

## Verdens hjertedag: Faktaark Utredning om hjertesykdom

### Hva er hjertesykdom?

Hjertesykdom eller kardiovaskulær sykdom (CVD) er en bred term for alle sykdommer i hjertet og blodårene. De mest utbredte kardiovaskulære sykdommene omfatter koronar hjertesykdom (f.eks. hjerteinfarkt) og cerebrovaskulær sykdom (f.eks. slag) i tillegg til andre mindre alvorlige tilstander.

På verdensbasis er dette den ledende årsaken til for tidlig død, så vi trenger umiddelbare tiltak for å sikre en hjertefrisk fremtid for alle. Det er beregnet at over 17,5 millioner mennesker døde av kardiovaskulær sykdom i 2015, noe som representerer 31 % av alle dødsfall globalt sett – et antall som er forventet å øke til mer enn 23,6 millioner innen 2030<sup>4</sup>.

Det er en myte at kardiovaskulær sykdom for det meste rammer den rike, mannlige og eldre befolkningen – den diskriminerer ikke og kan ramme alle alders- og befolkningsgrupper. I motsetning til hva man vanligvis tror, rammes kvinner i like stor grad som menn, og barn er også utsatte<sup>11</sup>. Hjertesykdom er årsaken til 1 av 3 dødsfall blant kvinner hvert år, og en million babyer fødes hvert år med en medfødt hjertefeil<sup>11</sup>.

### Hva er de første symptomene på hjertesykdom?

Selv om et hjerteinfarkt eller slag kan være et skremmende første tegn på at noe er galt, kan kroppen av og til varsle via mer subtile symptomer at noe er galt med hjertet. Disse symptomene inkluderer<sup>5</sup>:

- Ekstrem tretthet
- Hovne føtter
- Smerter eller kramper når man går, beveger seg eller går i motbakker
- Følelse av ørhet eller svimmelhet
- Kortpustethet
- Depresjon
- Hodepine
- Kraftige hjerteslag
- Gjerne kombinert med anfall av angstelse, svette og kvalme

### Hva er risikofaktorene for hjertesykdom?

Det finnes mange risikofaktorer assosiert med kardiovaskulær sykdom. Noen faktorer, som alder, kjønn og familiehistorikk, kan ikke endres, mens andre risikofaktorer, som kosthold, kan:

- Fysisk inaktivitet:
  - Den økende urbaniseringen og mekaniseringen i verden har redusert nivåene av fysisk aktivitet. Verdens helseorganisasjon regner med at mer enn 60 % av den globale befolkningen ikke er nok aktive<sup>12</sup>
  - Det er estimert at ca. 35 % av dødeligheten av koronar hjertesykdom skjer på grunn av fysisk inaktivitet<sup>13</sup> og stillesitting øker risikoen for symptomer assosiert med kardiovaskulær sykdom (som f.eks. brystsmerter eller hjerteinfarkt) med ca. 125 %<sup>15</sup>
- Røyking:
  - Røyking øker risikoen for å utvikle kardiovaskulær sykdom gjennom flere mekanismer. Det skader endotelet (cellelaget som kler innsiden av blodkarene), øker fettavleiringer

i arteriene, gir økt koagulering, øker konsentrasjonen av LDL i blodet, dvs. det «dårlige kolesterolet», reduserer mengden HDL-kolesterol og kan provosere frem koronararteriespasmer<sup>12</sup>

- Nikotin, den avhengighetskapende komponenten i tobakk, øker hjerterytmen og blodtrykket<sup>12</sup>
- Vekt:
  - Overvekt og fedme klassifiseres ved en persons kroppsmasseindeks (BMI), som måler forholdet mellom vekt og høyde. En mann eller kvinne med en BMI på 25–29,9 anses som overvektig og med en BMI på 30 lider man av fedme<sup>7</sup>
  - Forskning viser at det å være overvektig eller lide av fedme kan øke kolesterolnivåene i blodet, øke blodtrykket og risikoen for å utvikle type 2-diabetes – alle disse er risikofaktorer for koronar hjertesykdom
  - I en studie som nylig ble utført av European Heart Journal, hadde personer som var overvektige eller led av fedme, men samtidig hadde et sunt blodtrykk, blodsukker og kolesterolnivå, ca. 28 % større sannsynlighet for å utvikle hjertesykdom enn personer med lignende målinger og en sunn kroppsvekt<sup>7</sup>
- Andre risikofaktorer inkluderer overdreven bruk av alkohol, depresjon, sosial isolasjon, søvnmangel og mangel på god støtte<sup>8</sup>

### **Et sunt kosthold for et sunt hjerte**

Moderne livsstiler betyr at vi konsumerer mat med et større kaloriinnhold og bearbeidet, ferdigpakket og sukkerholdig mat og drikke, noe som gir store risikofaktorer for hjertesykdom – som høyt blodtrykk, økt blodsukker, økte blodfettverdier (inkludert kolesterol og triglyserider) og fedme<sup>1</sup>. Enkle atferdsmessige endringer og kontroll over egen helse kan imidlertid hjelpe til å redusere risikoen for å utvikle hjertesykdom<sup>9</sup>.

Et friskt hjerte og sirkulasjonssystem starter med et balansert kosthold – sammen med andre sunne livsstilsvalg kan faktisk et hjertesunt kosthold redusere risikoen for at man utvikler hjertesykdom eller får slag med hele 80 %<sup>14</sup>. Å inkludere masse frukt og grønnsaker, helkorn, magert kjøtt, fisk og et minimalt inntak av salt, sukker og fett i kostholdet, kan i stor grad redusere risikoen for å utvikle kardiovaskulær sykdom<sup>10</sup>:

- Forskning viser at vårt daglige fettinntak ikke bør overstige 30 % av totalt energiinntak for å unngå en usunn vektøkning<sup>10</sup>
- Unngå friturestekt hurtigmat og andre bearbejdede matvarer som inneholder mye mettet fett
- Det er svært vanskelig å ha et hjertesunt kosthold hvis man spiser mye ute. Porsjonene er vanligvis store og inneholder for mye salt, sukker og usunt fett. Å lage mat hjemme, gir bedre kontroll over næringsinnholdet i måltidene<sup>14</sup>

### **Hvorfor er Philips involvert i Verdens hjertedag?**

Hos Philips forstår vi viktigheten av hjertehelse og anser mat og drikke som vesentlige elementer for å øke antall friske hjerter. Som global leder innen helseteknologi er vi stolte over å samarbeide med Verdens hjerteorganisasjon for å øke bevisstheten om kardiovaskulær sykdom og assosierte risikoer på Verdens hjertedag.

Hjemmelaget mat er svært nærende, gir oss kontroll over de ingrediensene vi bruker og dermed kvaliteten på måltidet. I tillegg vil det å tilberede og spise hjemmelaget mat samle familier og mennesker, styrke relasjoner og bygge sunne rutiner for livet. Gode mellommenneskelige forhold kan være stress-buffere<sup>9</sup> som på lang sikt kan bidra til god hjertehelse.

Mat og drikke er byggesteinene til et sunt liv, men dette utelukker ikke at vi kan nyte deilig mat som vi liker. Våre matlagingsprodukter, som Airfryer XXL, er utformet for tilberedning av nærrende og smakfulle måltider hjemme. Airfryer XXL trekker f.eks. ut fett fra maten og samler det i en fettreducerer på bunnen av Airfryer – slik at du bare kan slå det ut.

## Kilder:

- 1 Verdens helseorganisasjon 2012
- 2 Faktaark fra Verdens helseorganisasjon, juli 2017: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/)
- 3 Verdens helseorganisasjon: Faktaark om kardiovaskulær sykdom (CVD), mai 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 Verdens hjerteorganisasjon (WHF), faktaark, mai 2017: <https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>
- 9 Verdens hjertedag. Hva er 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>