

## Tilhører du risikogruppen for at udvikle hjerte-kar-sygdom?

### Vil du vide mere

Så kan du finde information om hjerte-kar-sygdomme og de tilbud der udbydes i Billund Kommune på vores hjemmeside,

<https://billund.dk/borger/sundhed-og-genoptraening/sundhedstilbud/hjerte-karsygdomme/>

### Eller kontakt:

Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted

### Telefon

Tlf.: 7213 1669  
man. til fre. kl. 08.00 - 10.00  
man. til tors. kl. 12.00 - 13.00



### Sygeplejen

Mail: [sygeplejen@billund.dk](mailto:sygeplejen@billund.dk) – Tlf.: 2963 7688

Telefontid: onsdage kl. 8-9.

Denne pjeces er udarbejdet med baggrund i materiale fra Hjerteforeningens og Sundhedsstyrelsens hjemmesider.



Oktober 2020



Billund  
kommune



Billund  
kommune

## Kan jeg undgå hjerte-kar-sygdomme?

Du kan ikke gøre noget ved din alder, dit køn eller arveanlæg, men du kan påvirke de øvrige risikofaktorer for hjerte-kar-sygdomme. At holde hjertet sundt handler i vid udstrækning om at føre en sund livsstil. Rygning, motion og mad/drikke har stor betydning for din sundhed.

## Du kan være i risiko for at udvikle hjertekarsygdom, hvis du:

- Ryger (Omkring 23 % af alle hjertekarsygdomme er forårsaget af rygning).
- Er overvægtig (47 % af den voksne befolkning er overvægtige (BMI  $\geq$  25)).
- Er inaktiv (Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen).
- Har forhøjet blodtryk (Må ikke overstige 140/90 hos raske personer).
- Har forhøjet kolesterol (Kolesterol tallet må ikke overstige 5,0 mmol/l.)
- Har diabetes
- Er stresset

**Opsøg din læge, hvis du har mistanke om, at du er i risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdom.**

## En sund livsstil – hvad er det ?

Det er en livsstil, hvor du spiser sundt, er fysisk aktiv og undgår rygning og overvægt og oplever trivsel.

## Derfor giv dig selv et stort diabetes fri KRAM

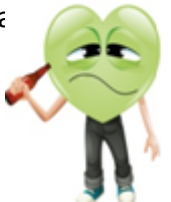
**Kost:** spis fuldkorn, grøntsager, fedtfattigt, begræns sukker og salt.



**Rygning:** undgå rygning



**Alkohol:** begræns indtag af alkohol jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Kvinder < 7 genstande, mænd < 14 genstande pr. uge.



**Motion:** Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen – f.eks. 10.000 skridt pr. dag.

