

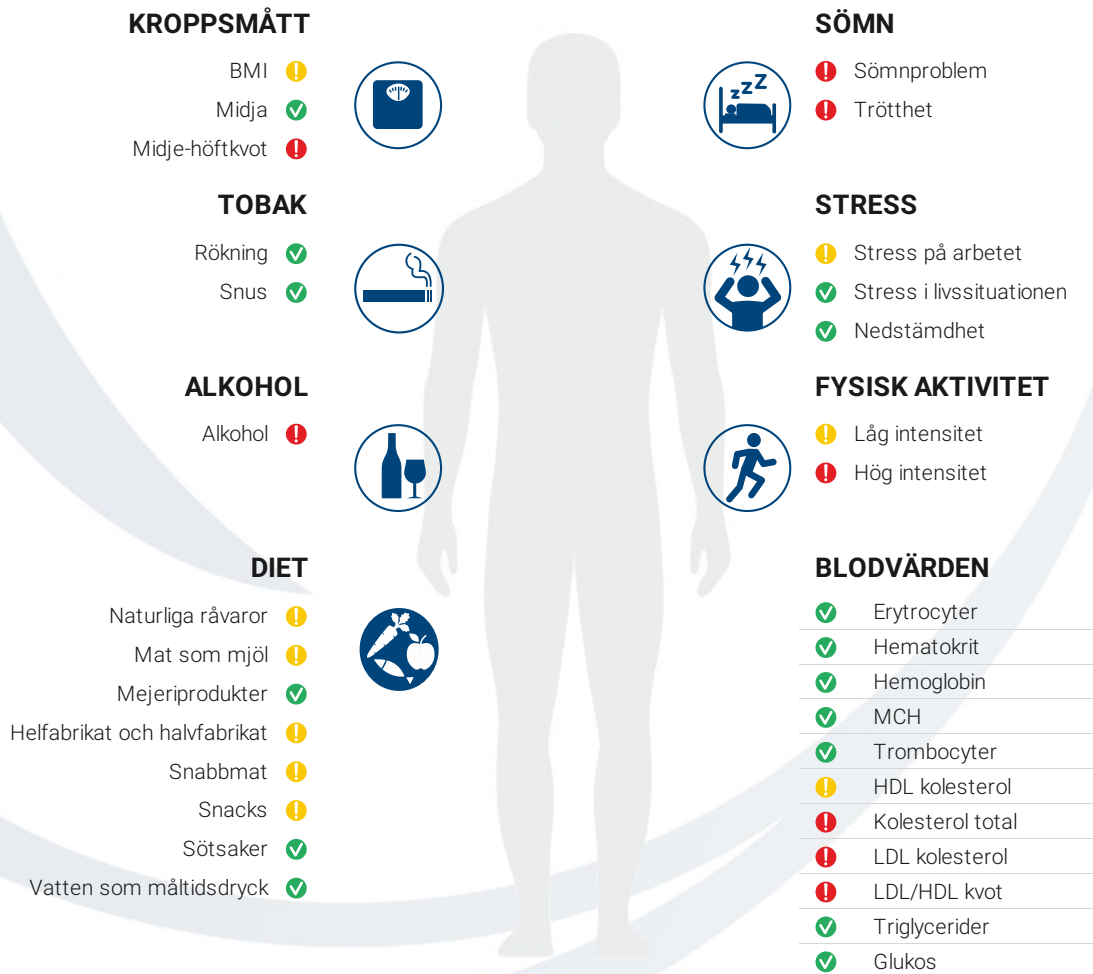
# Livsstilsgenomgång med hälsotest

Namn Efternamn

2023.08.08

## Livsstilsgenomgång med hälsotest

80% av alla kranskärlssjukdomar och minst 30% av all cancer går att förebygga med sunda levnadsvanor. Stora förbättringar kan oftast ske genom ganska små förändringar. Vi erbjuder dig verktygen och kunskapen genom vår Livsstilsgenomgång med hälsotest. Via den besvarade livsstilsenkäten som berör sex områden, fysisk aktivitet, sömn, stress, kost, tobak och alkohol, får du en grundläggande förståelse för dina levnadsvanor. Hälsotesten kompletterar livsstilsgenomgången med aktuella provresultat inom i första hand hjärta-kärlområdet men också glukos och blodvärden.



### Hej Namn Efternam!

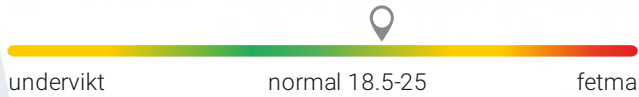
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas porttitor congue massa. Fusce posuere, magna sed pulvinar ultricies, purus lectus malesuada libero, sit amet commodo magna eros quis urna. Nunc viverra imperdiet enim. Fusce est. Vivamus a tellus. Pellentesque habitant morbi tristique 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.

**Hälsocoachens signature.**

## Kroppsmått

### BMI

27.4



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

102 cm



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

1.00



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

5



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.

## 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 insulinproduktionen av bukspottkörteln och insulinkänsligheten hos cellerna (insulinresistens).

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

- ⚠ BMI: 27.4
- ✅ Midjemått: 102 cm
- ⚠ Blodtrycksmedicin: Ja
- ✅ 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.

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.



Din risk för att utveckla typ 2-diabetes inom de närmaste 10 åren är förhöjd. Läs rekommendationerna nedan för att minska din risknivå.

### 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 förebygga 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.

## 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



Du bör minska din alkoholkonsumtion. Mängden alkohol som anses vara måttlig är 2 drycker 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

### Hur du minskar din alkoholkonsumtion:

- Sätt upp mål. Räkna fram en rimlig veckogräns och håll dig till den.
- Skriv dagbok. Det hjälper dig att kontrollera drickandet. Du kommer att se vid vilka situationer du dricker mer och kan lättare undvika dem.
- Tala om för din omgivning att du håller på att skära ner. De kan hjälpa till istället för att bjuda på mer.
- Försök att ha minst 3 alkoholfria dagar på en vecka och överväga att ta större pauser från att dricka alkohol.
- Köp hem alkoholfria alternativ. Prova dig fram till något du gillar, såsom alkoholfri öl, cider eller läsk.
- Våga säga nej. Låt ingen övertala dig att dricka mer än vad du själv har bestämt.
- Låt inte någon annan fylla på ditt glas. Du får bättre kontroll om du håller upp själv.
- Drink långsammare, välj mindre glas.
- Hitta på något annat att göra. Gör gärna en lista på alternativa aktiviteter.
- Tänk positivt. Kom ihåg alla positiva skäl för att dricka mindre.
- Våga be om hjälp av en vän, familjemedlem eller läkare

## 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 sover dåligt och är väldigt trött, du bör kontrollera hur mycket du sover och hur du sover. Om du har sömnproblem under en längre tid, rådfråga en specialist. En vuxen behöver ungefär 7–9 timmars sömn varje natt.

### 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.
- Skriv en sömnhistorik och sömnlogg - skriv en dagbok.
- Försök att gå upp vid samma tid även på helgerna.
- Om du inte somnar inom 20 minuter, gå ut ur sängen.
- 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.
- Undvik koffein på eftermiddag och kväll.
- Undvik att alkohol före sänggåendet och minska vätskeintaget.
- Motionera under dagen (mer än 2 timmar före sänggåendet).

## 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?



Din stressnivå är under kontroll. Om du börjar känna dig stressad dagligen, försök att behålla lugnet i vardagliga stress situationer (ex. Trafikstockningar), och hitta ett sätt att slappna av. Mental hälsa bör vara lika viktig som fysisk hälsa.

### 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.
- Immunsvar 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

Några ggr i veckan



Du skulle förmodligen vinna mycket hälsomässigt på att i större utsträckning, helst dagligen, välja att äta kost som består av naturliga oprocessade livsmedel, så som kött, fisk, ägg, grönsaker, rotfrukter och liknande. Naturliga råvaror i sin naturliga form innehåller de näringsämnen som kroppen behöver. Dessa livsmedel är också bra grund för att uppnå bibehålla en sund vikt.

### Mat som innehåller mjöl

Några ggr i veckan



Det är bra att du inte väljer denna typ av kost varje dag. Du skulle dock kunna vinna på att dra ner på 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.

### Mejeriprodukter

En gång om dagen



Mår du bra av detta så fortsätt gärna, men välj naturella 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.

### Helfabrikat och halvfabrikat

Några ggr i veckan



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. Processad mat innehåller få näringsämnen. Den innehåller ofta tillsatt socker, konserveringsmedel, emulgeringsmedel, smakförstärkare och liknande. Ämnen som stör hälsosamma processer i din kropp och som kan ge viktuppgång.

### Snabbmat

Några ggr i veckan



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. Snabbmat innehåller få näringsämnen och innehåller ofta stor andel transfetter, kolhydrater och raffinerat salt. Transfett är en riskfaktor för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, liksom raffinerat salt.

### Snacks

Några ggr i veckan



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 detta. Snacks innehåller i stort sett inga näringsämnen och innehåller stor andel transfetter, kolhydrater och raffinerat salt. Transfett är en riskfaktor för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, liksom raffinerat salt.

### 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.

### 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 viktuppgång 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 att äta snabbmat. Snabbmat innehåller liten mängd näring, att kontinuerligt äta denna typ av mat kan leda till brist på en rad viktiga näringsämnen. På grund av dess innehåll av dåliga fetter, tillsatser av salt samt höga innehåll av kolhydrater är snabbmat är en riskfaktor för viktuppgång, samt hjärt- och kärlsjukdom.
- Välj mat baserad på naturliga råvaror i sin naturliga form, dvs de råvaror som inte på något sätt är processade av livsmedelsindustrin. Naturliga råvaror innehåller näringsämnen som kroppen på ett bra sätt kan tillgodogöra sig. Näringsämnen som kroppen behöver för att bibehålla och underhålla livsuppehållande och hälsosamma processer, så som upprätthållande av immunförsvarets funktion, bildandet av energi, hormoner och signalsubstanser som vi behöver för att må bra och vara/hålla oss friska. Grönsaker och rotfrukter i din naturliga form innehåller också fibrer som stimulerar våra tarmar och som främjar en god tarmflora. En god tarmflora som förses med fibrer från kvalitativa råvaror bidrar i sin tur till bildandet av olika ämnen som kroppen behöver, samt främjar ett bra immunförsvar. Du har mycket att vinna på att välja denna typ av kost varje dag.
- Avstå från att äta snacks av olika slag. Snacks innehåller ofta höga nivåer av salt, dåliga varianter av fett, samt tillsatser så som konserveringsmedel och smakförstärkare. Sådant våra kroppar inte mår bra av och som kan bidra till viktuppgång och ohälsa.

## 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 fysisk 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 2307 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!

Det är jättebra att du motionerar! Fysisk aktivitet bidrar till din psykiska och fysiska hälsa. Den hjälper även att tappa eller bibehålla vikt. Du behöver i snitt 30 minuters måttligt intensiv träning 5 gånger per vecka. Glöm inte att hålla ett öga på din kost. Försök få in de följande aktiviteterna i din vardag:

- 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.

# Hälsotest results

Förnamn **NAMN**  
Efternamn **EFTERNAMN**

Beställningsdatum **2023.08.08**  
Kön **man**  
Ålder **67 år**

| Patientens uppgifter   | Resultat | Referensvärde | Enhet             |
|------------------------|----------|---------------|-------------------|
| ✓ Midja                | 102      | ≤102          | cm                |
| ! Midje-höftkvot       | 1.00     | ≤0.90         | cm                |
| ! Systolisk blodtryck  | 150      | ≤140          | mmHg              |
| ! Diastolisk blodtryck | 90       | ≤85           | mmHg              |
| ! BMI                  | 27.44    | 18-25         | kg/m <sup>2</sup> |
| ! Kondition            | 5        | 7-10          |                   |

| Blodvärden         | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
|--------------------|----------|---------------|----------------------|
| ✓ Erytrocyter      | 4.9      | 4.2-5.7       | x10 <sup>12</sup> /l |
| ✓ Hematokrit       | 0.47     | 0.39-0.50     | %                    |
| ✓ Hemoglobin       | 149      | 134-170       | g/L                  |
| ✓ MCH              | 30       | 27-33         | pg                   |
| ✓ Trombocyter      | 315      | 145-348       | x10 <sup>9</sup> /l  |
| Blodlipider        | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ! HDL kolesterol   | 1.2      | 0.8-2.1       | mmol/l               |
| ! Kolesterol total | 7.5      | 3.9-7.8       | mmol/l               |
| ! LDL kolesterol   | 6.5      | 2-5.3         | mmol/l               |
| ! LDL/HDL kvot     | 5.4      | 0.4-6.6       |                      |
| ✓ Triglycerider    | 1.4      | 0.45-2.6      | mmol/l               |
| Ämnesomsättning    | Resultat | Referensvärde | Enhet                |
| ✓ Glukos           | 5.2      | 4-7.8         | mmol/l               |

## Viktig information om referensvärden!

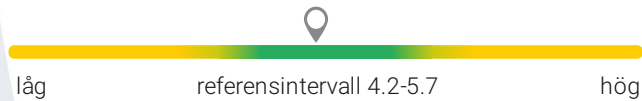
Referensvärden är statistiska värden som en person av ditt kön och/eller ålder har och inte relaterat till sjuk eller frisk. Därför har vi förtydligat med grönt, gult och rött.

- ✓ Värdet är bra.
- ! Värdet är lite förhöjt och kan med fördel förbättras.
- ! Värdet är förhöjd och bör förbättras.

## Blodvärden

### Erytrocyter

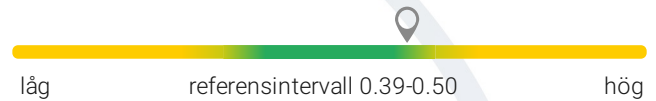
**4.9 x10<sup>12</sup>/l**



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.

### Hematokrit

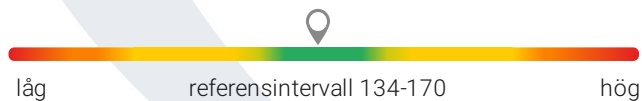
**0.47 %**



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

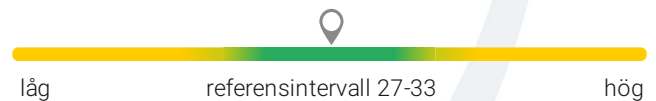
**149 g/L**



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

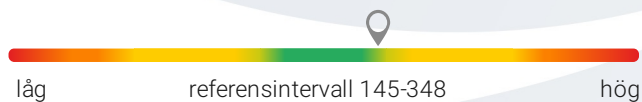
**30 pg**



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

**315 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

1.2 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 kärlförfalkning och därmed hjärt- och kärlsjukdom.

### Kolesterol total

7.5 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 förfalkningsprocessen 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

6.5 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 förfalkning i kärlen med risk för förträngningar och blodpropp som följd.

### LDL/HDL kvot

5.4



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

1.4 mmol/l

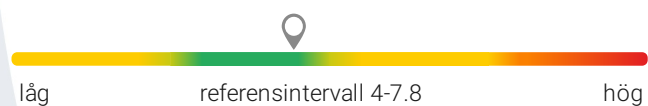


Triglycerider utgör en av de viktigaste formerna av energi i blodet. Förhöjda triglycerider beror ofta på felaktig kost med för mycket fettintag och utgör en risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

## 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.



## 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

90 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, tomat, äppel, apelsin, 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.

## 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 strålade 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 (høgt 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 förfettning 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:** 150 mmHg
- ❗ **Total kolesterol:** 7.5 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%).

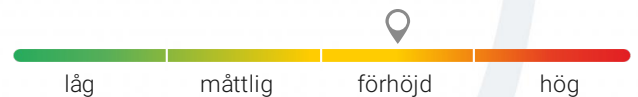
Kolesterolet transporteras av två olika äggviteämnen s.k. lipoproteiner:

- 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 förhöjd - 5%. Den är avsevärt högre än den skulle kunna vara. Var medveten om riskfaktorerna och följ en sund livsstil för att sänka risknivån! Du borde även besöka din läkare. Risknivån beräknas utifrån individens ålder, kön, nivå av systoliskt blodtryck, kolesterolnivå och rökvanor.

### Passiv rökning!

Rökning skadar praktiskt taget varje organ i kroppen, bland annat hjärtat (blodkärlen), lungorna, ögonen, munnen, reproduktivorganen, skelettet, blåsan och matsmältningsorganen. Inandning av någon annans cigarettrök (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!