**Kvalme og ryggsmerter kan være hjerteinfarkt**

**Kvinner med diabetes har markant større risiko for å få hjerteproblemer enn andre kvinner. Og symptomene kan være vanskelige å tolke.**

Personer med diabetes er ekstra utsatt for å få hjerte- og karsykdommer. Dette gjelder alle typer diabetes, og risikoen øker med alderen. Kvinner har gjerne stummere symptomer på hjerteinfarkt enn menn. Kvinner har ikke nødvendigvis de klassiske hjerteinfarktsymptomene som brystsmerter, men heller ryggsmerter, smerter i øvre del av magen eller kjeve i tillegg til kvalme og tung pust.

- For kvinner kan symptomene være svært uklare og vanskelige å tolke. Tung pust og kvalme kan være mer framtredende enn selve smerten, forteller NAVN NAVNESEN i Diabetesforbundet STED.

**Verdens diabetesdag**

Hjerte- og karsykdom er den vanligste dødsårsaken til personer med diabetes, så det er viktig at disse uvanlige hjerteinfarktsymptomene er kjent. 14. november markeres Verdens diabetesdag. Årets internasjonale tema er kvinnehelse – i Norge setter vi fokus på hjertet.

- Jevnlig kontroll av blodtrykk og fettstoffer i blodet er svært viktig for oss med diabetes, i tillegg til god blodsukkerregulering, forteller leder i Diabetesforbundet STED, NAVN NAVNESEN.

Økt puls er bra for hjertet, så 30 minutter med daglig fysisk aktivitet der man blir svett i panna anbefales for å forebygge hjerte- og karsykdom. I tillegg anbefales det å spise sunt og variert, og være oppmerksom på saltinntaket.

- Dersom man er overvektig er vektnedgang den beste forebyggingen, og det samme er røykeslutt for de som røyker, forteller NAVNESEN.

**Det man ikke vet, har man vondt av**

Flere enn 100 000 personer i Norge har diabetes type 2 uten å vite om det. Å gå med ubehandlet høyt blodsukker over lang tid kan skade blodårene i hjertet. Mange oppdager først sin diabetes type 2 etter et hjerteinfarkt.

- Å oppdage diabetes type 2 tidlig viktig for å redusere risikoen for hjerteinfarkt. Be fastlegen måle blodsukkeret når du er innom, og sjekk din risiko på diabetesrisiko.no, sier NAVNESEN.

**Fakta om diabetes:**

422 millioner mennesker har diabetes i verden.

I Norge er tallet anslått til rundt 350.000.

28.000 har diabetes type 1 i Norge.

Rundt 200.000 er diagnostisert med diabetes type 2

I tillegg kommer et stort antall som har diabetes type 2 uten å vite om det.

Verdens diabetesdag-kampanjen 2017 har Novo Nordisk og Nordic Infucare som hovedsponsorer. Andre samarbeidspartnere er Ascensia, Medtronic og Rubin Medical.

Hei! Her er årets pressemelding til Verdens diabetesdag. Bytt ut STED og NAVN med deres eget. Og dersom dere kjenner en kvinne som har opplevd hjerteinfarkt, og som er villig til å bli intervjues; Send med navn og kontaktinfo til media når dere sender pressemeldingen. For eksempel med teksten:

NAVN NAVESEN har selv kjent dette på kroppen, og stiller gjerne til et intervju. Hennes telefonnr er xx xx xx xx.