

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

Til patienter og pårørende

## De 8 risikofaktorer

Mange års forskning har påvist en række forhold og levevaner, der især øger risikoen for at udvikle åreforkalkning.

Disse risikofaktorer kan opdeles i 3 grupper:

### Personlige

- Køn
- Arv

### Risikofaktorer der behandles medicinsk:

- Forhøjet kolesterol
- Forhøjet blodtryk
- Diabetes
- Risikoen for at danne blodpropper

### Livsstil - hvor du selv kan gøre noget:

- Ophøre med rygning
- Øge den daglige motion
- Nedsætte overvægt

Når du nedsætter antallet af risikofaktorer, opnår du et bedre helbred, øget velvære, større livskvalitet og risikoen for yderligere åreforkalkning mindskes.

Det kan være uoverskueligt, at skulle ændre på mange ting på samme tid. Start derfor med at fokusere på et enkelt eller to områder f.eks. rygestop og gangtræning.

Sætter du ind på ét område, kan det virke gavnligt på andre områder.

Regelmæssig motion medfører eksempelvis bedre blodcirkulation, hvilket har en gunstig virkning på blandt andet blodtryk og kolesteroltal.

## Behandling af risikofaktorerne

Er vigtigt, både hvis man skal opereres eller går i et behandlingsforløb, der ikke kræver operation (konservativ behandling).

Rygestop, gangtræning, medicin mv. forbedrer resultater af operationerne, både på kort og på lang sigt. Dvs. at operationsresultatet holder længere.

Dermed bliver din indsats m.h.t. at ændre levevaner en meget vigtig del af behandlingen!

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

## Køn

Mænd får tidligere hjerte- kredsløbssygdomme end kvinder, - hovedsagelig fordi kvinder er beskyttet mod åreforkalkning af hormonet østrogen.

## Arv

Åreforkalkning i kredsløbet er ofte familiært betinget, og her er ændring af livsstil særdeles vigtig.

## Livsstil

Livsstil er et bredt begreb.

Når der tales åreforkalkning og livsstil tænkes primært på KRAM faktorerne, som er:

**Kost - Rygning - Alkohol - Motion.**

I denne pjece gennemgås nogle af de ting, du selv kan gøre for at ændre den livsstil, der har været med til, at du har udviklet åreforkalkning.

## Fysisk aktivitet og motion skaber velvære

Motion er vigtig i forebyggelsen af åreforkalkning og ved vægttab. Det er med til at sænke blodtryk og kolesteroltal.

Har du diabetes reguleres denne bedre.

Motion styrker musklerne. Veltrænede muskler er bedre til at optage ilt fra blodet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle voksne bør dyrke en halv times motion af moderat intensitet dagligt.

Hvis man allerede er oppe på dette, anbefales det, at man gør det mere intensivt. Læs mere her Sundhedsstyrelsen [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Træningen skal altså være målrettet, - en tur på gågaden, hvor man stopper op flere gange er ikke tilstrækkelig.**

Man skal træne de muskler, der bruges mest, - dvs. især arme, ben, mave og rygmuskler.

## Gangtræning

- dvs. træning af lår og hasemuskler er den bedste motion ved åreforkalkning i benene.

Efter nogen tids træning øges både muskelstyrken og hjerte /kredsløbet.

Med andre ord din kondition er blevet bedre.

## Gangdistancetræning

Du kan forbedre din gangdistance med 150 %, når du træner målrettet. Dvs. 1/2 times gåtur 2 gange dagligt.

Med åreforkalkning i benene, får man smerter ved gang og har svært ved at gå langt.

Smerterne er ikke farlige og træning af gangdistancen er særdeles vigtig. Får du ondt i læggene/ benene, når du har gået et stykke tid, skal du presse dig selv til at gå lidt længere, end du egentlig kan holde ud.

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

Læg musklerne trænes hermed og der dannes et nyt lille kredsløb uden om åreforsnævningerne.

Din gangdistance øges derved stille og rolig, men det tager tid - og kræver tålmodighed.

I mange kommuner findes der specielle genoptrænings hold, hvor der arbejdes meget bevidst med at træne gangdistance med hjælp fra en sundhedsfaglig medarbejder. Tal evt. med din læge/sygeplejerske herom eller kontakt din kommune. se [www.visinfosyd.dk](http://www.visinfosyd.dk)

Få evt. en aftale med et familiemedlem eller en ven, om at gå ture sammen, så kan man støtte hinanden.

Motion er oftest sjovest, når man er sammen med andre.

Det kan også øge både gangdistancen og sikkerheden at bruge rollator, vandrestave eller stokke.

## Ryging og åreforkalkning

Ryging er en af de væsentligste årsager til åreforkalkning i benene.

Det er aldrig for sent at stoppe, da blodforsyningen til benene bedres væsentligt i løbet af få uger, når du stopper helt.

Du får herved:

- En forbedret gangdistance
- Færre smerter i benene
- Bedre mulighed for at sår heler op

Piberygning, cigar og cerutter er lige så skadelige som cigaretter.

## Et totalt rygestop er derfor væsentligt!

Man kan nedtrappe over en kortere periode (f.eks. 14 dage), men et totalt ophør virker bedst.

**Få evt. hjælp på dit lokale sygehus, apotek, det lokale sundhedscenter eller din læge.**

Det er vigtigt at forberede sig mentalt på et rygestop. Lav f.eks. en opregning af fordele og ulemper ved at stoppe. Du vil sikkert finde at fordelene vejer tungest.

Lav strategier for, hvordan du klarer dig igennem de værste faldgruber sygdom, fester, rygende venner og familiemedlemmer mv.

Allier dig evt. med dem du bor sammen med, så I alle/ begge holder på samme tidspunkt og kan støtte hinanden.

## Overvægt

Personer som er meget overvægtige, har øget risiko for at udvikle hjerte/karsygdomme og diabetes, specielt hvis der er andre risikofaktorer til stede.

Svær overvægt ses ofte sammen med forhøjet blodtryk og forhøjet kolesteroltal.

Faktorer, der i sidste ende kan give kredsløbs-sygdomme.

Det kan være svært for mange, at ændre sin levevis.

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

Ved hjælp af daglig motion (3/4 - 1 time), en sund og varieret kost med grøntsager, et minimalt fedtindtag og ved at nedsætte portionernes størrelser kan du tabe dig.

Brug gerne sygehuspersonalet, din praktiserende læge eller de kommunale tilbud til at hjælpe dig selv videre med kost- og motions- vejledning.

## Hjertemagnyl

Du er sat i behandling med Hjertemagnyl, for at nedsætte risikoen for blodprop i hjerte- kredsløbet. Denne behandling er livsvarig!

Indtag tabletterne i forbindelse med et måltid, da det hos nogle kan virke irriterende på maveslimhinden.

## Vigtigt!

Stop ikke behandlingen, uden at tale med lægen om det først!  
Tabletterne kan købes i håndkøb.

## Forhøjet Kolesterol

Kolesterol tallet måles i flere tal, der fortæller, hvor meget fedt (lipider) man har i blodet.

Det anbefales, at overholde nedenstående værdier ved hjerte - karsygdomme, da det nedsætter risikoen for yderligere dannelse af fedtaflejringer i karrene.

### 1. Total kolesterol

- Skal være under 4,5 mmol/l
- For diabetikere under 4,0 mmol/l

### 2. HDL kolesterol / det herlige kolesterol

- Skal være over 1,0 mmol/l hos mænd
- over 1,2 mmol/l hos kvinder

### 3. LDL kolesterol / det lede kolesterol

- Skal være under 1,8 mmol/l

### 4. Triglycerider

- Skal være under 2,0 mmol/l

Ved regelmæssig motion og rygestop forbedres dit kolesterol tallet meget.

Skær ned på de dyriske fedtstoffer i maden.

ANBEFALET MEDICINSK BEHANDLING:

Tbl. \_\_\_\_\_

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

| <b>Dato</b> | Total<br>kolesterol | <b>HDL</b> | <b>LDL</b> | Triglycerider |
|-------------|---------------------|------------|------------|---------------|
|             |                     |            |            |               |
|             |                     |            |            |               |
|             |                     |            |            |               |
|             |                     |            |            |               |
|             |                     |            |            |               |
|             |                     |            |            |               |
|             |                     |            |            |               |

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

## Forhøjet Blodtryk

Blodtrykket er individuelt, men betegnes som forhøjet, når det er over 140/80 mmHg. Hos diabetikere er det forhøjet, når det er over 130/80 mmHg.

Forhøjet blodtryk, øger risikoen for åreforkalkning og dermed blodproppdannelse i hjerte, hjerne, arme og ben. Behandles det kan du undgå mange følgesygdomme.

Grunde til forhøjet blodtryk kan være et udslag af dine levevaner gennem årene som:

- mangel på motion
- overvægt
- kostvaner
- stress
- rygning

Det er vigtigt, at du får aftalt med lægen, hvilke værdier, der er målet med din behandling. Få det jævnligt kontrolleret ved din læge.

ANBFALET max. BLODTRYK: mmHg: \_\_\_\_\_

| Dato | Blodtryk mm/hg | Dato | Blodtryk mm/hm |
|------|----------------|------|----------------|
|      |                |      |                |
|      |                |      |                |
|      |                |      |                |
|      |                |      |                |
|      |                |      |                |
|      |                |      |                |
|      |                |      |                |

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

## Diabetes/ Sukkersyge

### Type 2 Diabetes

Årsagen til sygdommen ligger i generne, og der er stor arvelighed.

Den fremprovokeres ofte af overvægt (80 pct. af alle type 2 diabetikere).

Kroppen producerer insulin, der pga. insulinresistens ikke kan udnytte optimalt.

Den kan behandles med diæt alene, tabletter, insulin eller en kombination heraf.

**En god balance mellem mad, motion, medicinindtagelse og blodsuktermåling er særdeles vigtig her. Overvægt bør reduceres eller undgås.**

Det er nødvendigt at passe sin Type 2 diabetes omhyggeligt. En dårlig behandlet diabetes medfører ofte senkomplikationer i form af hjerte-, karsygdom, blodtryksforhøjelse, forhøjet kolesterol og nervebetændelse.

Type 2 diabetes har ofte udviklet sig over mange år og symptomerne er mere skjulte, som: træthed, uoplagthed, infektioner eller slet ingen. Læs mere på [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

### Type 1 Diabetes:

Skyldes at bugspytkitlen ikke længere producerer insulin nok (autoimmun sygdom).

Den starter ofte i en meget ung alder og behandles altid med insulin.

En god balance mellem mad, motion, medicinindtagelse og blodsuktermåling er ligeledes særdeles vigtig her.

En alvorlig følgesygdom kan være udvikling af hjerte- og karsygdom. Læs mere på [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

Symptomerne på uopdaget Type 1 diabetes er stor tørst, hyppig vandladning, træthed, hyppige infektioner og i værste fald bevidstløshed.

### Hvad er det ideelle blodsukker

Det ideelle blodsukker niveau er:

- Før måltidet: 4-7 mmol/l.
- En time efter hovedmåltidet: max.10 mmol/l.

Det er nødvendigt enten selv at kontrollere blodsukkerniveauet, eller få det undersøgt jævnligt hos egen læge eller af hjemmesygeplejersken.

Det giver en bedre forståelse for virkningen af kost, medicin og motion og for ens velbefindende, hvis man selv kan kontrollere sit blodsukker.

Vælg en tilfældig dag hver uge, hvor du måler dit blodsukker før hvert måltid.

# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

## Diabetes og fodpleje

Diabetes kan med tiden medføre nedsat følesans på fødderne (neuropati).

Det medfører stor risiko for fodsår og konstante smerter.

Man kan selv forebygge trykskader ved at have fodtøj, der ikke klemmer fødderne.

### Skoene skal passe godt.

Tegn et omrids af fødderne og klip en skabelon, som du tager med og lægger ind i skoene, når du skal købe nye sko. Skabelonen må ikke gå op på siden af skoene, da de ellers kan komme til at klemme og give sår.

I visse tilfælde kan det være nødvendigt med specialsyede sko eller indlæg i skoene.

Tal med din egen læge herom, hvis du har svært ved at få sko der passer godt.

Ryst skoene og tøm dem for småsten eller andet, inden du tager dem på.

### Fodbade frarådes, da de kan ødelægge huden.

Vask fødderne dagligt under bruseren, tør dem godt, smør dem med en fed creme og gå med rene tørre strømper.

Få jævnligt dine fødder behandlet og set efter hos en statsautoriseret fodterapeut.

## Trykmåling

(Ankel og / eller tåtryk)

I forbindelse med dit besøg i karkirurgisk ambulatorium er blodforsyningen til dine ben blevet undersøgt.

Den totale blodforsyning til benene beregnes i % ved at sammenholde ankelblodtrykket med armbloodtrykket (=ABI). De tal som oplyses ved undersøgelsen, kan føres ind på nedenstående skema.

Er du diabetiker eller har andre problemer med blodforsyningen ude i tæerne, måles tåtrykket, for herved at kunne måle blodforsyningen til de helt små kar.

Ved gentagne kontroller eller indlæggelse vil målingen blive gentaget, så udviklingen kan følges.

| Dato | ABI % Højre | ABI % Venstre | Tåtryk Højre | Tåtryk Venstre |
|------|-------------|---------------|--------------|----------------|
|      |             |               |              |                |
|      |             |               |              |                |
|      |             |               |              |                |
|      |             |               |              |                |
|      |             |               |              |                |



# Livsstil, forebyggelse og behandling af åreforkalkning

## **Karkirurgi, Kolding Sygehus**

Sygehusvej 24

6000 Kolding

Sekretariat tlf.: 7636 2487 (hverdage kl. 8.00 - 15.00)

Karkirurgiske Senge tlf.: 7636 2383

Mail: karkirurgikkolding@rsyd.dk

## **Kirurgisk Ambulatorium, Esbjerg Sygehus, SVS**

Finsensgade 35

6700 Esbjerg

Tlf. nr. 79182316 (hverdage kl. 8.30 - 12.00)

## **Karkirurgisk Amb., Aabenraa Sygehus, SHS**

Kresten Phillipsensvej 15

6200 Aabenraa

Tlf. nr. 79972690 (mandag - torsdag kl. 8 - 16)

Yderligere information:

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)