

● **Månadsmöte med SPF Seniorerna Höstglöd**

Den 16 april träffades vi på Kokoloko för att äta lunch och lyssna till ett föredrag om hjärthälsa. Dagens ordförande hälsade alla välkomna och då speciellt dagen föreläsare, läkaren Hans Eriksson.

Tänk att det lilla knytnävsstora hjärtat slår upp till två miljarder slag under sin livstid. Hjärtinfarkt är den enskilt vanligaste dödsorsaken i Sverige. Symtomen är många och varierande: tryck över bröstet, illamående, ont i tänder/käke, strålning ut i vänster arm eller båda.

Han betonade att plötsliga förändringar är varningstecken och behöver undersökas, bättre söka en gång för mycket. Tänk inte, jag tar en Alvedon och går och lägger mig så är det bra i morgon.

En viktig faktor är tiden, att så fort som möjligt komma under behandling är livsviktigt. Vanliga orsaker till infarkt är övervikt, rökning, ohälsosam kost, för högt kolesterol, för lite motion, diabetes och högt blodtryck.

Vad man kan göra för att minska risken att drabbas.

Äta mer frukt och grönt, sluta röka, motionera 150-300 minuter i veckan, hålla koll på blodtrycket, kolesterolet och på sitt BMI. Högt blodtryck kan orsaka hjärtinfarkt liksom stroke och demens.

Det sades att 40 procent av de som har haft infarkt slutar med sina medicin inom fyra år av olika skäl. Det kan vara förödande!

Ett stort tack till Hans för en livsviktiga föreläsning. Hans och en kollega har utvecklat en ny app, "Nära hjärtat". Den finns att laddas ner, en bra hjälp, för ofta glömmer man vad som sagts vid läkarbesök.

Nästa aktivitet i föreningen är den 21 maj då vi besöker Katthammarsvik: Borgvik samt Salteriet där vi äter lunch.

B Kysinger