aktiveras.

- Hjärtfrekvensen ökar och förblir högre.
- Blodtrycket ökar och förblir högre.
- Insulinnivåerna förblir låga.
- Blodsockernivån ökar och förblir högre.
- Kolesterolhalten ökar.
- Immunsvaret minskar.
- Kroppen lagrar fett runt midjan för snabb energi.

### Hur hanterar man stress?

- Träna regelbundet och ät regelbundet balanserade måltider.
- Försök att koppla av genom att strecha, få massage, ta ett varmt bad, vila och sova.
- Ta andningspauser. Hitta en lugn och bekväm plats, sitt eller ligg ner och stäng ögonen. Andas långsamt in och ut i 5-10 minuter. Detta kommer att lindra trycket just då.
- Lugna ner och planera. Ställ din klocka på 5-10 minuter före tiden så att du inte behöver skynda dig.
- Ta raster. Promenera i naturen brukar vara avkopplande.
- Gör tid för fritidsaktiviteter. Även 15 minuters läsning kan göra en stor skillnad.
- Tänk positivt. Säg "jag kan göra det" eller "jag gör mitt bästa" istället för "jag kan inte göra det".
- Glöm inte humor. Skrätt kan vara den bästa medicinen.



## / Diet

### Naturliga råvaror

Flera gånger om dagen



Du väljer mat som är bra för dig vid flera måltider under dagen. Jättebra fortsatt med det. Naturliga råvaror i sin naturliga form innehåller näringsämnen som din kropp behöver och mår bra av. Dessa bidrar bland annat till ett bra immunförsvar samt till bildandet av hormoner och signalsubstanser som du behöver för kroppens funktioner och för att vara/hålla dig frisk

### Mejeriprodukter

Flera gånger om dagen



Mår du bra av detta så fortsatt gärna, men välj naturliga varianter, dessa har lägre innehåll av kolhydrater. Mejeriprodukter är en utmärkt källa till kalcium och innehåller också många andra viktiga näringsämnen. Om du önskar gå ner i vikt kan det vara av värde att testa att utesluta mejeriprodukter, vissa är viktökande för t.ex. laktos, som återfinns i mejeriprodukter.

### Snabbmat

Några ggr i månaden



Detta är bra för dig. Fortsätt med det. Det är bra för din hälsa och ditt välmående att till stor del undvika denna typ av kost eftersom den ofta innehåller transfetter, kolhydrater och raffinerat salt. Transfett är en riskfaktor för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, liksom raffinerat salt. Dessutom innehåller snabbmat liten mängd näringsämnen.

### Sötsaker

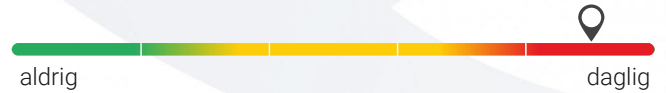
Några ggr i månaden



Detta är bra för dig. Fortsätt med det. Det är bra för din hälsa och ditt välmående att till stor del undvika sötsaker och söta drycker. Dessa innehåller i stort sett inga näringsämnen. Genom sitt höga innehåll av socker stimuleras kroppen att bilda insulin. Insulin kan bidra till viktuppgång då höga nivåer hindrar din kropp från att använda fett som energikälla

### Mat som innehåller mjöl

Flera gånger om dagen



Du skulle förmodligen kunna förbättra din hälsa och skapa goda förutsättningar för din kropp att må bra om du drog ner på eller avstod från denna typ av kost. Mjölmat innehåller få näringsämnen. Genom sitt höga innehåll av kolhydrater stimuleras kroppen att bilda insulin. Insulin kan bidra till viktuppgång då höga nivåer hindrar din kropp från att använda fett som energikälla.

### Helfabrikat och halvfabrikat

Aldrig eller nästan aldrig



Detta är bra för dig. Det är bra för din hälsa och ditt välmående att undvika denna typ av kost. Fortsätt med det. Processad mat innehåller få näringsämnen. Den innehåller ofta tillsatt socker, konserveringsmedel, emulgeringsmedel, smakförstärkare och liknande. Ämnen som stör hälsosamma processer i din kropp, försämrar ditt immunförsvar och som kan bidra till viktuppgång.

### Snacks

Några ggr i månaden



Detta är bra för dig. Fortsätt med det. Det är bra för din hälsa och ditt välmående att till stor del undvika snacks eftersom snacks innehåller stor andel transfetter, kolhydrater och raffinerat salt. Transfett är en riskfaktor för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, liksom raffinerat salt. Dessutom innehåller snacks i stort sett inga näringsämnen.

### Vatten som måltidsdryck

Flera gånger om dagen



Bra, vatten är den absolut bästa måltidsdrycken, fortsätt gärna med det. När du dricker vatten i stället för kalori- och kolhydratrika drycker så vinner du mycket vad gäller viktökning och välmående. Din kropp behöver vatten för en rad ändamål. Smaksätt gärna ditt vatten med t.ex. citron, lime eller gurka för variation.

## / Råd för goda kostvanor

- Välj naturliga råvaror. Laga din mat själv från "grunden" med naturliga råvaror som inte är processade på något sätt. Så som fisk, kött, fågel, ägg, grönsaker, rotfrukter och frukt.
- Ät fisk och/eller skaldjur 1–2 ggr i veckan (innehåller nyttiga fetter).
- Ät grönsaker och rotfrukter varje dag, blanda av olika färger. Gärna minst tre olika grönsaker/rotfrukter per dag.
- Välj nyttiga fetter så som till exempel olivolja, kokosolja och smör.
- Drink vatten till och mellan måltiderna.
- Variera kosten.
- Undvik hel- och halvfabrikat (processad mat).
- Undvik matvaror och drycker som innehåller höga nivåer av kolhydrater och/eller socker, tex. matvaror som har mjöl som huvudingrediens, så som bröd och pasta. Samt godis, kakor, läsk och öl. Undvik ohälsosamma fetter, främst transfetter, dessa återfinns främst i till exempel snabbmat, hel- och halvfabrikat, snacks och kakor.
- Skilj på hunger och sug.
- Var uppmärksam på om du tenderar att äta till exempel som tröst eller på grund av stress, och/eller om känslö- och sinnestillstånd bidrar till att du väljer sämre varianter av mat och dryck.
- Tänk på att all alkohol innehåller mycket kolhydrater och kalorier, främst öl, men också annan alkohol.

## / Mat rekommendationer

- Undvik eller dra ner på kost som till stor del innehåller mjöl, så som bröd och pasta. Denna typ av kost innehåller höga nivåer av kolhydrater och är ofta näringsfattig. Intag av höga nivåer kolhydrater är en stor bidragande faktor till övervikt, och en riskfaktor för utvecklandet av flertalet kroniska sjukdomar, så som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, demens mm.

## / Träna för hjärtats hälsa!

Regelbunden fysisk aktivitet påverkar din hälsa positivt. Fysisk aktivitet i form av exempelvis snabba promenader, trädgårdarbete eller friluftsliv minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.

De svenska rekommendationerna om fysisk aktivitet följer WHO där alla vuxna från 18 år och uppåt rekommenderas att vara fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka av minst måttlig intensitet och 75 minuter per vecka vid hög intensitet. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan kombineras.

Den kalorimängd som din kropp förbränner är baserat på din livsstil och på normalförbrukningen vid vila för din ålder och ditt kön. Enligt denna beräkning är ditt kaloribehov 1944 Kcal som kan variera beroende på extra aktiviteter.

### Låg intensitet



Fysisk aktivitet som ger en ökning av puls och andning. Kan vara snabba promenader, trädgårdarbete, friluftsliv, andra aktiviteter i arbetet eller hemmet.

### Hög intensitet

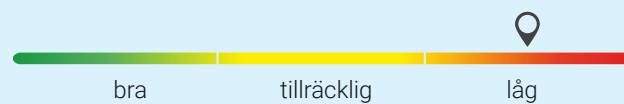


Fysisk aktivitet som ger en markant ökning av puls och andning. Det kan exempelvis vara löpträning tre gånger per vecka i 20 – 30 minuter eller kanske någon bollsport.

### Fysisk aktivitet minskar risken för:

- Att dö i förtid, oavsett orsak.
- Hjärt-kärlsjukdomar, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt och stroke.
- Cancer, till exempel tjocktarmscancer och bröstcancer.
- Typ 2 diabetes och fetma
- Fall och benbrott.
- Psykisk ohälsa.

### Din fysiska aktivitetsnivå



Du bör träna oftare! Minst 30 minuter 5 dagar i veckan rekommenderas av världshälsoorganisationen för att undvika negativa hälsoeffekter.

### Du behöver röra mer på dig!

Även om du inte behöver oroa dig för din vikt så borde du vara fysiskt mer aktiv för bättre psykisk och fysisk hälsa. Varje extra aktivitet som du kan foga in i din dag hjälper att hålla dina muskler starka och kroppsproportionerna under kontroll.

Försök få in de följande aktiviteterna i din vardag:

- Prova något nytt och spännande, vad som helst bara det håller motivationen uppe!
- Du kan även styrketräna på gym och öka muskelmassan!
- Börja sakta, inte med något för tufft program. Om du inte tycker om att lyfta vikter så kan du träna på den elliptiska träningsmaskinen och roddmaskinen!
- Jogging, löpning och rullskridskoåkning är utmärkta för aktiv fritid ute i den friska luften. Börja med lägre tempo och trappa upp tempot så småningom.
- 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.

Förnamn **FÖRNAMN**  
Efternamn **EFTERNAMN**

Beställningsdatum **2023.09.13**  
Kön **kvinn**  
Ålder **54 år**

| Patientens uppgifter   | Resultat     | Referensvärde | Enhet             |
|------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| ✓ Midja                | <b>75</b>    | ≤88           | cm                |
| ✓ Midje-höftkvot       | <b>0.74</b>  | ≤0.80         | cm                |
| ! Systolisk blodtryck  | <b>150</b>   | ≤140          | mmHg              |
| ✓ Diastolisk blodtryck | <b>80</b>    | ≤85           | mmHg              |
| ✓ BMI                  | <b>24.62</b> | 18-25         | kg/m <sup>2</sup> |
| ! Kondition            | <b>4</b>     | 7-10          |                   |

### Läkarens utlåtande

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Proin pharetra nonummy pede. Mauris et orci. Aenean nec lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy augue.

### Doctor's signature

| Blodvärden         | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
|--------------------|----------|---------------|----------------------|
| ✓ Erytrocyter      | 4.9      | 3.9-5.2       | x10 <sup>12</sup> /l |
| ! Hematokrit       | 0.47     | 0.35-0.46     | %                    |
| ✓ Hemoglobin       | 146      | 117-153       | g/L                  |
| ✓ MCH              | 30       | 27-33         | pg                   |
| ✓ Trombocyter      | 291      | 165-387       | x10 <sup>9</sup> /l  |
| Blodlipider        | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ! HDL kolesterol   | 1.6      | 1-2.7         | mmol/l               |
| ! Kolesterol total | 5        | 3.9-7.8       | mmol/l               |
| ! LDL kolesterol   | 3.2      | 2-5.3         | mmol/l               |
| ✓ LDL/HDL kvot     | 2        | 0.4-6.6       |                      |
| ! Triglycerider    | 3.5      | 0.45-2.6      | mmol/l               |
| Ämnesomsättning    | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ Glukos           | 5.2      | 4-7.8         | mmol/l               |
| ! TSH              | 3.8      | 0.4-4         | mE/l                 |
| Lever              | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ ALAT             | 0.38     | ≤0.76         | µkat/l               |
| ✓ Albumin          | 39       | 36-45         | g/L                  |
| ✓ GT               | 0.9      | ≤1.3          | µkat/l               |
| Immunsystemet      | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ CRP              | 3.9      | ≤5            | mg/l                 |
| ✓ Leukocyter       | 5.5      | 3.5-8.8       | x10 <sup>9</sup> /l  |
| Njurar             | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ Kalcium          | 2.36     | 2.15-2.5      | mmol/l               |
| ✓ Kreatinin        | 78       | <90           | µmol/l               |
| Urin               | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ Urin Albumin     | 0        | 0/neg         |                      |
| ✓ Urin Erytrocyter | 0        | 0/neg         |                      |
| ✓ Urin Glukos      | 0        | 0/neg         |                      |
| ✓ Urin Ketoner     | 0        | 0/neg         |                      |
| ! Urin Leukocyter  | 1+       | 0/neg         |                      |
| ! Urin Nitrit      | pos      | 0/neg         |                      |
|                    | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ PEF              | 550      | 395           | l/min                |

### Viktig information om referensvärden!

Referensvärden är statistiska värden som en person av ditt kön och/eller ålder har och inte relaterat till sjuk eller frisk. Därför har vi förtydligat med grönt, gult och rött.

- ✓ Värdet är bra.
- ! Värdet är lite förhöjt och kan med fördel förbättras.
- ! Värdet är förhöjd och bör förbättras.  
Följ läkarens råd och rekommendationer under "Läkarens utlåtande" på sidan 2.