

# Gode råd om åreforkalkning og livsstil

## Hvad er åreforkalkning?

Åreforkalkning er blevet en folkesygdom i den vestlige verden. Åreforkalkning rammer mange danskere og er årsag til cirka en tredjedel af alle dødsfald i Danmark. Det skønnes, at omkring 250.000 danskere er syge på en eller anden måde på grund af åreforkalkning. Hver femte af disse har besvær med benene.

De fleste voksne mennesker har åreforkalkning i større eller mindre grad. Forkalkningen kan allerede begynde i 20-årsalderen, men symptomerne kommer som regel først i 50-60-årsalderen.

Åreforkalkning starter med bløde aflejringer af kolesterol og fedt i pulsårevæggen, hvilket kan medføre en forsnævring (stenose). Først når sygdommen skrider frem, dannes en hård forkalkning. Når pulsåren forsnævres, kan der ikke komme den samme mængde blod igennem som tidligere. I værste fald kan pulsåren lukke helt til, så blodstrømmen stopper.

Forsnævninger på grund af åreforkalkning kan give smerter. Smerterne viser sig, når man går, og musklerne har brug for mere ilt. Da musklernes krav om ilt ikke kan opfyldes på grund af en forsnævret pulsåre, opstår smerterne, og man er nødt til at stoppe op og vente, indtil der kommer blod til benene igen. Symptomet har på dansk derfor fået navnet vindueskiggersyndrom.

Åreforkalkning kan angribe alle kroppens pulsårer, og de fleste mennesker med åreforkalkning i benene vil også have åreforkalkning i større eller mindre grad andre steder i kroppen, fx i pulsårerne i hjertet og hjernen.

## SÅDAN FÅR MAN ÅREFORKALKNING

Der er adskillige forhold, som har betydning for udviklingen af sygdommen og den hastighed, hvormed det sker. Åreforkalkning er til dels arvelig, men en vigtig årsag til, at sygdommen opstår, kan også være, at man har en livsstil, der medfører risiko for åreforkalkning. Du kan læse mere om livsstilsfaktorerne herunder. Faktorerne er:

- Rygning
- Kost
- Overvægt
- For lidt motion
- Forhøjet blodtryk
- Sukkersyge.

## SÅDAN BREMSER DU UDVIKLINGEN AF ÅREFORKALKNING

Har du åreforkalkning, er der flere ting, du selv kan gøre for at bremse udviklingen. Her er 6 punkter, hvor du kan sætte ind:

- **Stop rygning.** Det allervigtigste er at holde op med at ryge. Det gælder både cigaretter, cigarer og piberygning. Der findes mange forskellige måder at slippe vanen på. Du kan anvende nikotin-erstatning i form af fx tyggegummi eller plaster. Disse kan købes på apoteket. Der findes også forskellige rygestopkurser, der kan hjælpe med rygeafvænnning enten enkeltvis eller i grupper. Ophør med rygning hjælper så mange, at omkring halvdelen af dem, der søger læge for smerter på grund af åreforkalkning, bliver så tilfredse, at de ikke ønsker yderligere behandling.
- **Spis sund kost.** En anden vigtig ting, du selv kan gøre, er at ændre dine madvaner. Fedtfattig kost anbefales. Fedtindtaget fra den mættede fedt skal nedsættes. Det vil sige, at du skal undgå kolesterolrige madvarer som smør, æg, fede

mejeriprodukter og animalsk fedt. Undgå kager og søde sager. Det fedt, du er nødt til at spise, skal være af den rigtige slags, det vil sige olivenolie, nødder, avokado og fede fisk. Spis fisk 1-2 gange om ugen samt 6 stykker frugt og grønt om dagen.

Det er også vigtigt, at du får målt dine kolesteroltal, så du ikke går rundt med et for højt kolesterolindhold (fedtstof) i blodet. Forhøjet kolesterolindhold i blodet kan medvirke til udvikling af åreforkalkning. Du kan få målt dine kolesteroltal ved din egen læge.

- **Undgå overvægt.** Hvis du er overvægtig, vil symptomerne lindres eller måske næsten forsvinde, hvis du taber dig. Det skyldes, at musklerne derved skal bære på en mindre vægt. Den bedste og mest holdbare måde at tabe sig på er en kombination af kostændring og motion.
- **Dyrk motion.** Det er vigtigt, at du dyrker motion. Gangtræning er det bedste, du kan gøre, hvis du har ondt i benene på grund af åreforkalkning. Smerterne ved gangtræning er ikke farlige, og det kan tværtimod være en fordel at presse sig selv til at gå lidt længere, når det begynder at gøre ondt. Det skyldes, at du herved stimulerer dannelsen af nye, små blodkar. Cirka 30 minutter om dagen vil hjælpe så meget, at de fleste bliver tilfredse med, hvor langt de kan gå.
- **Få målt blodtrykket.** Det er ligeledes vigtigt, at du får kontrolleret dit blodtryk, da forhøjet blodtryk øger risikoen for åreforkalkning. Målingen kan du få foretaget ved din egen læge. Selvom du er i behandling med blodtryks-sænkende medicin, er det stadig vigtigt med jævnlige kontroller.
- **Få kontrolleret sukkerindholdet i blodet.** Det er vigtigt, at du får kontrolleret sukkerindholdet i dit blod, da forhøjet sukkerindhold medfører en øget risiko for åreforkalkning. Du kan få lavet blod-sukkermålingen ved din egen læge. Selvom du er i behandling for sukkersyge, er det stadig vigtigt med kontrol.

Det kan være en god strategi at fokusere på et eller to af områderne ad gangen for at kunne opnå din livsstilsændring. Start med tobak og gå videre med de andre områder, når du er ophørt med rygning.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du brug for hjælp og støtte til at ændre din livsstil, kan du finde et tilbud i nærheden af dig på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) eller søge hjælp hos din egen læge.



### Kontakt

#### Karkirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 46 10

Mandag – fredag 8.00 – 14.30