

10 tips till ett

Ta en rask promenad och ha kul – det kan rädda ditt liv. Kvällsposten ger dig tio råd om enkla förändringar i din livsstil som hjälper dig till ett friskare hjärta.

Var femte vuxen svensk drabbas av någon slags hjärt-kärlsjukdom under sin livstid.

Det är den vanligaste dödsorsaken i Sverige - även bland kvinnor.

Många gånger kan problemen undvikas genom små förändringar i din vardag.

Under mars månad uppmärksammar Hjärt-Lungfonden kvinnors hjärtan genom kampanjen Rädda Kvinnohjärtat - Go Red.

Olika symptom

- Symptomen för till exempel hjärtinfarkt kan skilja sig mellan kvinnor och män. Hos kvinnor



Foto: LEIF GUSTAVSSON

1 Ät rätt

En av grundpelarna till att må bättre. Tallriksmodellen är lika viktig både för unga och gamla. Frukt, grönt och fisk ÅR bra för ditt hjärta - och dig.

2 Ät på bestämda tider

Förutom att äta rätt ska man försöka äta på regelbundna tider. Försök äta med tre-fyra timmars mellanrum.



Foto: JOHANNA BERGLUND

3 Små rörelser har stora effekter

Har du ett stillasittande arbete? Ställ papperskorgen på andra sidan rummet. Gå till dina arbetskamrater i stället för att ringa och mejla.



4 Koppla av

Stress ökar risken för hjärtsjukdomar. Ta dig tid att göra något när du inte har några krav på dig utan bara kan slappna av.



Foto: JAN WIRIDÉN

5 Motionera mera

Glöm inte bort att en promenad på 30 minuter är bättre än ingen motion alls. Att jobba i trädgården och städa är också bra vardagsmotion.



Foto: MARTIN KARLGREN

6 Ha roligt

Glöm inte bort dig själv, din familj och dina vänner. Att ha roligt minskar också stressen.

7 Yoga för hjärtat

Medicinsk yoga har visat sig ha en positiv effekt för hjärtat. Det visar en studie på Danderyds sjukhus..



Foto: ALL OVER PRESS



8 Skippa

Du har hört de stämmer lika bra. Röka är det bästa för ditt hjärta.

9 Drink lite vin

Ett glas vin om dagen kan ha skyddande effekter för hjärtat. Men tänk på att för mycket alkohol har motsatt effekt.

friskare hjärta

kan de vara lite mer diffusa, som ont i magen, andfåddhet och smärta i käken, säger Tord Juhlin, överläkare vid Kardiologiska kliniken i Malmö.

Ålder och ärftlighet är bara ett par av orsakerna till att man kan ha problem med hjärtat.

Den senaste tiden har hjärt-

sjukdomarna minskat i Sverige. Men Tord säger att man är orolig över att den ökade fetman ska ändra på det.

– Mycket handlar om ens livsstil. Den största orsaken till hjärtproblem är rökning och övervikt.

För att minska risken för hjärt-

problem ska man försöka äta sunt och motionera mycket.

Skippa rökningen

– Ät mycket frukt och grönt och rör på dig. Men framför allt, rök inte, säger Tord Juhlin.

Michael Bergqvist
michael.bergqvist@kvp.se



Foto: GUGGE ZELANDER



cigaretterna

Foto: TULLEN

et förut men det
ora nu. Att sluta
sta du kan göra



Foto: ELIS
HOFFMAN



Foto: JUPITER IMAGES

10 Sov längre på morgonen

Visst kan sömn vara en lyx vi inte alltid har råd med – men försök sova sju-åtta timmar varje natt och må bättre.

KÄLLA: WWW.HJART-LUNGFONDEN.SE



EN CHANS PÅ 100. Malin Hammar drabbades av tre hjärtinfarkter på 24 timmar. Nu har hon ändrat sin livsstil totalt. "Jag är så lycklig att jag lever", säger Malin.

Foto: ANDERS YLANDER

Malin fick tre hjärtattacker på ett dygn

MALMÖ. Malin Hammar drabbades av tre hjärtinfarkter – på 24 timmar. Hon var bara 49 år och fick en chans på 100 att överleva.

– Jag förstår knappt att jag klarade mig, säger Malin.

Malin Hammar, 51, växte upp vid Kronprinsen i Malmö. Hennes mamma dog av en hjärtinfarkt vid 55 års ålder.

Det höll på att sluta likadant för Malin.

Efter mammans död studerade Malin utomlands i flera år och var bara hemma i Sverige vid kortare tillfällen.

När hon var 27 talade hon fem språk flytande och fick jobb på Plaza Hotel i New York. Sedan dess har hon arbetat för många olika femstjärniga hotell.

– Jag åkte runt som en skålad rätta till alla världsdelar. Åtta möten per dag och middag varje kväll med viktiga klienter. Till slut funkade inte kroppen.

Fick bröstsmärtor

I mars 2009 satt Malin och åt frukost i Costa Rica.

– Det gjorde fruktansvärt ont i bröstet och tog luften ur mig. Men jag gick ändå till jobbet. På natten hände det igen.

Dagen efter mårde hon illa och åkte till akuten.

– Kirurgen sa att jag haft tre hjärtinfarkter.

Malins amerikanska försäkringsbolag ville först inte betala. Hon låg i sex dagar med förträngda blodkärl innan kirurgen fick klartecken att operera.

– Mina odds gick hela tiden nedåt. Jag lovade mig själv att åka tillbaka till Sverige om jag överlevde.

Lade om sin livsstil

Ett halvår senare återvände Malin till Sverige. Läkarna förbjöd henne att någonsin jobba inom hotellbranschen igen.

– Jag lade om min livsstil totalt. Jag slutade röka och nu går jag ut med min hund fyra gånger om dagen. Jag är så lycklig att jag lever.

I dag föreläser Malin om sitt liv inom hotellbranschen och om hur hjärtinfarkterna förändrade henne.

– Det finns ett bra engelskt skämt: "När du ligger på din dödsbädd önskar du inte att du hade jobbat mer i ditt liv".



Michael Bergqvist
michael.bergqvist@kvp.se