



**Statens  
helseundersøkelser**

Postboks 8155 Dep, 0033 OSLO

**”HER KOMMER  
RESULTATENE DINE FRA  
HJERTE-  
KARUNDERSØKELSEN”**

Nordmann Petter  
Orekrattet 66

1

0012 Nordal



Kjære Petter Nordmann!

228

1

*Mange takk for fremmøtet til hjerte-karundersøkelsen!*

*Nedenfor vil du finne dine egne resultater fra målingen av kolesterol, blodtrykk, høyde og vekt. Opplysningene om røyking og mosjon skriver seg fra svarene dine på spørreskjemaet.*

*Når det gjelder tolking av resultatene, viser vi til baksiden av dette brevet. Hvis du har spørsmål i denne sammenheng, vil vi anbefale at du tar kontakt med legen din.*

*Med vennlig hilsen*

**KOMMUNEHELSETJENESTEN \* FYLKESLEGEN  
STATENS HELSEUNDERSØKELSER**

**UNDERSØKELSE** 25.august 1994:

**KOLESTEROL:** 6.7 mmol/l.

**BLODTRYKK:** Systolisk: 133 mm. Diastolisk: 77 mm.

**HØYDE:** 192 cm.

**VEKT:** 100.0 kg.

**RØYKEVANER:** Har sluttet å røyke.

**MOSJON:** Fysisk aktiv minst 4 timer i uken.

**K o m m e n t a r :**

Blodtrykket ditt er normalt og mosjonsvanene dine er gode. Det er også fint at du ikke røyker. Vi har ikke grunn til å anbefale ny undersøkelse hos lege. Ditt kolesterol er imidlertid litt over idealverdien på 5.0. Du finner råd og tips på baksiden av dette arket.

Takk for at du møtte fram og lykke til!

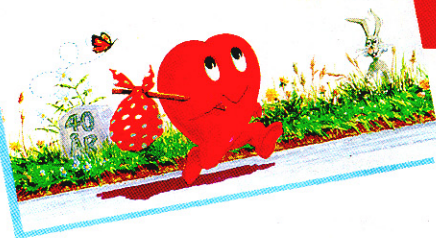
**VEND!**



**D**a du møtte til hjerte-karundersøkelsen, fikk du med deg denne brosjyren

Der fikk du noen råd om hvordan du kan forebygge hjerte-karsykdom. Hva om du tok en ny titt på disse rådene?

Takk for frammøtet  
og så noen ord på veien...



## KOLESTEROL

Følgende skala brukes ved vurdering av kolesterol-resultatene:

Svært høyt:	Over 8	mmol/l
Høyt :	7 - 7.9	mmol/l
Litt høyt :	6 - 6.9	mmol/l
Bra :	5 - 5.9	mmol/l
Ideelt :	Under 5	mmol/l

## KOSTHOLD

Ved å legge om kostholdet kan de fleste få kolesterolnivået ned. Det er hverdagsmaten som betyr mest. Det er en god vane å ha regelmessige måltider.

### Bruk mer

- grovt brød
- kornprodukter
- fisk
- poteter
- grønnsaker og frukt

### Bruk mindre

- smør og margarin
- sukker
- salt
- alkohol
- kaffe, særlig kokekaffe

### Bytt ut

- smør og fast margarin med myk margarin eller olje
- helmelk med skummet melk eller lettmelk
- fete oster med halvfete eller magre typer
- fete kjøttvarer med magre
- noe kjøtt med fisk



## TOBAKK

Røyking er en av de viktigste årsaker til dårlig helse. De som røyker, blir mye oftere rammet av hjerte-karsykdommer, kreft, kroniske lungesykdommer og andre lidelser. I det hele: Sett under ett, er røykere mer syke og dør tidligere enn ikke-røykere. Dette kan forebygges!

**STUMP RØYKEN!** Mange vil oppleve at det er lettere å stumpe røyken enn de trodde på forhånd. Har du problemer med å greie det, snakk med helsesøster eller lege, og spør etter brosjyrer eller om det vil bli arrangert røykeavvenningskurs i kommunen din.



## BLODTRYKK

Høyt blodtrykk er en viktig årsak til bl.a. hjerneslag. Holder blodtrykket i 40-års alderen seg under 160 mm for systolisk og 90 mm for diastolisk trykk, trengs det ikke kontroll før etter ca. 3 år. Er trykket høyere, bør det kontrolleres oftere og det er særlig nødvendig at du legger deg til levevaner som motvirker ytterligere økning:

- hold deg til kostholdet som er anbefalt ovenfor
- bruk mindre salt i maten
- vær forsiktig med alkohol
- stump røyken
- pass på vekten
- trim regelmessig



## MOSJON

Hold deg i form – det er viktig for helse og trivsel.

- bruk bena/sykkel til arbeid
- gå kveldsturer
- ta opp hobbyer hvor du bruker musklene: hagearbeid, tur-gåing, svømming, jogging m.m.
- meld deg på trimgruppe i ditt nærmiljø

