

Medlemsträff 25 november 2025

Den 25 november var vi inbjudna till Sunderby sjukhus och en träff med representanter från hjärtsjukvården. Denna gång med hjärtsjuksköterskorna Marit och Anna-Karin. 10 medlemmar trotsade kylan och deltog i den intressanta och lärorika genomgången av olika hjärtsjukdomar.

Högt blodtryck och kranskärslssjukdomar tillhör de vanligaste. Det är därför viktigt att regelbundet kontrollera blodtrycket. Vid bröstsmärtor som inte ger med sig efter 15 minuter eller där intag av nitroglycerin inte hjälper skall man alltid ringa 112.

Riskfaktorer för kranskärslssjukdomar (hjärtinfarkt) är:

- Arv, kön, ålder
- Blodtryck, bör understiga 130/80
- Blodfetter: Total kolesterol skall vara mindre än 4,0
LDL (det onda kolesterolet) mindre än 1.4
- Blodsocker, skall vara välkontrollerat.

Ett av råden vi fick var att personer med anlag för blodfetter bör äta högst 3 ägg/vecka, övriga 1 ägg/dag. Undviker man äggulan kan man fler. Nyttigheter som protein sitter i vitan.

Vi fick också en genomgång av de vanligaste medicinerna, där de blodfettssänkande tillhör de viktigaste. Vikten av att noggrant följa ordinerade doser av dessa poängterades.



Andra frågor rörde förebyggande åtgärder och eftervård. Dessa skall tas upp vid nästa möte med hjärtsjukvården någon gång under våren 2026.



Hjärtsjuksköterskorna Marit och Anna-Karin.

Vid tangentbordet; Christian Nordkvist