

Sundhedsinformation

Som en opfølgning af informationen til sundhedstjekket



Aalborgsygeplejersken
- din trivsels- og sundhedsfaglige konsulent

Blodsukker

Blodsukkeret varierer i løbet af dagen. Når du spiser, nedbrydes maden til bl.a. sukkerstoffer, som optages i blodet og danner det, man kalder blodsukkeret. Hormonet insulin sørger for, at sukkerstofferne transporteres fra blodet og ind i cellerne i kroppens væv.

Mængden af sukker i blodet angives som en koncentration, der måles i millimol per liter (mmol/l). Er du rask, vil du normalt have et blodsukker, som er mellem 4-8 mmol/l.

Optimalt blodsukker

mellem 4-7 mmol/l før måltider
mindre end 10 mmol/l efter måltider
(ca. 1 ½ time)
omkring 8 mmol/l ved sengetid.

For højt blodsukker

Hvis du har diabetes og ikke bliver behandlet, vil du have for meget sukker i dit blod. Lang tid med forhøjet blodsukker kan give skader i dine blodkar. Både i de små blodkar i øjne og nyrer og i de store kar i kroppen.

For lavt blodsukker

Hvis du har diabetes, kan du fx få for lavt blodsukker (hypoglykæmi), hvis du har taget for meget insulin eller andre midler mod diabetes. Eller hvis du har været mere aktiv end normalt, fx dyrket mere sport. Lavt blodsukker kan også optræde hos ikke-diabetikere. Symptomer som sitren i musklerne, mathedsfornemmelse, klamtsvede og svimmelhed kan være tegn på lavt blodsukker.



Hvad påvirker dit blodsukker?

Der er mange faktorer, som påvirker dit blodsukker:

Mad, slik, sodavand og chips.

Ændrede rutiner, fx ferie, fest, nyt job eller andet, som du ikke er vant til.

Sport og motion

Sygdom og utilpashed

Ændringer i medicinen.

Hvad kan du gøre?

Det primære mål i behandlingen af type 2-diabetes er at holde dit blodsukker så tæt på normalen som muligt. Sammen med din medicin er motion og sund mad grundpillerne i din behandling. Er du overvægtig, er det også vigtigt, at du taber dig.



Blodtryk

Blodtrykket er den kraft som udøves af blodet, når det flyder, gennem vores rørsystem, pulsårerne. Blodtryk angives med to tal adskilt af en skråstreg.

Det øverste tal er trykket i pulsårerne, når hjertet trækker sig sammen (det systoliske tryk).

Det lave tal er trykket i pulsårerne mellem hjerteslagene (det diastoliske tryk).

Blodtrykket svinger i løbet af døgnet - når du anstrenger dig, bliver ophidset eller nervøs, så stiger blodtrykket. Når du slapper af eller sover falder blodtrykket.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

Et systolisk tryk under 140

Et diastolisk tryk under 90

Hvorfor er forhøjet blodtryk farligt?

Når blodtrykket konstant er for højt, bliver blodet presset igennem blodårerne med et højt tryk. Det betyder, at hjertet og blodårerne overbelastes. Denne belastning af kredsløbet øger risikoen for livstruende og alvorlige sygdomme som:

Blodprop i hjernen/hjerneblødning

Blodprop i hjertet

Hjertesvigt

Kredsløbsforstyrrelser i benene

Påvirkning af nyrerne.

Når det høje blodtryk sænkes, bliver denne risiko betydeligt mindre. Det er derfor vigtigt at få behandlet forhøjet blodtryk så hurtigt og effektivt som muligt.



Behandling af for højt blodtryk

Overvægt, rygning og for lidt motion øger risikoen for forhøjet blodtryk.

Dit blodtryk er som regel godt behandlet, når det er under 140/90. Når det er tilfældet, så har du stort set lige så lille risiko som alle andre for alvorlige hjerte- og kar-sygdomme.



Hvordan forebygger jeg?

Følg de 10 kostråd (se kost)

Dyrk motion

Stop med at ryge (Se rygning)

Tab dig - hvis du er overvægtig

Drik kun lidt alkohol

Undgå eller minimer stress

Spar på saltet og brug alternative saltformer.

Kolesterol

Hvad er kolesterol?

Kolesterol er et fedtstof, som dels indtages gennem kosten, dels dannes i leveren. Det føres rundt i kroppen med blodet i forskellige former.

Totalkolesterolet består af:

Triglycerider

Er en vigtig del af fedtstofferne (lipider), som cirkulerer i blodet. Forhøjet triglycerid i blodet er en risikofaktor for udvikling af hjerte- og karsygdomme og når det er særlig højt også bugspytkirtelbetændelse.

LDL

Kaldes ”det lede” kolesterol, fordi det kan skabe fedtaflejringer i blodkarrene og med tiden forsnævre dem.

HDL

”Det herlige” kolesterol er med til at sænke indholdet af kolesterol i blodkarrene og mindske åreforkalkning.

Hvor højt må kolesterolet være?

Blodets indhold af kolesterol måles ved en blodprøve. Det totale kolesteroltal er meget flot, hvis det er under 5,2 mmol/l.

Kun nogle, men ikke alle, med et kolesteroltal over 5,2 mmol/l, har behov for medicinsk behandling. Det gennemsnitlige kolesteroltal i den danske befolkning er ca. 6,0 mmol/l.



Hold kolesterolet sundt med de 5 F'er

Fedt

Begræns mættet fedt fra kød, pålægsprodukter og fede mejeriprodukter. Vælg umættede fedtstoffer, f.eks. raps- og olivenolie, nødder, mandler, avocado.

Fisk

Fisk: Fisk indeholder umættede fedtsyrer, der gavner hjerte og kredsløb. Fisk sænker ikke kolesteroltallet, men spiser du fisk i stedet for kød, får du mere af det sunde, umættede fedt og mindre af det usunde, mættede fedt.

Frugt

Frugt & grønt: Ved at spise frugt og grøntsager i stedet for anden mad får du mindre usundt fedt i kosten. Begge dele indeholder også antioxidanter, der mindsker LDL-kolesterolets skader på kroppen.

Fibre

Fibre & fuldkorn: Groft brød indeholder mange kostfibre, som nedsætter kolesteroltallet. Især fibre fra fuldkornsrugbrød og havre virker effektivt.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet: Motion øger produktionen af HDL i blodet, der reducerer LDL-kolesterolet.

Metabolisk alder og kroppens sammensætning

Din alder er bestemt af den dag du blev født. men selvom vi betragter den kronologiske alder som den virkelige alder, overser vi ofte, at nogle personer med en kronologisk alder på 60 år kan være i lige så god form som en 40 årig. Andre har en kronologisk alder på 35 med en metabolisk alder på 55 år.

Kroppens sammensætning

Din krops sammensætning fortæller om du er normal-, over eller undervægtig samt hvor stor din krops muskel og fedtmasse er, samt mængden af fedt på kroppen og omkring organerne, også kaldet visceralt fedt. En høj fedtprocent, specielt omkring organerne, er tegn på usundhed. En lav muskelmasse er også tegn på usundhed.



Metabolisk alder

Den metaboliske alder findes ved at måle, hvor mange procent fedt og vand kroppen indeholder. Fedtprocenten sammenholdes med muskelmasse, vandindhold, alder og køn, og disse tal holdes op imod den ideelle sammensætning af fedt og muskler. Hvis du adskiller dig fra de ideelle tal ved at have en mindre muskelmasse og mere fedt, er din metaboliske alder højere, end den burde være. Den metaboliske alder skal sammenholdes med de øvrige målinger i sundhedstjekket.



Det kan du gøre hvis din krops sammensætning er usund

Hvis din metaboliske alder er højere end den burde være, skal du igang med en kostomlægning, samt konditions- og/eller muskelopbyggende træning.

Er din fedtprocent høj, så skal du tabe dig, ved at indtage færre kalorier. Læs gerne afsnittet omkring kost. For at undgå, at du taber muskelmasse, vil det være en god ide' at kombinere dit vægttab med muskelopbyggende vægttræning.

Hvis du har en lav muskelmasse vil muskelopbyggende vægttræning ligeledes være en god ide'.

Kostomlægning og motion vil tillige have en positiv virkning på fedtet omkring dine organer. Desuden vil kroppens forbrænding stige i takt med at muskelmassen forøges, da det er i musklerne forbrændingen er størst.

Kost

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Brug Y-tallerkenen i din hverdag. Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene.

størrelsesforholdene:

1/5 kød, fjerkræ, fisk æg eller ost, 2/5 grøntsager eller frugt, 2/5 kartofler, fuldkornsbrød, fuldkornsris eller fuldkornspasta.

Planlæg: Lav en indkøbsliste og køb ind, når du er mæt - så undgår du nemmere usunde impulskøb.

2. Spis frugt og mange grøntsager

Spis 6 om dagen. Mindst halvdelen skal være grøntsager.

3. Spis mere fisk

Alle former for fisk tæller.

Fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.

4. Vælg fuldkorn

Det er nemt hvis du går efter fuldkornsmæket når du handler.

5. Vælg magert kød og kødpålæg

Det gør det nemt at gå efter de magre kødvarianter hvis du går efter nøglehulsmærket når du handler. Desuden sparer du også på fedt, salt og sukker.

6. Vælg magre mejeriprodukter

Såsom skummet-, mini- eller kærnemælk og oste med maks 17% fedt (30+)

7. Spis mad mad mindre salt

Når du spiser mindre salt, sænker du blodtrykket.



8. Spis mindre mættet fedt

Vælg planteolier, f.eks. rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine fremfor smør, smørblandinger og hård margarine.

Til salat: Drys f.eks. nødder, kerner eller mandler i salaten fremfor ost.

Istedet for sovs: Vend pastaen eller kartoflerne med et par teskefulde pesto eller olie og friske krydderurter.

Alternativ til smør: Brug pesto, hummus eller mayonaise i sandwichen og på brødet.

9. Spar på sukkeret

Vær særlig opmærksom på det "skjulte" sukker i fødevarer.

10. Drik vand

Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier.



Iltoptagelse

For at der kan foregå en normal iltoptagelse i kroppen, så kræves der et par velfungerende lunger der kan hive ilten ind og puste kuldioxiden ud, samt et transportmiddel der kan transportere ilt og kuldioxid rundt i kroppen. Transportmidlet er hæmoglobin.



Hvad påvirker saturationen?

Rygning, lungesygsom, fedme, dårlig kondition og en lav hæmoglobin (også kaldet blodmangel/anæmi) er faktorer der påvirker iltoptagelsen negativt.

En normal saturation ligger mellem 95-100%

Det kan du selv gøre:

Dyrk regelmæssig motion

Spis varieret og følg kostrådene

Søg læge hvis du føler dig unormalt træt, har øget søvnbehov, har nedsat kondition, bliver hurtigt forpustet når du anstrenger dig, er bleg i huden eller du er usikker på årsagen til symptomerne.

Følg din læges anvisninger for tilskud af jern, B-12 vitamin og folinsyre hvis du er gravid, lider af en kronisk sygdom, har nedsat immunsystem eller har kraftige menstruationer.

Hæmoglobin og saturation

Hæmoglobin er et protein og farvestoffet i de røde blodlegemer som er en af flere bestanddele i blodet. I blodet sørger hæmoglobin for at transportere ilt fra lungerne ud til kroppens væv, f.eks. musklerne og hjernen. Her overgives ilten og affaldsstoffet kuldioxid optages og transporteres med tilbage til lungerne, hvor det udskilles med udåndingsluften.

Hvad er saturation?



Når saturationen måles, så måler man hvor stor en procentdel af de røde blodlegemer der er fyldt op med ilt. Tallet giver en indikation for, om evnen til at optage og binde ilt er god, eller om der er tegn på sygdom i lungerne og/eller blodet.

Søvn

Hovedrengøring i mens du sover

Søvn har en energibesparende effekt på kroppen. Når vi sover, daler kropstemperaturen og energiforbruget nedsættes. Det giver kroppens celler en pause til at restituere sig efter dagens slitage. I vågen tilstand kører kroppens organer hurtigt, de bruges og slides, det er en naturlig del af den måde vores krop fungerer på. Vi er derfor programmeret til at søvnen, hvert eneste døgn, skal bruge mange timer på at reparere de skader som kroppen har påført sig i løbet af dagen.

Under dyb søvn frigør kroppen en række forskellige hormoner som medvirker til vedligeholdelse af cellerne.

Produktionen af nogle vigtige hormoner stiger, bl.a. væksthormoner og sulthormoner mens andre falder bl.a. insulin og Kortisol som er det hormon som bl.a. varierer med stresspåvirkninger. Søvn alene sørger altså for at kroppen vedligeholder og reparerer sig selv.



Ved søvnmangel bliver du

- S** tresset
- T** ræt
- U** sympatisk
- P** isse sur
- I** rreterende
- D** eprimeret



Harddisken bliver formateret

Under drømmesøvnen, som kaldes REM-søvn, bliver alle dagens sanseindtryk bearbejdet, nogen ting er vi nødt til at huske, mens andre ting er det måske bedst, vi fortrænger. De forskellige sanseindtryk bliver sorteret i forskellige lag af hjernen. På denne måde er søvnen helt afgørende for vedligeholdelsen af vores hjerne. REM-søvn vedligeholder hjernen ved at skabe nye forbindelser og sørger for at holde vores personlighed konstant. Uden nok drømmesøvn bliver oplysningerne ikke lagret rigtigt og vi vil kunne få problemer med hukommelsen og glemme ting vi tidligere har oplevet. Lidt søvn vil også påvirke koncentrationen og indlæringsevnen. Allerede her begynder vi at ane, hvor vigtig søvnen er for at hjernen kan fungere optimalt.

Får du for lidt søvn?



Hvis vi ikke får nok søvn, har kroppen ikke tid til at restituere og hele de skader, der er kommet i løbet af dagen. Under søvn danner vi nogle stoffer, som er væsentlige for vores immunsystem. Et eksempel er proteinet Interleukin-6, som bl.a. er med til at bekæmpe infektioner i kroppen.

Uden tilstrækkelig søvn gennem længere tid, vil immunforsvaret blive dårligere og man kan pådrage sig infektioner og sygdomme som f.eks diabetes og hjerte-/kar-sygdomme.

Søvnmangel påvirker dannelsen af væksthormoner, kønshormoner, mæthedshormoner, stresshormoner og appetithormoner.

Søvnen er også med til at øge omsætningen af sukker og fedt. Har man indtaget mere energi i løbet af dagen, end kroppen krævede, så kan det hurtigt blive en negativ spiral. Kropsvægten vil stige, og en høj kropsvægt samt øget fedtprocent, vil kunne føre til snorken som resultat af, at de øvre luftveje bliver snævrere. Langvarig snorken kan svække muskulaturen i de øvre luftveje og føre til føre til søvn-apnoe. Ved søvnapnoe får man en meget opdelt søvn og kan miste drømmesøvnen og den dybe søvn. Det kan bl.a. føre til yderligere vægtøgning, hjerte-/karsygdomme, diabetes 2, hukommelsesbesvær og depression.

I **Aalborgsygeplejerskens e-bog "Smid stress på porten"** kan du få mere viden om søvn.

Download gratis e-bogen på www.aalborgsygeplejersken.dk

7 forslag til at opnå en bedre søvn

- 1 Skab en fast struktur omkring din sengetid, så det er på nogenlunde samme tid hver dag, at går i seng.
- 2 Ingen skærmtid i sengen.
- 3 Soveværelset skal være et rart og roligt fristed at være, og skal, sat på spidsen, kun bruges til søvn og sex.
- 4 Ingen koffein og sukkerindtag efter klokken 20 (senest).
- 5 Undgå gerne alkohol inden sengetid, da alkohol giver en ringere søvnkvalitet.
- 6 Forsøg gerne med de forskellige slags beroligende teer der findes på markedet. Baldrian og kamille virker bl.a. beroligende.
- 7 Sørg for en behagelig rumtemperatur. Her er vi forskellige som mennesker for hvilken temperatur der er behagelig at sove i. For størsteparten af befolkningen, gælder det dog en lavere temperatur end den vi har i stuen.

Stress

Stress opfattes af majoriteten som mental mistrivsel. Men stress bunder i høj grad ikke kun i det mentale, men også i de fysiske mekanismer i kroppen som sker ved gentagne stressresponsers.

For at forstå stress, er det vigtigt at vide, at der opstår kaskader af biokemiske processer i kroppen når et stressrespons aktiveres. På den korte bane er et stressrepons gavnligt. Sat på spidsen, så holder det os i live når der opstår en farlig situation som vi hurtigt skal handle på.

Det holder os skarpe til eksamen og når vi ellers skal præstere ud over det sædvanlige.

Efterfølgende når eksamen eller præsentationen er veloverstået, vil vi mærke en træthed. Under normale omstændigheder vil vi sørge for at restituere, oplade vores batterier, før vi igen skal præstere ud over det sædvanlige. Dette er helt normalt, en del af livet og sund adfærd. Udfordringen kommer når der ikke bliver restitutionsperioder mellem udfordringerne, og batterierne derfor aldrig får mulighed for at blive ladet helt op. Vi bliver udmattede, og der kommer symptomer fra øverste etage så som hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, søvnbesvær, humørsvingninger, nedsat sexlyst, følelsen af ligegyldighed og depression. Alle symptomer som kommer fra kroppens øverste etage, men som ikke kun skyldes, at vi mentalt er i ubalance. Det er hele kroppen der kommer i ubalance og en ond cirkel er skabt.



Stress rammer på individplan, men udløseren er omgivelserne.

Som individer er der mange konkrete strategier for at undgå stress og bekæmpe eventuelle symptomer.

7 forslag til forebyggelse

1 Prioriter 7-9 timers nattesøvn.

2 Sig ja tak til tilbud om hjælp.

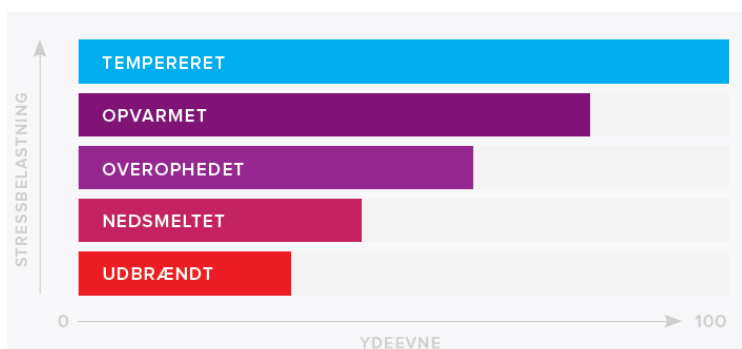
3 Del dine bekymringer og tanker med dem du har holder af og har tillid til.

4 Motion og sex fremmer glædeshormonerne og nedbryder stresshormonerne.

5 Planlæg og struktur dine opgaver.

6 Gør ting du glædes over.

7 Gå tur i det fri, da din målrettede opmærksomhed må vige for den spontane opmærksomhed samtidig med at du får frisk luft og lys.



I Aalborgsygeplejerskens e-bog "Smid stress på porten" kan du få mere viden om stress, og få flere forslag til at holde stress på afstand.

Download gratis e-bogen på www.aalborgsygeplejersken.dk

Natarbejdes indvirkning på helbredet

Menneskers døgnrytme er på ca. 24 timer. Den vigtigste årsag til, at vi tilpasser vores døgnrytme til 24 timer, er at vi udsættes for sollys om dagen og mørke om natten, samt at vores daglige rutiner, så som at dyrke motion, spise og sove på faste tidspunkter, også er med til at tilpasse vores rytme til 24 timer.

Når man har skifteholdsarbejde brydes mønsteret og døgnrytmen påvirkes. Nogle oplever en række gener, som påvirker deres trivsel og velbefindende, hvorimod andre ikke påvirkes.

For rigtig mange medfører natarbejde dog en række gener umiddelbart i forbindelse med selve vagterne.



Følgende gener og helbredsproblemer ses oftere ved nat- og skifteholdsarbejde

Psykiske problemer
fx stress, angst og nervøsitet, irritabilitet, rastløshed og tristhed.

Mave-tarmproblemer
i form af appetitforstyrrelser, forstoppelse og løs mave.

Forøget risiko for abort eller dødfødsel for gravide kvinder i fast natarbejde.

Mindre risikoforøgelse for hjertekarsygdomme.

Risiko for brystkræft for kvinder efter mange års regelmæssigt natarbejde.

Eventuelt forværring af eksisterende sygdomme, fx sukkersyge.

Planlægning af skiftevagter

Reducér antallet af nætter i træk til 1-2 nætter i træk.

Kvinder, som er i behandling for brystkræft eller i aktiv kontrol for tilbagefald af sygdommen, rådes til at undgå natarbejde.

Begræns udsættelsen for skarpt blå-hvidt lys om natten.

Brug powernap på nattevagter

Undgå korte intervaller (7 til 10 timer) mellem 2 vagter.

Undgå lange vagter

Overvej kortere natskift.

Rotér med uret (morgenvagt, så eftermiddagsvagt og nattevagt).

Begynd ikke morgenvagten for tidligt (ikke før kl.06.00 og helst kl. 07.00).

Bevar et regelmæssigt skiftsystem.

Tillad mulighed for individuel fleksibilitet.

Begræns afvigelser fra det planlagte skiftsystem.

Informér i god tid om skiftplanen og evt. afvigelser fra den.

Forslag til at minimere generne ved natarbejde

Arbejdstid



Generelt skal man have så få og så korte nattevagter som muligt. og man skal have så lang friperiode som muligt efter nattevagter, så kroppen kan nå at vende tilbage til normal døgnrytme. Har man skiftende vagter, så rotér med uret. Det er bedre at gå fra dagsvagt til aftenvagt til natvagt, end at gå fra natvagt til aftenvagt til dagsvagt.

Måltider



Drik masser af vand og spis lette og hyppige måltider, da maven har tendens til at gå i stå om natten.

Fasthold tre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider hver dag.

Hvis du er i nattevagt fra kl. 23-07 og sover fra kl. 08-15, kan dine måltider f.eks. placeres sådan:

Kl. 15.00 "Morgenmad" (brød, yoghurt, frugt)

Kl. 19.00 Aftensmad (varm mad)

Kl. 22.00 Mellemmåltid (frugt og grønt)

Kl. 01.00 "Frokost" (rugbrød m. let pålæg, suppe, salat)

Kl. 05.00 Mellemmåltid (brød, havregryn, frugt)

Kl. 07.30 Morgenmad



Søvn



Hav faste rutiner og sov regelmæssigt efter hver nattevagt - og evt. 1-2 timer før hver nattevagt.

Undgå kaffe, te, cola, chokolade og store måltider, før du skal sove.

Undgå alkohol og sovemedicin, da det forstyrrer dit naturlige søvn mønster.

Brug evt. solbriller på vej hjem fra arbejde, hvis det er lyst, at da sollys gør dig mere vågen.

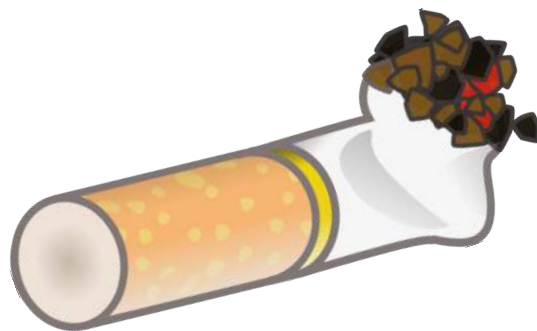
Motion



Motion kan modvirke nogle af de negative effekter af natarbejde, da motion er godt for både dit fysiske og psykiske helbred og også giver en bedre søvnkvalitet.

Husk at cykelturen til og fra arbejde, trappen i stedet for elevatoren, gåturen og havearbejde også er motion.

Rygning



Rygning er den vigtigste enkeltårsag til sygdom og for tidlig død. Hver cigaret koster 14 minutter af en rygers liv, og det er en myte, at det kun er årene på plejehjemmet, man mister. Rygning er skyld i flere dødsfald før 70-års lderen end brystkræft, aids, trafikulykker og stofmisbrug tilsammen. Og i modsætning til ulykkerne er det sjældent overstået på et øjeblik. De fleste af de sygdomme, der skyldes rygning, medfører et langvarigt sygdomsforløb, og rygerne er i slutfasen af deres liv afhængig af hjælp fra deres medmennesker i mange flere år end ikke-rygerne.

Den gode nyhed

Den gode nyhed er, at et rygestop allerede begynder at virke 20 minutter efter, at den sidste cigaret er slukket. For hver dag, der går efter et rygestop, nedsættes risikoen for især hjerte-karsygdomme, men på længere sigt også kræftsygdommene og alle de andre risici, som en ryger udsætter sig for.

Rygestop

Et rygestop handler ikke kun om at leve og se sine børnebørn vokse op. Rygning påvirker både sundheden og skønheden, allerede mens man er ung. Rygere har nedsat frugtbarhed sammenlignet med ikke-rygere, og alle rygerens væv er påvirket af den dårlige iltforsyning, som tobakken er skyld i. Det giver både flere rynker, øget risiko for at få løse tænder og ikke mindst dårlig sårheling. Derfor kræver de fleste plastikkirurger, at deres patienter holder op med at ryge, før de bliver opereret.

Gratis hjælp

Du har størst chance for at blive røgfri, hvis du får hjælp til at stoppe med at ryge. Mellem 20 og 30 procent bliver røgfri, hvis de får hjælp i forbindelse med deres rygestop.

Det anbefales at kombinere flere metoder og værktøjer, for eksempel rygestopkursus og brug af medicinske hjælpemidler.

Stoplinien er et gratis nationalt telefonisk rygestoptilbud (80 31 31 31), der er bemandet af erfarne rygestoprådgiverer.

Stopliniens telefonrådgivning har åbent mandag til torsdag kl. 10-20 og fredag kl. 10-16.

Ud over at kunne yde hjælp direkte har Stoplinien overblik over de tilbud om hjælp til rygestop, der er i de enkelte kommuner.

Du kan læse mere om stoppet på <https://stoplinien.dk/find-rygestoptilbud-naer-dig>.

Alkohol

Sundhedsstyrelsens 7 udmeldinger

1. Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
2. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
3. Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd
4. Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 om ugen
5. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
6. Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld
7. Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol.



Hjælp til alkoholproblem

Hvis du har problemer med alkohol, kan du henvende dig til kommunen.

Der er ikke behandlingssteder i alle kommuner, men kommunen skal henvise dig til behandling, så du kommer i gang senest 14 dage efter, at du har henvendt dig med dit alkoholproblem.

Du kan også gå til din egen læge, som kan henvise dig til behandling.

Din egen læge kan også selv hjælpe dig gennem korte samtaler.

På sundhed.dk kan du finde information om kommunens behandlingstilbud.



Motion

Hvorfor?

Motion har en forebyggende effekt på hjertesygdomme.

Risikoen for blodpropper, forhøjet blodtryk og 'stivhed i muskler og led' minimeres.

Begrænset motion bedrer også immunsystemet, mens for voldsom motion synes at nedsætte immunsystemets virkning.

Regelmæssig motion bedre humør, og hvis man dyrker motion sammen med andre, øges ens sociale netværk måske.

30 minutter er fint

Forskellige undersøgelser viser, at det er godt at dyrke 30 minutters motion hver dag. Det behøver ikke nødvendigvis betyde, at man skal ud at løbe 30 minutter hver dag. Det kan også være, at man cykler frem og tilbage til arbejde eller går en rask tur med hunden. Det afgørende er, at man får pulsen i vejret. Meget tyder på, at det er de første 30 minutter, der virkelig betyder noget.



"Vand som står stille rådner
Vand i bevægelse får ilt".

"Gamle dørhængsler der ikke bliver brugt rustner.
Gamle dørhængsler der bruges bliver smurte".

Louise V. Laustsen

Referencer og kilder

<https://amid.dk/regler/at-vejledninger/helbreds kontrol-natarbejde-d-7-5/>
Orientering fra arbejdstilsynet omkring lovkrav iforb. helbreds kontroller

Blodsukker:

<http://min.medicin.dk/artikler/artikel/45>

Blodtryk

<http://min.medicin.dk/artikler/artikel/37>

Kolesterol

<https://www.alt.dk/sundhed/kolesterol-fup--fakta-om-kolesterol tallet>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/kolesterolforstyrrelser/hypertriglyceridaemi/>

Kost

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

Hæmoglobin og saturation

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/blod/symptomer/blodmangel-anaemi/>

Kroppens sammensætning

<http://www.sundhedscenter.dk/Sundhed/Undersoegelserne/Kropssammens%C3%A6tning.aspx>

Nattevagter

<https://amid.dk/regler/at-vejledninger/helbreds kontrol-natarbejde-d-7-5/>

<https://www.dr.dk/levnu/krop/saadan-mindsker-du-generne-ved-natarbejde>

<https://www.rm.dk/siteassets/om-os/organisation/koncern-hr/fysisk-arbejds miljo-horsens/ny-hjemmeside/natarbejde/et-godt-liv-med-natarbejde-25.04.2013.pdf>

Rygning

<https://netdoktor.dk/tema/rygning/dinsundhed.htm>

<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/tobak/behandling/hjaelp-til-rygestop>

Alkohol

<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/alkohol>

<http://www.omalkohol.dk/krop-sundhed/alkohol-og-kroppen/>

Motion

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/fysisk-aktiv-hvorfor/>

<https://samvirke.dk/artikler/hvorfor-gavner-motion-hjertet-og-ikke-kun-musklerne>

