

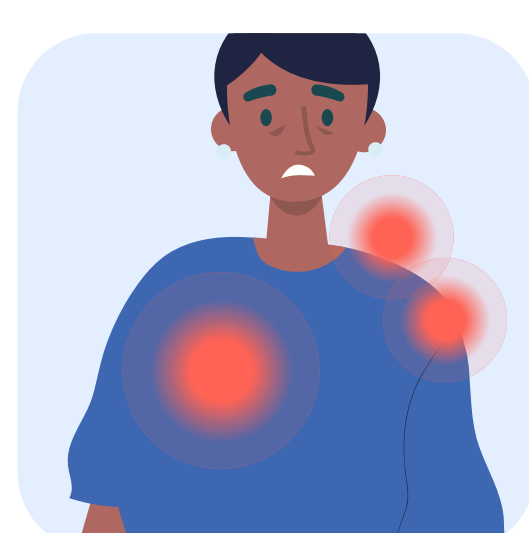
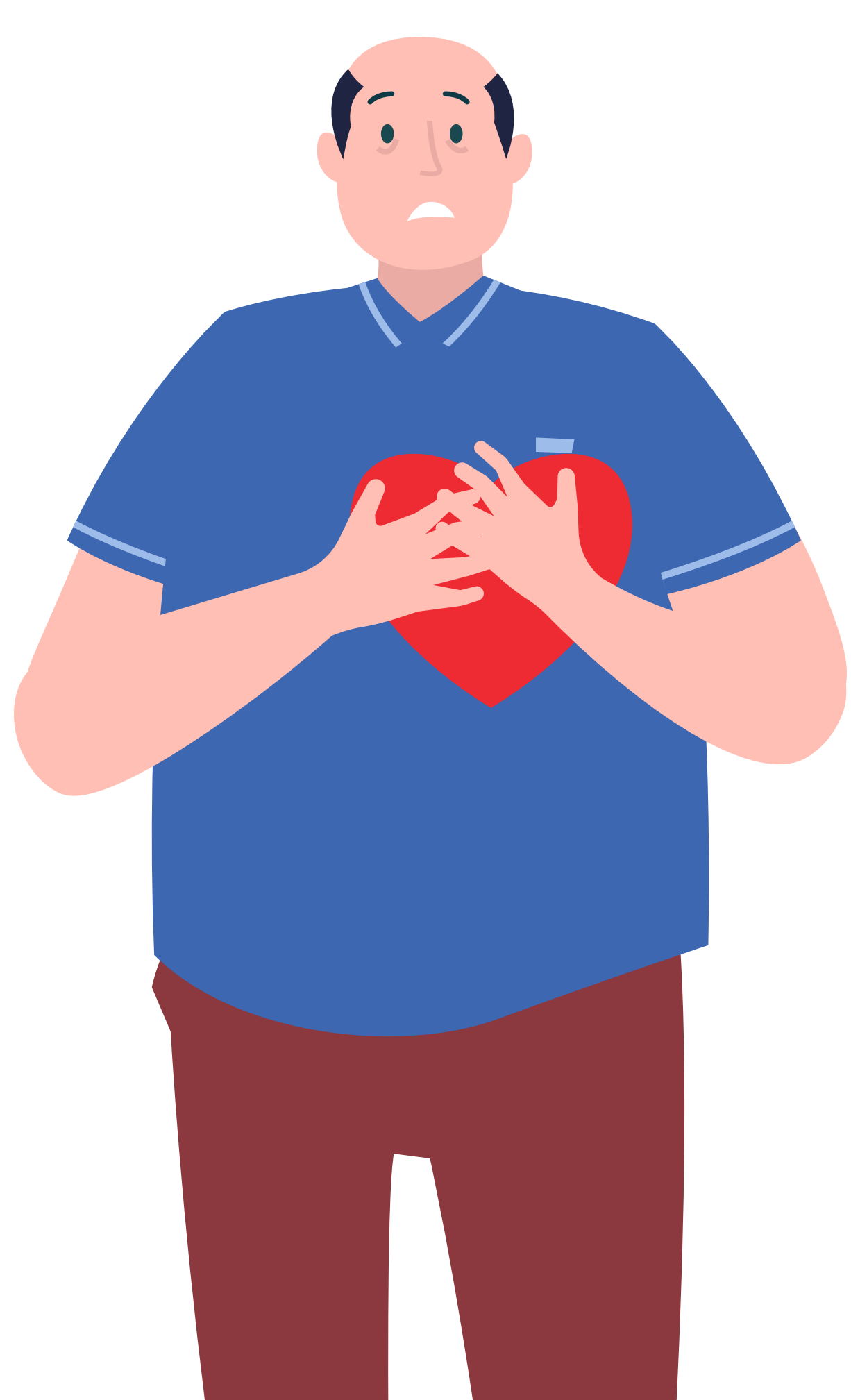
Að átta sig á Hjartaheilsu sinni:

KOMDU Í VEG FYRIR
ÆÐAKÖLKUN

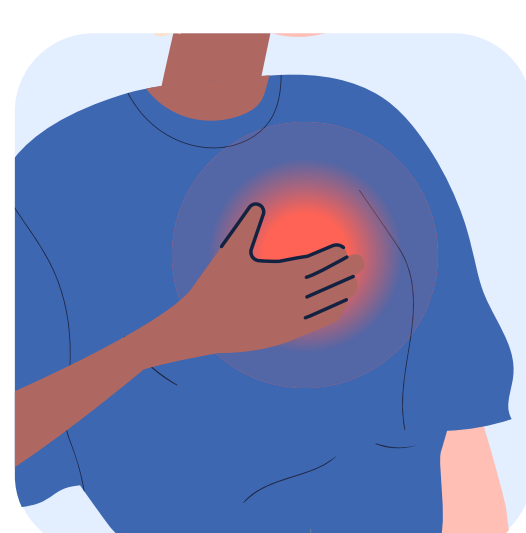
Hvað eru hjartasjúkdómar?

Æðakölkun á sér stað þegar ýmiss konar efni safnast upp í slagæðum, þrengir þær og dregur úr blóðflæði. Þetta getur leitt til alvarlegra sjúkdóma eins og hjartaáfalla og heilablóðfalls. Æðakölkun er helsta dánarorsök fólks í Evrópu.

10 algeng einkenni hjartaáfalls



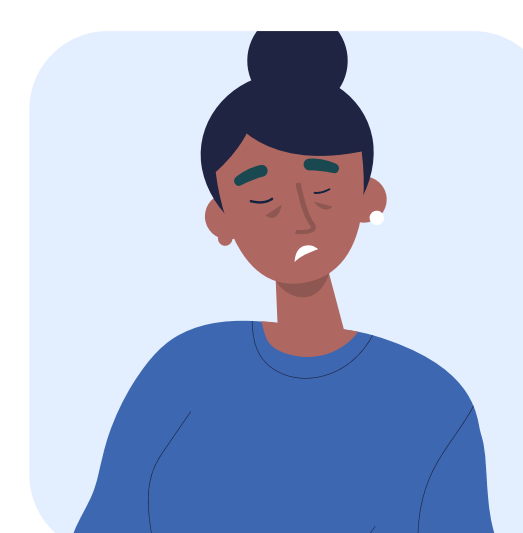
Verkir í efri hluta líkama



Ónot í brjósti



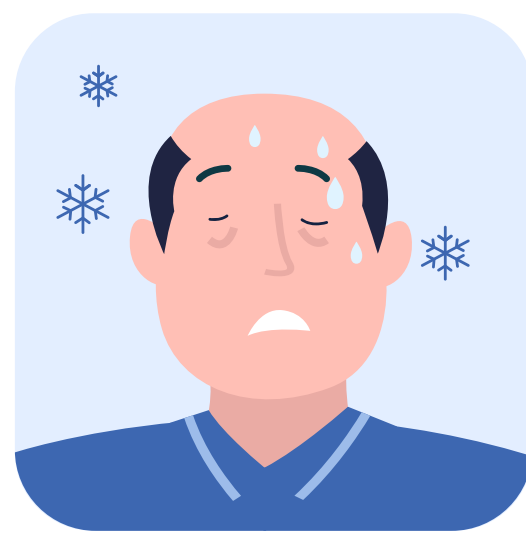
Kvíði



Þreyta



Svimi / Yfirlíð



Kaldur sviti



Óreglulegur hjartsláttur



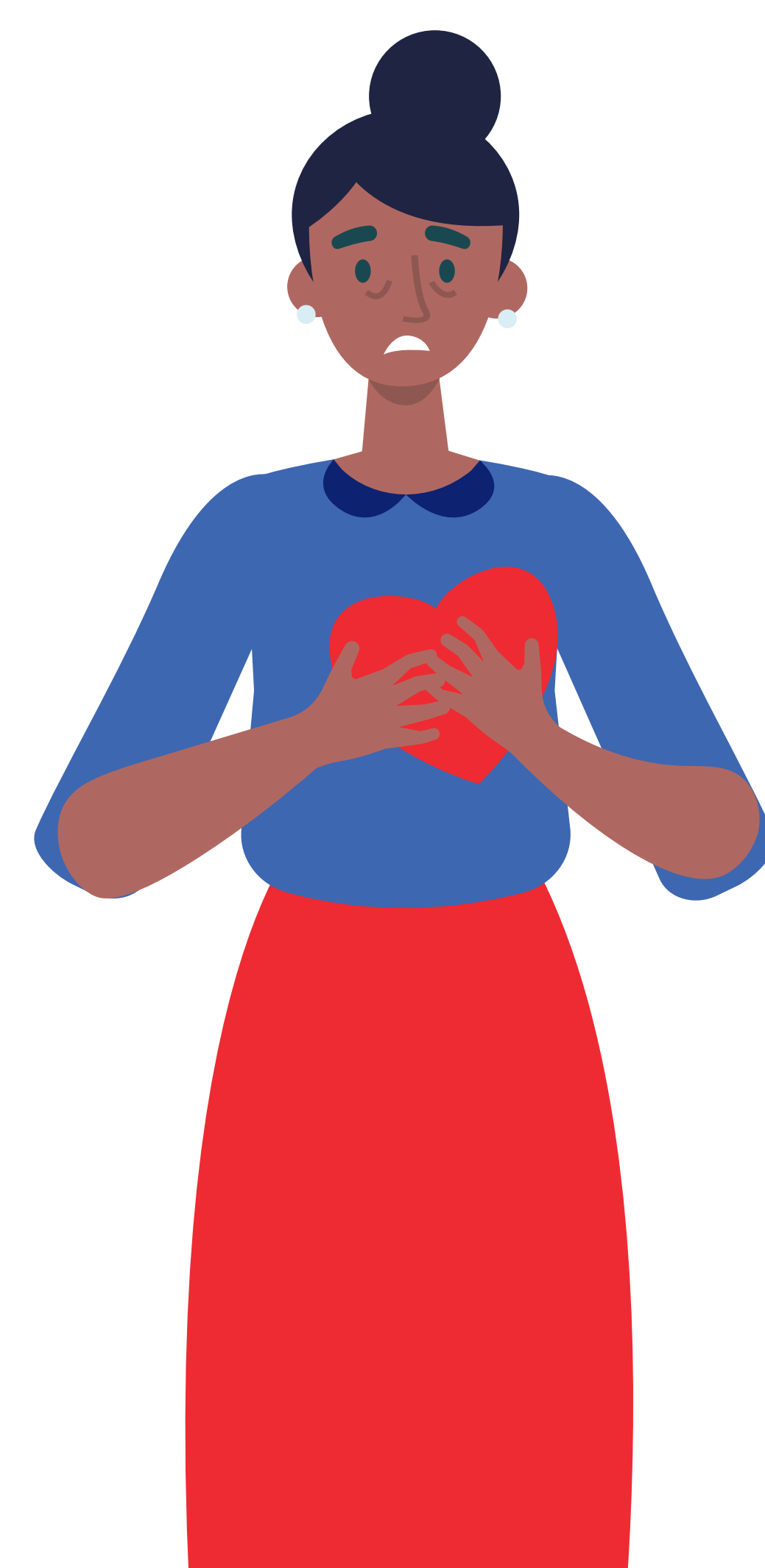
Mæði



Ógleði eða uppköst



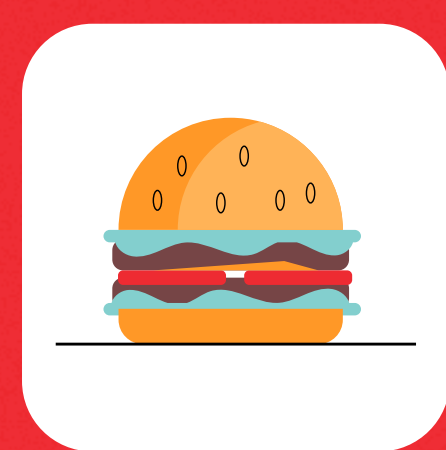
Verkur sem líkist brjót sviða



Yfir 45% dauðsfalla í Evrópu má rekja til hjartasjúkdóma og milljónir manna eru í áhættuhóp vegna þátta sem hægt er að hafa áhrif á, eins og slæms mataræðis, hreyfingarleysis, reykinga og misnotkunar áfengis, og sjúkdómsástands, eins og hás blóðþrýstings, sykursýki og offitu.



Áhættuþættir



Óheilsusamlegt mataræði



Hreyfingarleysi



Reykingar



Áfengi



Erfðafræðilegir áhættuþættir



Fjölskyldusaga um ótímabæra hjartasjúkdóma



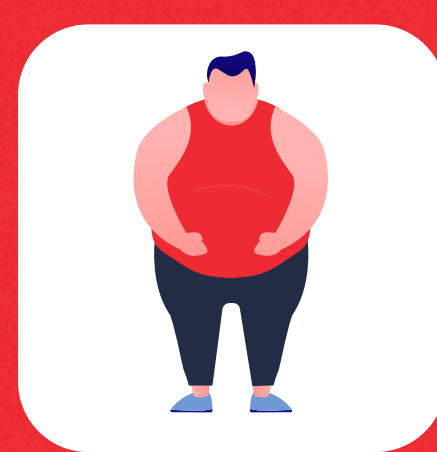
Hár blóðþrýstingur



Hátt kólesteról



Sykursýki 2



Offita



Svona dregur þú úr áhættunni



Heilsusamlegt mataræði



Hreyfðu þig



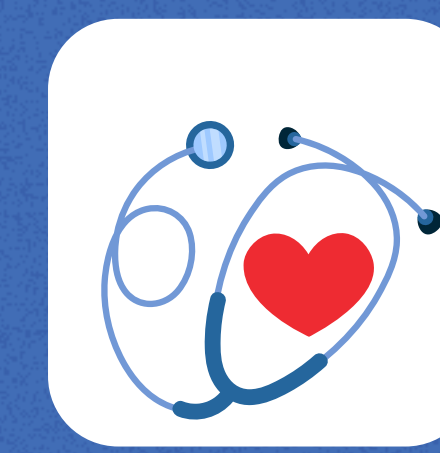
Hættu að reykja



Gættu að áfengisneyslu



Jafnvægi í lífsstíl



Læknisskoðun



Lyf
(þegar það á við)