



Pass på hjertet ditt



Verdens **diabetes**dag
14. november

diabetesforbundet

Kvinner med diabetes har markant større risiko for å få hjerteproblemer enn kvinner uten. Hjerte- og karsykdom er den vanligste dødsårsaken til personer med diabetes.

Personer med diabetes er ekstra utsatt for å få hjerte- og karsykdommer. Risikoen øker med alderen, og symptomene kan være mer diffuse.



Er dette hjerteinfarkt?

Kvinner har enda mer utypiske – mer «stumme» – symptomer på hjerteinfarkt enn menn. De kan være uklare og vanskelige å tolke.

Vær obs!

- Diabetes øker risikoen for en rekke hjerte- og karproblemer. Dersom det plutselig blir tyngre å gå opp bakker eller trapper, eller det føles som du ikke har nok luft, snakk med legen din.
- Typiske symptomer på hjerteinfarkt er trykk i brystet, stråling ut i venstre arm eller brystmerter.
- Kvinner har ikke nødvendigvis brystmerter, men ryggsmarter, smerter i øvre del av magen eller smerter i arm eller kjeve kan være symptomer på hjerteinfarkt.
- Tung pust og kvalme kan være mer framtrædende enn selve smerten.
- **Kontakt umiddelbart 113, dersom du får disse symptomene.**
Fortell at du har diabetes.

Hjertegode tips



Jevnlig kontroll, minst 1 gang i året, av blodtrykk og fettstoffer i blodet (lipider og kolesterol) er svært viktig



God blodsukkerregulering



Spis sunt og variert, og vær særlig oppmerksom på saltinntak



Vær fysisk aktiv og litt svett i panna minst 30 minutter pr. dag.
Økt puls er bra for hjertet



Prøv å gå ned i vekt dersom du er overvektig



Stump røyken

Det man ikke vet, har man vondt av

Langt mer 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 – tidlig oppdagelse av diabetes er viktig for å redusere risikoen for hjerteinfarkt.

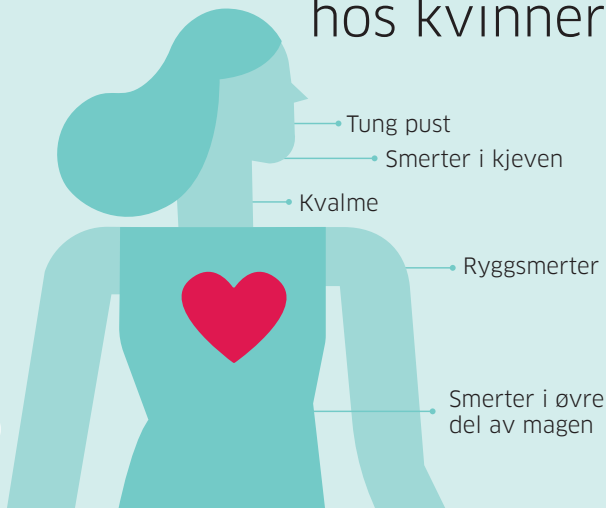
Be fastlegen måle blodsukkeret når du er innom!

Sjekk din diabetesrisiko.no



**Arv øker risikoen
for diabetes
type 2**

Symptomer på hjerteinfarkt hos kvinner



Design: blyas

Kampanjen er støttet av:

