

## World Heart Day: Faktablad Hjertesygdomme kort fortalt

### Hvad er en hjertesygdom?

En hjertesygdom eller hjerte-kar-sygdom er en bred term for alle de sygdomme, der relaterer sig til hjertet og blodkarrene. De oftest forekommende hjerte-kar-sygdomme er blodprop i hjertet (f.eks. et hjerteslag) og cerebrovaskulære lidelser (f.eks. en hjerneblødning) samt andre mindre lidelser.

Hjerte-kar-sygdomme er den primære dødsårsag i verden, og det er nødvendigt med omgående handling for at sikre en hjertesund fremtid for alle. Det anslås, at 17,5 millioner mennesker døde af en hjerte-kar-sygdom i 2015, hvilket svarer til 31 % af alle dødsfald globalt set – et tal, der forventes at være steget til mere end 23,6 millioner i 2030<sup>4</sup>.

Det er en myte, at hjerte-kar-sygdomme mest rammer velhavende, mænd og ældre borgere. Sygdommen diskriminerer ikke og kan ramme alle alders- og befolkningsgrupper. I modsætning til, hvad mange tror, rammes faktisk lige så mange kvinder som mænd, og børn er også sårbare<sup>11</sup>. Hjerterelaterede sygdomme er skyld i 1 ud af 3 kvinders død hvert år, og en million babyer fødes hvert år med en medfødt hjertefejl<sup>11</sup>.

### Hvad er de første symptomer på en hjerte-kar-sygdom?

Selv om et hjerteslag eller en hjerneblødning kan være det første skræmmende signal om, at der er noget galt, har kroppen ofte givet patienten flere fine små tegn på, at noget ved hjertet ikke fungerer, som det skal. Disse omfatter<sup>5</sup>:

- Ekstrem træthed
- Hævede fødder
- Smerte eller krampe ved bevægelse eller anstrengelse
- Svimmelhed eller uklarhed
- Stakåndethed
- Depression
- Migræne
- Høj hjertelyd
- Kombination af angst, svedudbrud og kvalme

### Hvad er risikofaktorerne for en hjerte-kar-sygdom?

Der er mange risikofaktorer forbundet med hjerte-kar-sygdomme. Visse risikofaktorer, såsom alder, køn og familiehistorik, kan ikke ændres, mens andre faktorer, såsom kosten, kan:

- Fysisk inaktivitet:
  - Den stigende urbanisering og mekanisering af verden har reduceret vores fysiske aktivitetsniveau. Ifølge Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er mere end 60 % af verdens befolkning ikke tilstrækkeligt aktive<sup>12</sup>.
  - Det anslås, at ca. 35 % af dødsfald, der kan tilskrives hjerte-kar-sygdomme, skyldes fysisk inaktivitet<sup>13</sup>, og det at sidde øger risikoen for at få symptomer, der forbindes med hjerte-kar-sygdomme (f.eks. brystmerter eller et hjerteslag) med ca. 125 %<sup>15</sup>.
- Rygning:

- Rygning påvirker risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom på flere forskellige måder. Det ødelægger bl.a. endothelet (cellelaget, der beklæder indersiden af blodkarrene), øger fedtaflejringen i arterierne, øger blodstørkningen, øger indholdet af LDL-kolesterol, reducerer koncentrationen af lipoprotein og fremmer koronare arteriespasmer<sup>12</sup>.
- Nikotin, den komponent i tobak, der skaber afhængighed, får såvel pulsen som blodtrykket til at stige<sup>12</sup>.
- Vægt:
  - Overvægt og fedme er klassificeret som en persons body mass index (BMI) og måler forholdet mellem vægt og højde. En mand eller kvinde med et BMI på 25-29,9 betragtes som overvægtig, og et BMI-tal på over 30 betragtes som fedme<sup>7</sup>.
  - Forskning viser, at det at være overvægtig eller stærkt overvægtig kan øge indholdet af kolesterol i blodet, få blodtrykket til at stige og øge risikoen for at udvikle type 2-diabetes. Alt sammen risikofaktorer forbundet med hjerte-kar-sygdomme.
  - En nylig undersøgelse foretaget af European Heart Journal viste, at overvægtige eller stærkt overvægtige, men som havde et normalt blodtryk, blodsukkerniveau og kolesteroltal, havde en 28 % større sandsynlighed for at udvikle en hjerte-kar-sygdom end andre med samme værdier og en sund kropsvægt<sup>7</sup>.
- Andre risikofaktorer er alkohol, depression, social isolation, søvnproblemer og mangel på kvalitetsstøtte<sup>8</sup>.

### **En sund kost for et sundt hjerte**

Den moderne livsstil har medført, at vi indtager flere fødevarer med et højt kalorieindhold, mere forarbejdet færdigmad og flere sukkerholdige fødevarer og drikke, hvilket bidrager til at øge risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom, f.eks. for højt blodtryk, for høje blodsukkerværdier, for meget fedt i blodet (herunder kolesterol og triglycerider), og at udvikle fedme<sup>1</sup>. Enkle adfærsændringer og det at tage ansvar for sin egen sundhed, kan imidlertid hjælpe til med at reducere risikoen for at udvikle en hjerte-kar-sygdom<sup>9</sup>.

Et sundt hjerte og et sundt kredsløb starter med en afbalanceret kost. Rent faktisk kan en hjertesund kost, sammen med andre sunde livsstilsvalg, reducere risikoen for, at man udvikler en hjerte-kar-sygdom eller får en hjerneblødning med 80 %<sup>14</sup>. At spise en kost, der indeholder masser af frugt og grøntsager, magert kød, fisk og en begrænset mængde salt, sukker og fedt, kan reducere risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom betydeligt<sup>10</sup>:

- Forskning viser, at det daglige indtag af fedt ikke bør overstige 30 % af det samlede daglige energiindtag for at undgå en usund vægtstigning<sup>10</sup>.
- Undgå friturestegt fastfood og andre forarbejdede fødevarer med et højt indhold af mættet fedt.
- Det er meget svært at spise hjertevenligt, hvis man spiser meget ude. Portionerne er ofte store og indeholder for meget salt, sukker og usundt fedt. Når man laver mad hjemme, har man bedre kontrol over måltidets indhold af næringsstoffer<sup>14</sup>.

### **Hvorfor er Philips engageret i World Heart Day?**

Hos Philips forstår vi vigtigheden af, at hjertet er sundt, og ser mad og drikke som afgørende faktorer for at kunne øge antallet af sunde hjerter. Som globalt førende inden for sundhedsteknologi er vi stolte af i samarbejde med World Heart Federation at øge opmærksomheden om hjerte-kar-sygdomme og de dermed forbundne risici i dag på World Heart Day.

Vi mener, at hjemmelavet mad er mere næringsrig end noget andet, og samtidig giver det os kontrol over de ingredienser, vi bruger, og dermed kvaliteten af måltidet. Og derudover bringer det at lave hjemmelavet mad familier og mennesker sammen, styrker venskaber og bidrager til at opbygge sunde livsrutiner. Et sundt forhold til andre mennesker kan være en stødpude mod stress<sup>9</sup>, hvilket på langt sigt kan bidrage til et sundt hjerte.

Mad og drikke er byggestenene til et sundt liv, men det betyder ikke, at vi ikke skal kunne nyde lækker mad. Vores køkkenapparater, f.eks. Airfryer XXL, er udviklet til at gøre det nemt at tilberede nærende, men velsmagende måltider hjemme. Airfryer XXL ekstraherer f.eks. fedt fra maden og indkapsler det i en fedtreducerende enhed i bunden, så fedtet ganske enkelt kan smides ud.

## **Kilder:**

1 Verdenssundhedsorganisationen, 2012.

2 Verdenssundhedsorganisationen, Faktablads, juli 2017: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/)

3 Verdenssundhedsorganisationen: Faktablads om hjerte-kar-sygdomme, maj 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, februar 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 Verdenssundhedsorganisationen, Faktablads, maj 2017: <https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>

9 Verdens Hjertedag. Hvad er hjerte-kar-sygdomme? <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>