

Let dit hjerte

Uge 16 er Hjerteuge



Aabenraa
Kommune



Hjertekarsygdomme er en samlebetegnelse for sygdomme i hjertet og/eller blodkar, og kan også medføre sygdomme i hjernen. De væsentligste sygdomme i hjernen er blodpropper og hjerneblødninger. De væsentligste sygdomme i hjertet er blodpropper, hjertesvigt, forstyrrelser i hjerterytmen og sygdomme i hjerteklapperne.

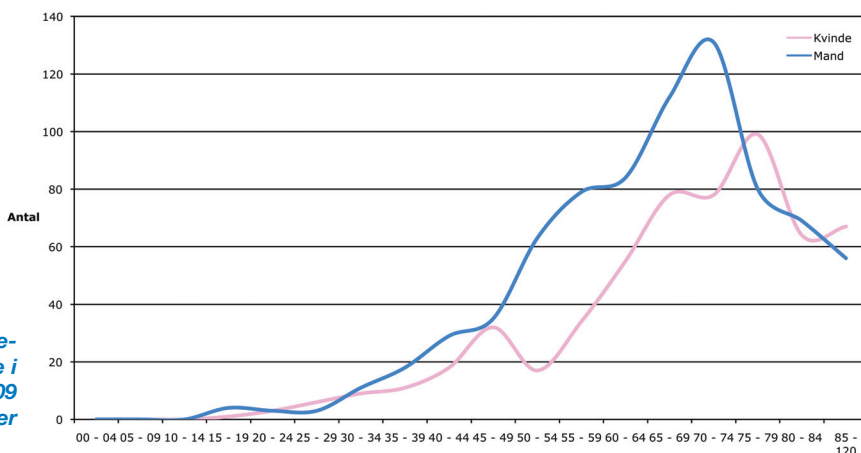
Hjertekarsygdomme medfører store gener i form af funktionsbegrænsninger for den sygdomsramte, og betyder også store økonomiske omkostninger for samfundet.

Der er mange årsager til hjertekarsygdomme. Nogle kan forebygges, andre er genetisk bestemt.

Risikofaktorer:

- Høj alder
- Mand
- Arvelige dispositioner
- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet kolesterol
- Forhøjet blodsukker
- Overvægt
- Livsstil

Antal indlæggelser med hjertekar-sygdomme for borgere i Aabenraa Kommune i 2009 fordelt på køn og alder



Den enkelte kan ikke selv forebygge alder, køn og arvelige dispositioner, men de øvrige risikofaktorer er afhængig af den enkeltes livsstil og sundhedsadfærd blandt andet med hensyn til rygning, kostvaner, alkoholforbrug og fysisk aktivitet.

Rygning er fortsat den enkeltstående risikofaktor, som er af størst betydning for udviklingen af hjertekarsygdomme. Ca. 23% af alle hjertekarsygdomme skyldes rygning. I Aabenraa Kommune er der 23,4% af borgerne, der ryger. I Danmark som helhed ryger 29,6% af befolkningen.

Stigningen i antallet af overvægtige er bekymrende. Overvægtige har en øget risiko for at udvikle hjertekarsygdomme

og type 2 diabetes. Ligeledes har overvægtige en dobbelt så stor risiko for at dø af hjertekarsygdomme som normalvægtige.

I Aabenraa Kommune er der 16,7% af borgerne, som er svært overvægtige. Dette er en større andel end i resten af landet, hvor 11,4% er svært overvægtige.

Der er flere, der overlever med hjertekarsygdomme, end der var for 50 år siden. Det betyder, at flere har behov for sundhedsvæsenets tilbud.

I Aabenraa Kommune er der lidt færre indlæggelser med hjertekarsygdomme end i Danmark som helhed. I 2009 var der 1350 indlæggelser med hjertekarsygdomme.

I uge 16 løber Hjerteforeningens kampagne "Let dit hjerte" af stabelen

I Aabenraa Kommune markeres dette af Hjerteforeningen og Aabenraa Kommunes Sundhedscenter ved et fælles arrangement onsdag den 21. april 2010. Her kan du få en snak med Hjerteforeningens repræsentanter om blandt andet kost og motion. De sundhedsfaglige medarbejdere fra Sundhedscenteret måler f.eks. blodtryk, blodsukker, vægt, BMI, fedtprocent, taljemål og konditest.

Arrangementet finder sted kl. 10.00-12.00 ved Rema 1000, Rugkobelcentret i Aabenraa og kl. 13.30-15.30 ved Super Brugsen i Løjt

Læs mere på Hjerteforeningens hjemmeside: www.hjerteforeningen.dk

Yderligere informationer

Sundhedsprofil for Aabenraa Kommune 2008 kan læses på www.sundhed.aabenraa.dk eller på www.aabenraa.dk. Du kan også kontakte sundhedskonsulent Anne Marie Detlefsen på amd@aabenaar.dk