

Medlemsträff 23 april 2025

På denna medlemsträff gästades vi av med. Dr Aase Wisten, sakkunnig för vård och omsorg och specialist i geriatrik. Temat denna gång var "hjärtkärthälsa".



Bättre vård och mediciner bidragit till att antalet hjärtinfarkter halverats de senaste 20 åren. Trots det är hjärtsjukdomar den vanligaste dödsorsaken i Sverige och världen. Män och norrbottningar har dubbelt så hög risk att drabbas av hjärtinfarkt.

En viss ökning av hjärtinfarkter och hjärtsvikt har skett senaste åren. Orsaken bedöms främst vara sämre kosthållning (ultraprocessad snabbmat) och mera stillasittande.

Förutom de vanliga råden att röra på sig mera, äta hälsosammare, mer grönt och frukt, är det också viktigt att själv hålla koll på blodtryck, blodsocker och blodfetter. Man bör också kolla pulsen. Riksförbundets HjärtLungs kampanj "Känn pulsen" syftar till att man själv tidigare ska kunna upptäcka tecken på hjärtflimmer (www.hjart-lung.se)

Aase avslutade med många viktiga råd för bättre hjärthälsa, bl a:

- Aktiv livsstil, röra på sig mera: 30 min 5 ggr per vecka.
- Bra kost, mera grönsaker och frukt: 3 frukter om dan och "två nävar grönsaker"
- Hantera stress: frisk luft, fysisk aktivitet och sociala kontakter
- God sömn
- Hålla koll på sin hjärthälsa (blodtryck, blodsocker, blodfetter)
- Vara uppmärksam på symtom och söka vårdkontakt tidigt.

Aase rekommenderade även Riksförbundet HjärtLungs hemsida där det finns mycket information och råd om hjärthälsa, t ex olika träningsaktiviteter för kropp och hjärna.

Efter föreläsningen samlades vi i café delen för trevliga samtal över en kopp kaffe med dopp.