

GoRed fyrir konur á Íslandi



Fræðsla fyrir konur og heilbrigðisfagfólk



Hvers vegna GoRed?



📍 Jafnmargar konur

Af 17.5 milljónum dauðsfalla á heimsvísu sem rekja má til hjarta- og æðasjúkdóma, létust 8.6 milljónir kvenna vegna þeirra.*

📍 Konur gera sér ekki grein fyrir eigin áhættu

📍 Heilsa kvenna er ekki á dagskránni

Heilsa kvenna er of oft miðuð út frá meðgöngu og ungbarnavernd og tekur því ekki sérstaklega til hjarta- og æðasjúkdóma.

📍 Konur eru öðruvísi

Einkenni eru oft óljósari hjá konum en körlum þannig að greiningarferli og áhættumat vegna hjarta- og æðasjúkdóma tefst oft hjá þeim. Konur eru líklegri en karlar til að látast eða hljóta varanlegan skaða vegna enduráfalls eða hjartabilunar**

Sources:

*, **, ***: latest WHO estimates; <http://www.escardio.org/initiatives/WomenHeart/womenCVD.htm>; Women and Heart Disease, AHRQ Publication No. 01-P01, US Agency for Healthcare Research and Quality, September 2001

**** Ricciotti, H, MD. Heart Disease: Are men and women different? Beth Israel Deaconess Medical Center. Boston, March 2003



Hvers vegna GoRed?



📍 Konur eru ekki þátttakendur

Margt af því sem vitað er um hjarta- og æðasjúkdóma byggist á rannsóknum sem gerðar hafa verið á karlmönnum. Færri konur eru þátttakendur í rannsóknum og ein stærsta rannsóknin til þessa sýndi að aðeins 20% birtra vísindagreina hjarta- og æðasjúkdóma tóku sérstaklega til kvenna.***

📍 Konur eru ekki nógu vel meðhöndlaðar

Rannsóknir sýna að konum er sjaldnar ávísað Hjartamagnýli til að koma í veg fyrir annað áfall, fá sjaldnar gangráð og er sjaldnar vísað í opna hjartaaðgerð sem hugsanlega gæti bjargað lífi þeirra. ****

Sources:

*, **, ***: latest WHO estimates; <http://www.escardio.org/initiatives/WomenHeart/womenCVD.htm>; Women and Heart Disease, AHRQ Publication No. 01-P01, US Agency for Healthcare Research and Quality, September 2001

**** Ricciotti, H, MD. Heart Disease: Are men and women different? Beth Israel Deaconess Medical Center. Boston, March 2003

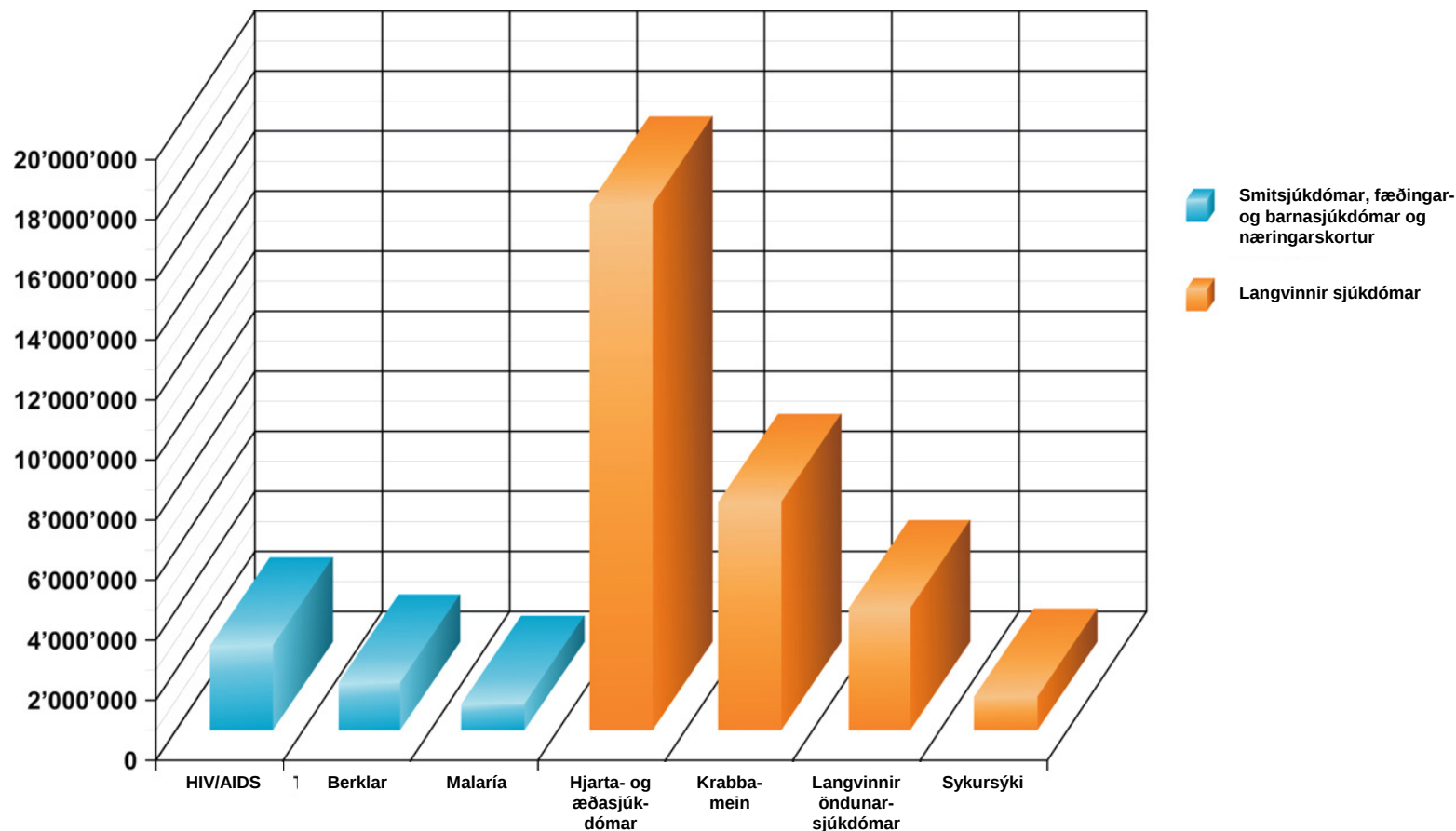


Alþjóðleg gögn

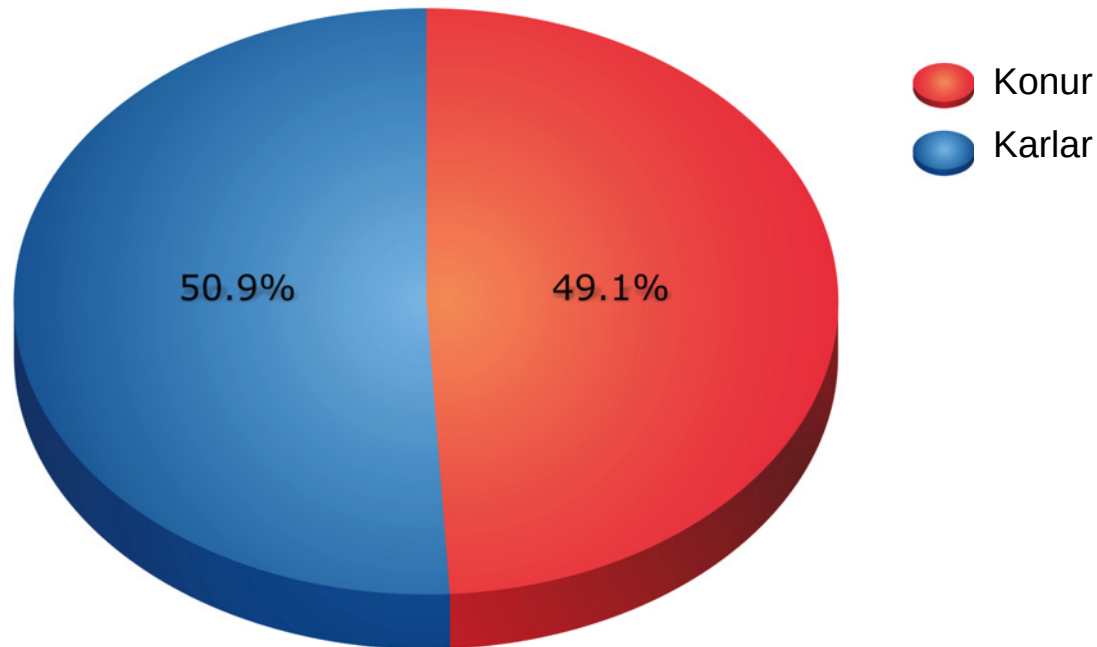
Hjarta- og æðasjúkdómar: algengasta dánarorsök á heimsvísu



Áætlaður fjöldi dauðsfalla vegna orsaka árið 2005, allir aldurshópar



Dauðsföll vegna hjarta- og æðasjúkdóma á heimsvísu:



Source: Based on the latest WHO estimations of 17.5 million total CVD deaths and 8.6 million female CVD deaths

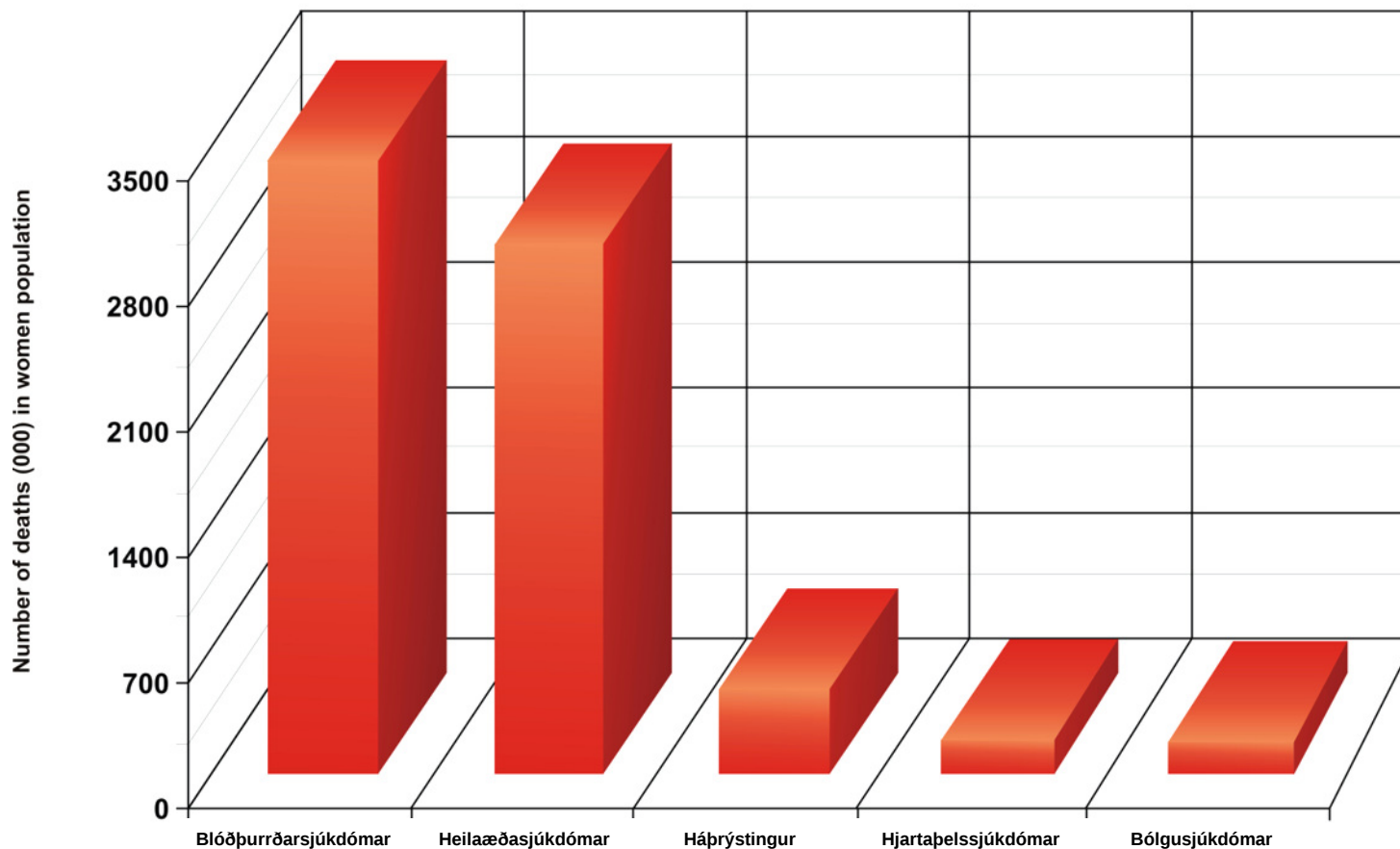


HJARTAVERND

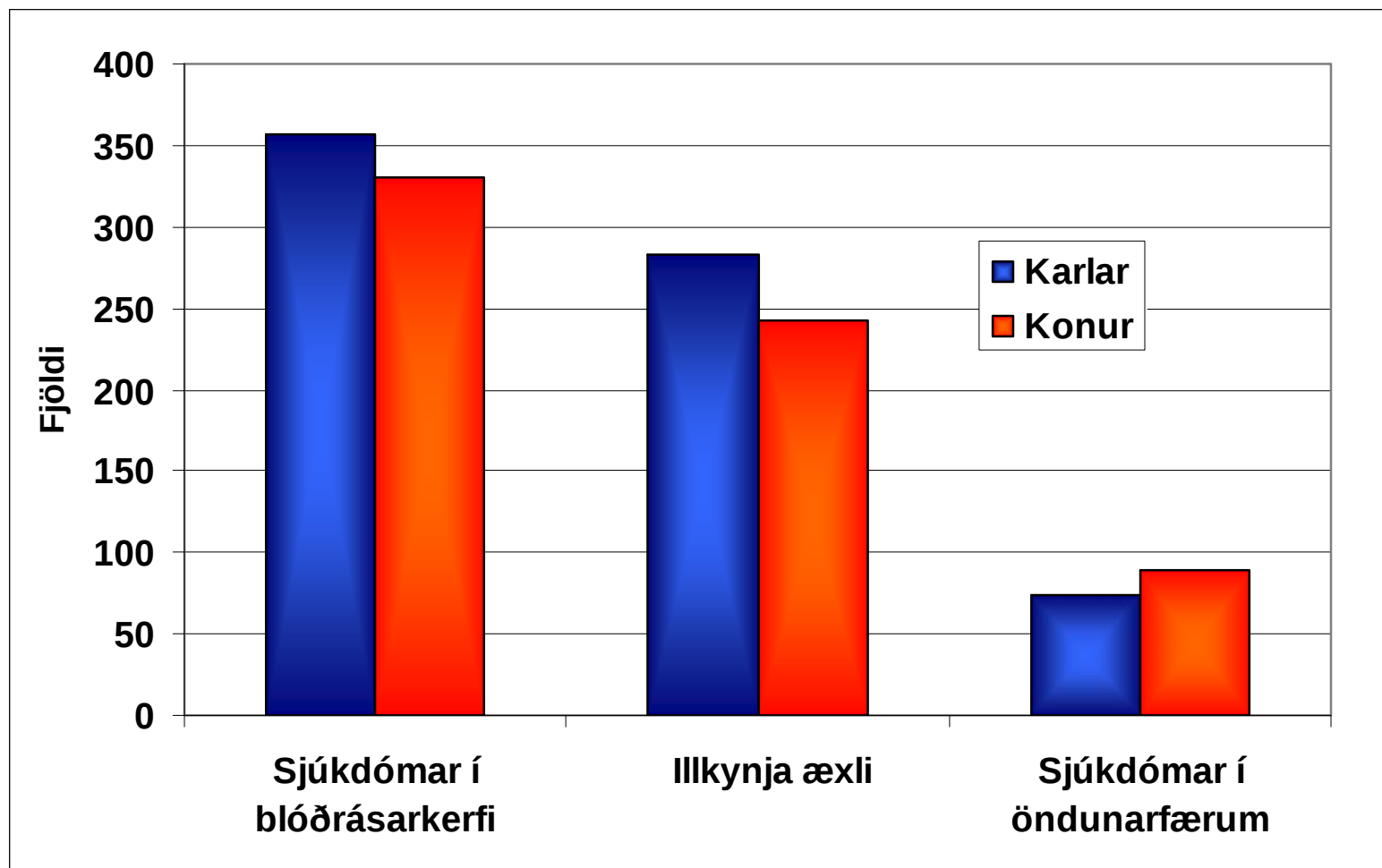


WORLD HEART
FEDERATION®

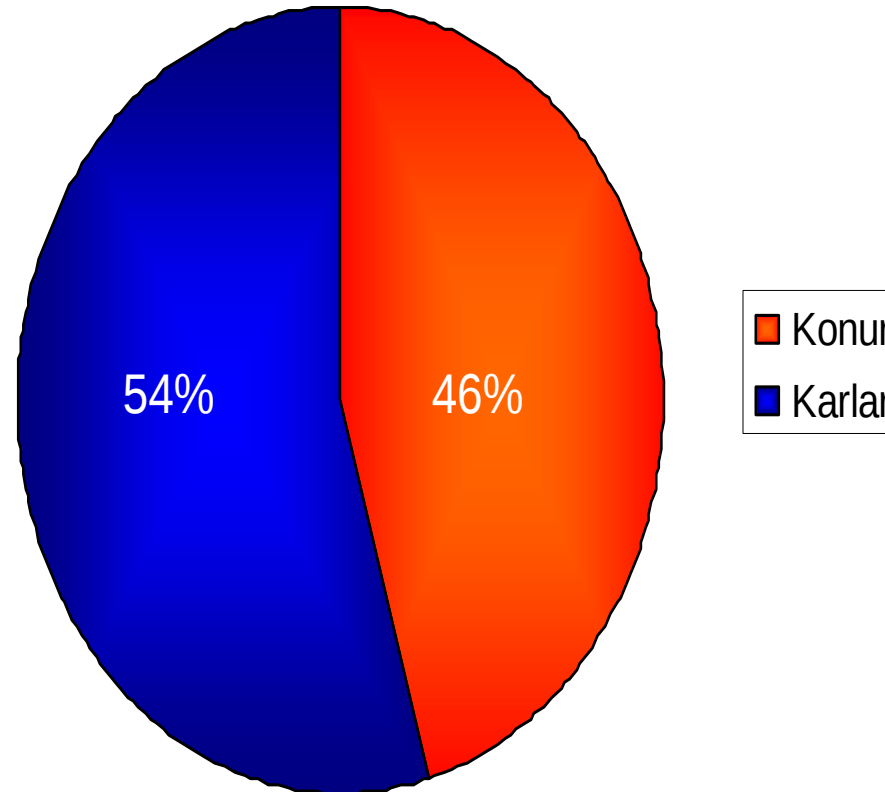
Skipting dánarorsaka af völdum hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum



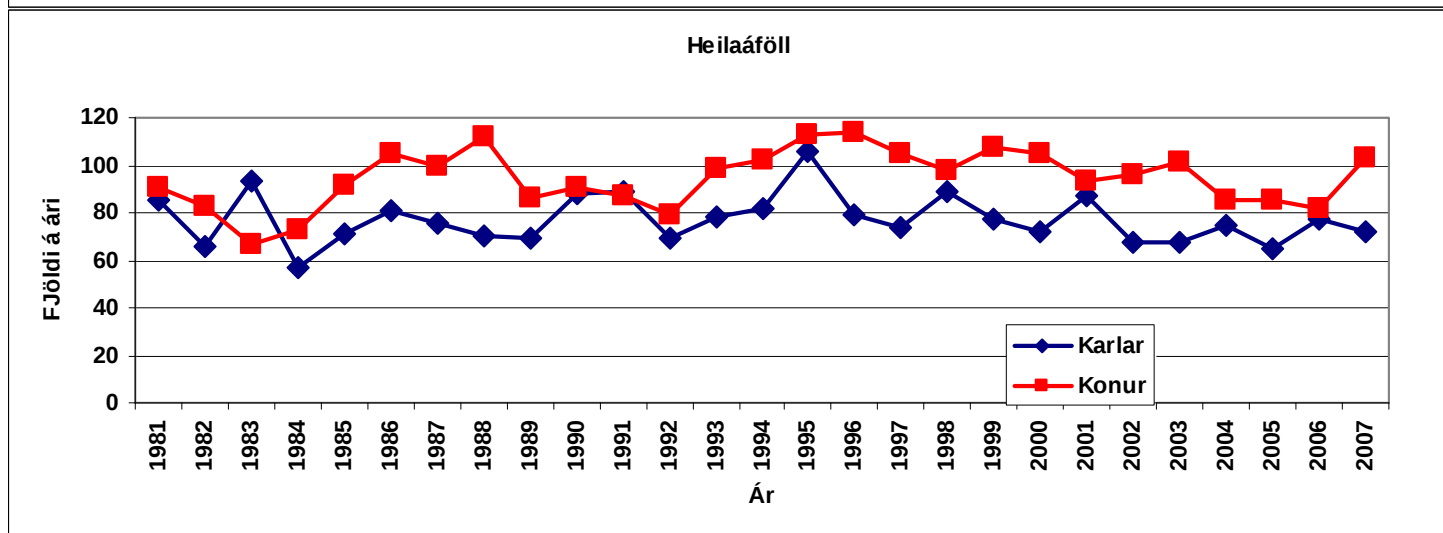
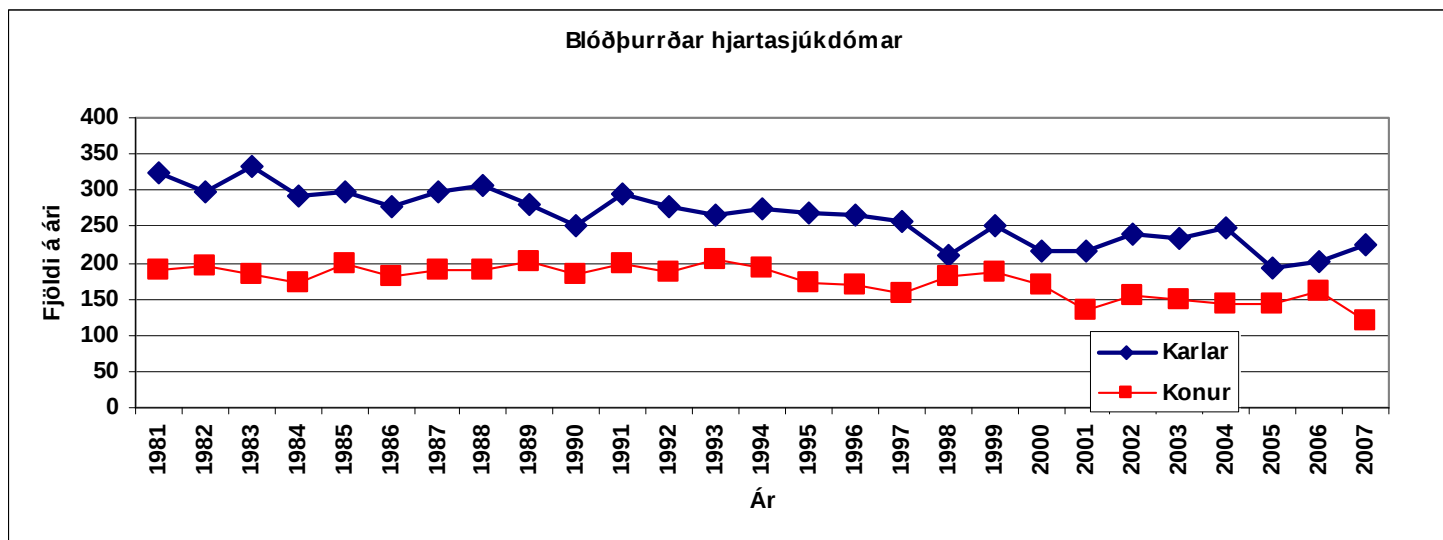
Algengasta dánarorsök á Íslandi



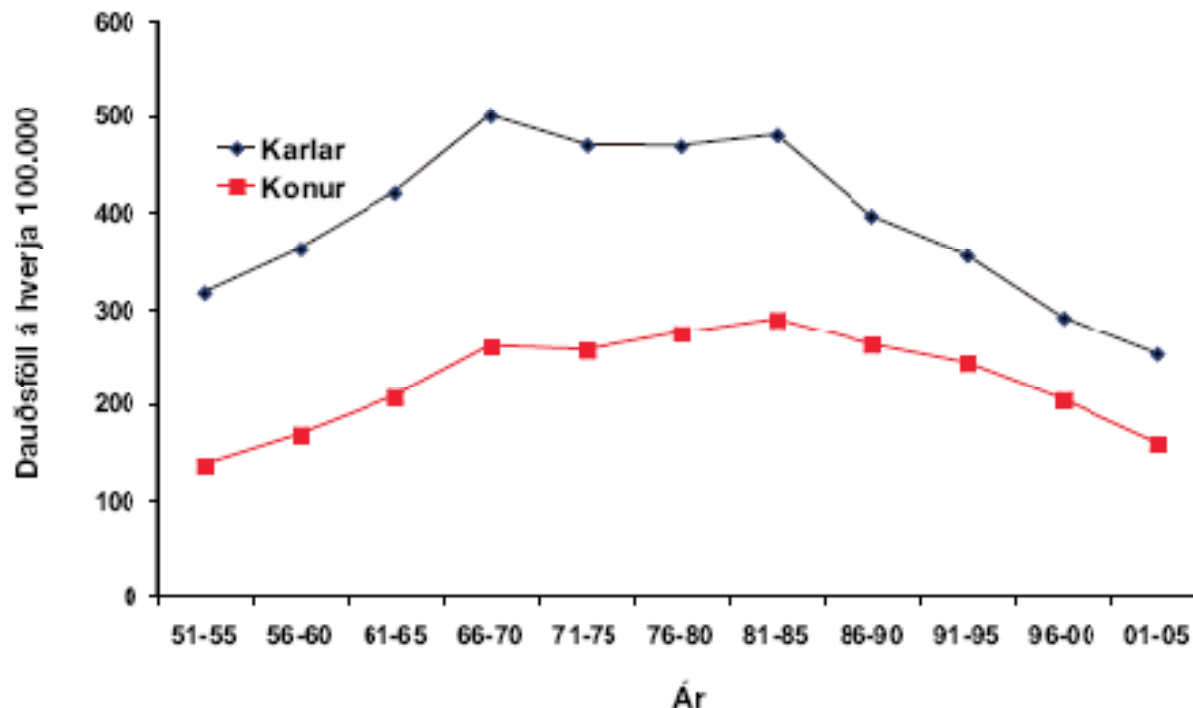
Dauðsföll vegna hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi:



Dánartíðni hjarta- og heilaáfalla á Íslandi



Fjöldi látinna vegna **kransæðasjúkdóma** samkvæmt skráningu Hagstofu Íslands – 25 ára og eldri



Árin 1951-55: Að meðaltali 123 karlar og 54 konur látnar á ári

Árin 1981-85: Að meðaltali 309 karlar og 189 konur látnar á ári

Árin 2001-05: Að meðaltali 226 karlar og 145 konur látnar á ári

Árin 2001-05: Ef tíðni hefði staðið í stað frá 1981: Að meðaltali 431 karl og 264 konur látnar á ári



Áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma



- 📍 Aldur
- 📍 Reykingar
- 📍 Sykursýki
 - 📍 Æskileg gildi fastandi blóðsykurs í plasma < 6.0 mmól/L
- 📍 Blóðfituröskun
 - 📍 Æskileg fastandi gildi
 - 📍 heildarkólesteról < 5.0
 - 📍 HDL > 1.1
 - 📍 þríglýseríðar < 1.7
 - 📍 LDL < 3.0
- 📍 Háþrýstingur
 - 📍 Æskileg gildi blóðþrýstings
 - 📍 < 135 slagbilsþrýstingur og < 85 mmHg lagbilsþrýstingur
- 📍 Ættarsaga um hjarta- eða heilaáföll hjá 1. gráðu ættingjum (foreldrar/systkini)
- 📍 Ofþyngd (offita BMI > 30)
 - 📍 Æskileg gildi BMI < 25
- 📍 Hreyfingarleysi

Áhættumat – Fyrir hverjar?



📍 Einkennalausar konur, **40 ára og eldri**,

- 📍 ættu að fara í áhættumat til greiningar á áhættupáttum á 5 ára fresti

📍 Einkennalausar **konur yngri en 40 ára**

- 📍 sem hafa ættarsögu um hjarta- og æðasjúkdóm hjá 1. gráðu ættingjum og/eða með sögu um ættgenga blóðfituröskun ættu að fara í áhættumat reglulega

Áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma – íslenskra kvenna, 20 -70 ára



- ⑤ 51% eru of þungar eða of feitar (BMI >25-30)
 - ⑤ 19% eru of feitar (BMI >30)
- ⑤ 53% hreyfa sig ekki reglulega í frítíma sínum
- ⑤ 46% eru með kólesteról yfir 5
 - ⑤ 17% eru með of hátt kólesteról (yfir 6)
- ⑤ 17% eru með háþrýsting
- ⑤ 24% reykja
- ⑤ 2% eru með sykursýki

Hagnýt ráð um greiningu áhættuþátta hjarta- og æðasjúkdóma



📍 Klínískar leiðbeiningar Landlæknis

📍 http://landlaeknir.is/Uploads/FileGallery/Kliniskar%20leidbeiningar/forvarnir_13.mars2006.pdf

📍 Áhættureiknir Hjartaverndar er fyrir 35 – 67 ára

📍 www.hjarta.is

📍 Hjartaprófið, vilji kvenna

📍 http://www.hjartarannsokn.is/Uploads/document/Baeklingar/Hreyfing_er_hjartans_mal_hjartaprofid_vilji_kvenna.pdf

📍 NHS Scotland clinical guidelines on risk estimation and prevention of cardiovascular disease 2007

GoRed fyrir konur á Íslandi



Reykingar Dauðans alvara





Dagleg **tóbaksnotkun**



☻ Á Íslandi **reykja daglega**

- ☻ 24% kvenna 20 – 70 ára (Hjartavernd 2007)
- ☻ 23% karla 20-70 ára (Hjartavernd 2007)

☻ Í Ástralíu

- ☻ 20.4% kvenna 18 ára og eldri, en 26.2% karla (WHO 2005)

☻ Í Frakklandi

- ☻ 26.5% kvenna 12 - 75 ára, en 33.3% karla (WHO 2005)

☻ Í Svíþjóð

- ☻ 18.8% kvenna, 16 - 64 ára en 16.5% karla (WHO 2003)

Hagnýt ráð um **reykbindindi**



📍 Bæklingur Lýðheilsustöðvar og Tóbaksvarnaráðs

📍 www.lydheilsustod.is

📍 Ráðgjöf um reykbindindi s.800 6030

📍 www.8006030.is

📍 Bæklingur Hjartaverndar “Reykingar dauðans alvara”

📍 www.hjarta.is

GoRed fyrir konur á Íslandi



Mataræði “Trefjar og Trans”



Mataræði – hagnýt ráð



📍 Auka neyslu af **trefjum**

- 📍 Grófar kornvörur (rúgur, rúgmjöl, hafrar, haframjöl, heilhveiti, hveitiklíð)
- 📍 Ávextir, grænmeti, ber, baunir

📍 **Æskilegt er að neyta meira trefjaríks brauðs, ávaxta og grænmetis**

- 📍 6 g af trefjum í 100 g af brauði – ráðlögð neysla trefja er um 30 g á dag
- 📍 Dæmi um trefjarík brauð:
 - 📍 Orkubrauð frá Myllunni
 - 📍 Maltbrauð
 - 📍 Rúgbrauð
 - 📍 Fitty brauð
 - 📍 Gróft hrökkbrauð.
- 📍 Hefðbundið samlokubrauð telst **ekki** trefjaríkt

Mataræði – hagnýt ráð



- ⊗ Vatnsleysanlegar trefjar hægja m.a. á upptöku kolvetna inn í blóðrás frá meltingarvegi og hafa þannig góð áhrif á **blóðsykursstjórnun** og geta einnig **lækkað kólesteról** í blóði.
- ⊗ Neysla trefja getur einnig verið góð í sambandi við **þyngdarstjórnun** því þær koma í staðinn fyrir orkuríkari matvæli og eru mettandi.

Mataræði – transfitusýrur



Hvernig myndast þær?

- ☉ Þegar olía er hert
- ☉ Þegar olía er hituð við mjög háan hita

Hvernig finnurðu transfitusýrur í matnum þínum?

- ☉ Lesið innihaldslýsingu
 - ☉ Hert fita / jurtafita / jurtaolía að hluta
 - ☉ Á ensku er þetta nefnt „partially hydrogenated oil/fat“
 - ☉ Á dönsku „delvis hærðet fedt, delvis hydrogeneret fedt, partielt hærðede olier“

Mataræði – transfitusýrur



Í hvaða matvörum er **transfitusýrur** helst að finna?

- ☉ Einkum í matvörur þar sem notað er **smjörlíki** eða **djúpsteikingarfeiti**
 - ☉ Kökur, kex, franskar kartöflur og annar djúpsteiktur skyndibitamatur, örbylgjupopp, snakk og sælgæti
 - ☉ Frá náttúrunnar hendi er transfitusýrur að finna í rjóma og smjöri

Tafla 1 – Magn transfitusýra (g í 100 g vöru) í ákveðnum vörum seldum á Íslandi

Matvara ¹	Magn heildarfitu (g) í 100 g vöru	Magn mettaðrar fitu (g) í 100 g vöru	Magn transfitusýra (g) í 100 g vöru
Franskar kartöflur, djúpsteiktar	14,5-20,5 g	2,6 g	2,2-4,8 g
Örbylgjupoppkorn ³	21,0-31,6 g	5,8 g	0,15-14,1 g
Kex	12,4-26,0 g	4,4-12,5 g	0,1-8,0 g
Djúpsteikingarfeiti	90,0-99,5 g	20,1-72,7 g	2,2-38,2 g
Tólg	99,9 g	52,9 g	4,3 g
Smjörlíki	80-82 g	22,4-37,1 g	0-17 g
Rjómi	36,0 g	21,1 g	1,5 g
Smjör	81,5 g	45,8 g	3,1 g

1) skv. íslenska gagnagrunninum yfir samsetningu matvæla, nema annað sé tekið fram

2) skv. Heimasíðu Ljómasmjörlikis

3) skv. Mælingum Steen Stender, Professor leðn ovl dr med



Mataræði – hagnýt ráð



📍 Höfum **fjölbreytnina** í fyrirrúmi

- 📍 fiskur – að minnsta kosti tvisvar í viku eða oftar
- 📍 grænmeti og ávextir daglega
- 📍 gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur
- 📍 fituminni mjólkurvörur
- 📍 olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu
- 📍 salt í hófi
- 📍 þorskalýsi eða annar D-vítamíngjafi
- 📍 vatn er besti svaladrykkurinn.

📍 Borðum **hæfilega** mikið

GoRed fyrir konur á Íslandi



Hreyfing

Samantekt: Ágústa Johnson, Hreyfingu



HJARTAVERND



WORLD HEART
FEDERATION®

Þjálfaðu hjartað þitt!



📍 **Kyrrsetulíf** er einn helsti **áhættuþáttur** hjartasjúkdóma

Regluleg þolþjálfun hefur marga kosti

- 📍 Þú styrkir hjarta- og æðakerfið
- 📍 Blóðflæði og súrefnisupptaka í líkamanum batnar
- 📍 Þú eykur orku og bætir þol
- 📍 Blóðþrýstingur lækkar
- 📍 Þjálfar og eykur vöðvastyrk
- 📍 Bætir jafnvægi og liðleika liðamóta
- 📍 Styrkir bein
- 📍 Hjálpar þér að ná og viðhalda kjörþyngd
- 📍 Bætir sjálfsmynd og eykur sjálfstraust
- 📍 Minnkar streitu
- 📍 Bætir svefn
- 📍 Eykur almenna vellíðan



Þjálfðu hjartað þitt



Hvaða æfingar eru bestar?

- ⦿ **Þolþjálfun** – er gagnlegasta þjálfunin fyrir hjartað þitt. Þú setur meira álag á hjarta- og æðakerfi sem eykur styrk þess og þol með því að setja aukinn kraft í þjálfunina í stuttum köflum inn á milli
- ⦿ **Liðleikaþjálfun** – rólegar teygjuæfingar sem miða að því að teygja á og lengja vöðva
- ⦿ **Styrktarþjálfun** – endurteknar vöðvaspennur þar til vöðvi þreytist. Fólk með hjartasjúkdóma þarf að ráðfæra sig við lækni eða fagfólk í líkamspjálfun til að fá leiðbeiningar um styrktaræfingar

Þjálfaðu hjartað þitt



Dæmi um þolþjálfun:

- ⦿ Rösk ganga, skokk, sipp, hlaup, hjóltreiddar (inni og utandyra) skíðaganga, róður, þolfimi

Hve oft þarf að stunda æfingar?

- ⦿ Til að ná sem mestum árangri þarf að stunda **þolþjálfun í a.m.k. 30 mínútur samfleytt daglega**. Æfingarnar skyldu ávallt miðast við að **auka hjartslátt**. Gott viðmið er að mæðast og svitna á hverri æfingu



Þjálfaðu hjartað þitt



Álags viðmiðunarskali:

- 🌀 Mælir álag við æfingar. Skalin er frá 0-10. Tölurnar vísa í upplifun á erfiðleikastigi æfingarinnar
 - 🌀 0= er áreynslulaust
 - 🌀 1= Finnur varla fyrir því
 - 🌀 2= Mjög létt
 - 🌀 3= Létt
 - 🌀 4= Miðlungs auðvelt: Þú getur talað án teljandi óþæginda
 - 🌀 5-6= Meðallagi erfitt: samræður eru tiltölulega óþægilegar
 - 🌀 7-9= Erfitt : samræður eru talsvert óþægilegar
 - 🌀 9 = Mjög erfitt: Þú getur ekki talað
 - 🌀 10 = Óbærilegt álag – þú getur ekki meira
- 🌀 Í flestum tilfellum er æskilegt að æfa á álagi 3 og 4. Gott að miða við að um leið og þrek og þol eykst að æfa reglulega stutt í 1-2 mín. á auknu álagi t.d. 7-9. Hjarta- og æðakerfi styrkist, brennsla eykst og líkamlegt form batnar

GoRed fyrir konur á Íslandi



**Konur eru öðruvísi!
Þekktu einkenni
hjartaáfalls**



Konur eru öðruvísi!



Þekktu **einkenni hjartaáfalls**

Konur eru líklegri til að upplifa:

-  Óútskýrðan slappleika eða þreytu
-  Óeðlilegt kvíðakast eða verða taugaóstyrkar
-  Meltingartruflanir eða verk vegna uppþembu

Konur og karlar upplifa:

-  Þyngsl eða verk fyrir brjósti eða fyrir neðan bringubein
-  Óþægindi eða verk milli herðablaða, í hálsi, kjálka eða maga
-  Verkur sem kemur við áreynslu og hverfur við hvíld og getur verið fyrirboði kransæðastíflu
-  Stöðugan verk fyrir brjósti etv. með ógleði og kaldsvita sem getur verið einkenni um bráðakransæðastíflu og krefst tafarlausrar meðferðar

Þekktu einkenni heilaáfalls!



Konur og karlar upplifa:

- 📍 Dofa eða máttleysi í andliti, handlegg eða fæti, aðallega í öðrum helmingi líkamans
- 📍 Ringlun, erfiðleika með að tala eða að skilja
- 📍 Erfiðleika með að sjá með öðru eða báðum augum
- 📍 Erfiðleika með gang, svima, skort á jafnvægi eða samhæfingu
- 📍 Slæman höfuðverk af óþekktri orsök
- 📍 Yfirlið eða meðvitundarleysi



HJARTAVERND



WORLD HEART
FEDERATION®

GoRed fyrir konur á Íslandi



Leiðin fram á við...



GoRed fyrir konur á Íslandi

Leiðin fram á við...



Meðal stefnumarkandi aðila:

-  Samtök, sjálfseignarstofnanir og hreyfingar eins og World Heart Federation haldi áfram að þrýsta á stefnumarkandi aðila líkt og WHO og fleiri
-  Evrópska stefnuskráin um heilbrigði hjartans miðar að því að kortleggja hvernig forvörnum hjarta- og æðasjúkdóma er háttað í Evrópu. Hjartavernd er þátttakandi í verkefninu fyrir hönd Íslands og miðar næsti áfangi að konum

GoRed fyrir konur á Íslandi

Leiðin fram á við...



Meðal stefnumarkandi aðila:

-  Tillit sé tekið til kvenna í tengslum við gerð heilbrigðisáætlana er varða hjarta- og æðasjúkdóma
-  Útbreiðsla skilaboða og vitundarvakning, líkt og **GoRed** fyrir konur
-  Fjármagni sé veitt til skipulagðrar vitundarvakningar hjarta- og æðasjúkdóma
-  Klínískar leiðbeiningar Landlæknis um forvarnir hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi

GoRed fyrir konur á Íslandi: Leiðin fram á við...



Meðal lækna:

-  Kennsla og þjálfun í hjarta- og æðasjúkdómum miðist einnig við þarfir kvenna.
-  Læknar séu frekar meðvitaðir um mismunandi einkenni hjartasjúkdóma og heilaáfalls meðal karla og kvenna.
 -  á þingum, í vinnubúðum, á vegum Hjartasjúkdómafélags íslenskra lækna, samtaka, NGOs, WHO
-  Vitundarvakning til að ná til fleiri hópa lækna, s.s. barnalækna, fæðinga- og kvensjúkdómalækna, innkirtla-og öldrunarlækna.
-  Læknar hvattir til að koma viðeigandi skilaboðum til kvenna í heimsóknnum þeirra.

GoRed fyrir konur á Íslandi



**Hver er þín staða?
Hjartaprófið
– vilji kvenna**



Hjartaprófið

Vilji kvenna



	JÁ	NEI	VEIT EKKI
1. Kólesterólgildið mitt er lægra en 5 mmól/l.			
2. HDL-kólesterólgildið mitt er hærra en 1,2.			
3. LDL-kólesterólgildið mitt er lægra en 3 mmól/l.			
4. Þríglyseríða gildið mitt er lægra en 1,7 mmól/l.			
5. Blóðþrýstingur er lægri en 135/85 mmHg.			
6. Blóðsykurinn hefur alltaf mælst eðlilegur.			
7. Kviðarummál mitt (mælt undir rifbeinum) er minna en 80 cm.			
8. Líkamsþyngdarstuðullinn er á bilinu 18,5 – 25 kg/m ² (þyngd í kg deilt með hæð í metrum í öðru veldi).			
9. Ég reyki ekki og enginn á heimili mínu reykir reglubundið.			
10. Ég borða grænmeti og ávexti daglega.			
11. Ég borða oftast gróft brauð.			

Já - svörin segja til um æskilegt gildi

	JÁ	NEI	VEIT EKKI
12. Ég nota oftast olíur við matarg. eða í bakstur og mjúkt viðbit á brauðið.			
13. Ég nota oftast fituminni mjólkurvörur, magurt kjöt og tilbúna rétti með lítilli fitu og litlu salti.			
14. Ég borða fisk að minnsta kosti tvisvar í viku.			
15. Ég reyni að forðast salt í áleggi eða tilbúnum mat.			
16. Ég borða sælgæti eða kökur í mesta lagi einu sinni í viku.			
17. Ég drekk í mesta lagi sex einingar af áfengi á viku. (Ein eining af áfengi samsvarar einu léttvínsglasi.)			
18. Ég er sjaldan stressuð.			
19. Ég hreyfi mig rösklega í minnst 30 mínútur samtals daglega.			
20. Hvorki faðir minn né bróðir fengu kransæðasjúkdóm fyrr en eftir 55 ára aldur og ekki móðir mín né systur fyrr en eftir 64 ára.			
21. Ég er yngri en 55 ára.			

Tenglar:



- 📖 www.hjarta.is
- 📖 www.gored.is
- 📖 www.worldheartfederation.org
- 📖 www.goredforwomen.org
- 📖 www.lydheilsustod.is
- 📖 www.hreyfing.is
- 📖 www.isi.is
- 📖 www.reyklaus.is
- 📖 www.matarvefurinn.is
- 📖 www.hjartaheill.is
- 📖 www.heilaheill.is
- 📖 www.hjartalif.is



HJARTAVERND



WORLD HEART
FEDERATION®