

## World Heart Day: Faktablad Hjärtssjukdomar – en kort förklaring

### Vad är hjärtssjukdomar?

Hjärtssjukdomar eller hjärt-kärlsjukdomar är en bred term för alla sjukdomar som drabbar hjärtat och blodkärlen. Kranskärlssjukdom (t.ex. hjärtinfarkt) och cerebrovaskulär sjukdom (t.ex. stroke) är de vanligaste hjärt-kärlsjukdomarna, utöver andra lindriga åkommor.

Globalt är dessa den främsta orsaken till förtida död, och det behövs omedelbara åtgärder för att skapa förutsättningar för en härthälsosam framtid för alla. Man räknar med att över 17,5 miljoner människor dog av hjärt-kärlsjukdomar 2015, vilket motsvarar 31 % av alla dödsfall globalt – en siffra som förväntas stiga till över 23,6 miljoner år 2030<sup>4</sup>.

Det är en myt att hjärt-kärlsjukdomar främst drabbar välmående, äldre män – sjukdomen gör ingen åtskillnad och kan drabba människor i alla åldrar och befolkningsgrupper. Tvärtom vad folk i allmänhet tror drabbas kvinnor i lika hög grad som män och även barn är utsatta<sup>11</sup>. Hjärtssjukdomar orsakar 1 av 3 av alla dödsfall bland kvinnor, och varje år föds en miljon barn föds med ett medfött hjärtfel<sup>11</sup>.

### Vilka är de första symtomen på hjärtssjukdom?

Symtom som hjärtinfarkt eller stroke kan vara ett skrämmande första tecken på att något är fel, men kroppen kan ibland signalera med andra, mindre tydliga symtom att något är fel med hjärtat. Dessa inkluderar<sup>5</sup>:

- Extrem trötthet
- Svullna fötter
- Smärta eller kramp vid klättring, promenad eller annan rörelse
- Yrsel eller svimningskänsla
- Andnöd
- Depression
- Migrän
- Högt hjärtljud
- Kombinerad ångest-, svett och illamåendeattack

### Vilka är riskfaktorerna för hjärtssjukdom?

Det finns många riskfaktorer kopplade till hjärt-kärlsjukdom. Vissa riskfaktorer, såsom ålder, kön och släkthistoria, går inte att påverka, medan andra riskfaktorer som kost kan vara:

- Fysisk inaktivitet:
  - Världens tilltagande urbanisering och mekanisering har i hög grad minskat vår nivå av fysisk aktivitet. Världshälsoorganisationen (WHO) anser att över 60 % av världens befolkning inte är tillräckligt aktiv<sup>12</sup>
  - Det uppskattas att cirka 35 % dödligheten i kranskärlssjukdomar beror på fysisk inaktivitet<sup>13</sup> och stillasittande ökar riskerna för symtom kopplade till hjärt-kärlsjukdom (som bröstsmärta eller hjärtinfarkt) med runt 125 %<sup>15</sup>
- Rökning:

- Rökning bidrar till hjärt-kärlsjukdomar genom en rad olika mekanismer. Den skadar endotelet (det lager med celler som täcker blodkärlens insida), ökar fettinlagringen i artärerna, ökar blodets benägenhet att koagulera, höjer nivån av LDL-kolesterol, sänker nivån av HDL-kolesterol och främjar koronartärspasm<sup>12</sup>
- Nikotin, tobakens beroendeframkallande komponent, ökar hjärtfrekvensen och höjer blodtrycket<sup>12</sup>
- Vikt:
  - Övervikt och fetma klassificeras baserat på individens BMI (kroppsmasseindex), vilket mäter förhållandet mellan vikt och längd. En man eller en kvinna med ett BMI på 25–29,9 betraktas som överviktig och med ett BMI på över 30 klassificeras det som fetma<sup>7</sup>
  - Forskning visar att övervikt eller fetma kan höja kolesterolnivån i blodet och öka blodtrycket liksom även risken för att utveckla typ 2-diabetes. Samtliga är riskfaktorer för kranskärlssjukdomar.
  - Enligt en aktuell studie i European Heart Journal var sannolikheten 28 % högre för personer som hade hälsosamt blodtryck, blodsockervärde och kolesterolvärde, men var överviktiga eller feta, att utveckla hjärtsjukdom jämfört med individer med motsvarande värden och hälsosam kroppsvikt<sup>7</sup>
- Andra riskfaktorer inkluderar alkoholmissbruk, depression, social isolering, sömndeprivation och bristande kvalitetsstöd<sup>8</sup>

## **En sund kost för ett sunt hjärta**

Vår moderna livsstil innebär att vi äter mer kaloririk mat samt processad, färdigförpackad och sockerhaltig mat och dryck vilket bidrar till de stora riskfaktorerna för hjärtsjukdom; högre blodtryck, ökat blodsockervärde, förhöjda blodfetter (inklusive kolesteroler och triglycerider) och fetma<sup>1</sup>. Enkla beteendeförändringar och ansvarstagande för den egna hälsan kan bidra till att minska risken för att utveckla hjärtsjukdom<sup>9</sup>.

Ett friskt hjärt-kärlsystem börjar med en balanserad kost – faktum är att tillsammans med andra sunda livsstilsval kan en hjärthälsosam kost bidra till att minska risken för att en person utvecklar hjärtsjukdom eller får en stroke med 80 %<sup>14</sup>. Genom att i din kost inkludera mycket frukt och grönsaker, fullkorn, magert kött, fisk och samtidigt begränsa intaget av salt, socker och fett i kosten kan du avsevärt minska risken att utveckla hjärt-kärlsjukdom<sup>10</sup>:

- Forskning visar att ditt dagliga fettintag inte får överskrida 30 % av det totala dagliga energiintaget om du ska undvika en ohälsosam viktuppgång<sup>10</sup>.
- Undvik friterad snabbmat och annan processad mat som innehåller mycket mättat fett.
- Det är väldigt svårt att äta en hjärthälsosam kost när man äter ute mycket. Portionerna är som regel stora och innehåller för mycket salt, socker och ohälsosamt fett. Du får bättre kontroll över måltidernas näringsmässiga innehåll vid tillagning av maten hemma<sup>14</sup>

## **Varför engagerar sig Philips i World Heart Day?**

På Philips inser vi vikten av hjärthälsa och betraktar mat och dryck som avgörande faktorer när det gäller att öka antalet friska hjärtan. Som ett världsledande företag inom hälsoteknik är vi stolta partner till World Heart Day (WHF) när det gäller att denna världshjärtadag öka medvetenheten om hjärt-kärlsjukdomar och riskerna förknippad med dessa.

Genom att hemlagad mat ger dig kontroll över ingredienserna och därmed över matens kvalitet tror vi att den har en oslagbar kraft när det gäller att bidra till sund näring. Dessutom, att laga och äta mat tillsammans för samman familjer och människor, stärker relationer och skapar sunda vanor för livet. Sunda relationer kan vara stressdämpande<sup>9</sup> vilket på lång sikt kan bidra till en god hjärthälsa.

Även om mat och dryck är hörnstenarna i ett sunt liv innebär inte det att vi inte kan njuta av den goda mat som vi älskar. Våra köksapparater, till exempel Airfryer XXL, är gjorda för att du enkelt ska kunna tillreda näringsriktig, men ändå läcker, mat hemma. Till exempel extraherar Airfryer XXL fett från maten. Allt fett samlas i botten av pannan och kan sedan kasseras.

## **Källor:**

- 1 World Health Organization 2012
- 2 World Health Organization Fact Sheet, July 2017: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/)
- 3 World Health Organization: CVDs Fact Sheet, May 2017: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>
- 4 (OLD 13) American Heart Association: Heart Disease and Stroke Statistics, 2017: [https://www.heart.org/idc/groups/ahamah-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm\\_491265.pdf](https://www.heart.org/idc/groups/ahamah-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_491265.pdf)
- 5 Health Magazine: 9 Subtle Signs You Could Have a Heart Problem, February 2015: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20902284,00.html#you-re-extremely-tried-0>
- 6 (old 3) Better health: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/.../heart-disease-and-food>
- 7 European Heart Journal, *Separate and combined associations of obesity and metabolic health with coronary heart disease: a pan-European case-cohort analysis*, August 2017: <https://academic.oup.com/eurheartj/article-abstract/doi/10.1093/eurheartj/ehx448/4081012/Separate-and-combined-associations-of-obesity-and?redirectedFrom=fulltext>
- 8 World Heart Federation Fact Sheet, May 2017: <https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>
- 9 World Heart Day. What is CVD? <https://www.worldheartday.org/what-is-cvd/>
- 10 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 2014: <https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/news-room/News-Releases/2014/Study-Suggests-Home-Cooking-Main-Ingredient-in-Healthier-Diet.html>
- 11 <https://www.worldheartday.org/wp-content/uploads/2015/07/cvd-infographic.jpg>
- 12 <https://www.world-heart-federation.org/resources/risk-factors/>
- 13 <https://www.health.ny.gov/diseases/chronic/cvd.htm>
- 14 <https://www.helpguide.org/articles/diets/heart-healthy-diet-tips.htm>
- 15 <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>