

Cholesterol vervolg.

Ken jou
nommers

TEIKENMIKPUNTE	
LIPIEDE VLAK	mmol/l
Totale Cholesterol	< 5.0
LDL Cholesterol	< 3.0
HDL Cholesterol(vrouens)	> 1.2
HDL Cholesterol(mans)	> 1.0
Trigliseriede	< 1.7

Baie belangrik: Mense wat n hoe risiko vir kardiiovaskulere gebeure het, sal individuele tekens he soos voorgeskryf deur hul dokter of spesialis. Hierdie sluit mense in met:

- ♥ Kroonaar Siektes, Hartaanvalle, beroertes of perifere vaskulere siektes
- ♥ Diabetes/suikersiektes
- ♥ Oorerflike cholesterol

Wat veroorsaak hoe cholesterol?

Die mees algemene oorsaak is te veel versadigde vette en transvette in die diet. Ander oorsake sluit in onderaktiewe skildklier, kroniese nierversaking of te veel alcohol. Sommige mense het n natuurlike hoe cholesterol vlakke as gevolg van n oorerflike toestand genoem Familial hypercholesteremia(FH) . Indien een familielid getoets word met FH, is dit noodsaaklik dat alle gesinslede getoets word om te sien of hulle dit nie het nie.

Hoe gereeld moet cholesterol getoets word?

Mits jou cholesterol vlakke binne perke is hoof jy net elke paar jaar te toets, maar as jou LDL(Slegte Cholesterol) hoog is of jy het n familie geskiedenis van hoe cholesterol of hartsiektes moet jy elke 6 maande laat toets of volgens jou dokter se instruksies. Kinders hoof nie hulle cholesterol vlakke te laat toets nie mits hulle die oorerflike cholesterol het ni.

Hoe kan cholesterolvlakke verlaag word

Diet, oefeninge en lewensstyl veranderinge is krities. Afhangend van jou risikoprofiel, kan jou gesondheids werker ook medikasie aanbeveel.

VIR MEER INLIGTING BESOEK ons by:
www.heartfoundation.co.za
of skakel ons op
021 422 1586

Hoe bloeddruk(Hipertensie)

Hoe bloeddruk is bekend as die ‘Stille Moordenaar’ want daar is min simptome of fisiese gevaartekeninge dat jou bloeddruk hoog is. Sommige mense weet nie dat hul hoe bloeddruk het nie totdat hulle moeilikheid het met hulle hart, niere of brein. Hoe bloeddruk vermeerder jou risiko tot beroerte.

Omtrent 1 in 4 Suid-Afrikaners tussen die ouderdom van 15 en 64 ly aan hoe bloeddruk. Dit is een van die oorsake van hartaanvalle, beroertes, nierversaking en vroeë sterftes.

Wat is hoe bloeddruk?

Bloeddruk is die druk van die bloed in die bloedvate wat nodig is vir vloei van bloed deur die liggaam.

n bloeddruk lesing is naamlik twee gedeeltes – sistolies en diastolies. Sistoliese druk kom voor tydens hartkontraksie en diastoliese druk gedurende die periode van hartverslapping tussen polsslae. Dis hoekom n lessing aangedui is as een leessing oor n ander ene, naamlik as 140/90mmhg.

’n Gids tot bloeddruk vlakke

Normaal:	<120/80 - 129/84	Laat toets jou bloeddruks ten minste eenkeer per jaar of meer gereeld as daar miskien enige geskiedenis is!!!
Hoe Normaal:	130/85 – 139/89	
HIPERTENSIE:		
-Ligte hoe bloeddruk	140/90 – 159/99	
-Matige hoe bloeddruk	160/100 – 179/109	
-Ernstige hoe bloeddruk	>180/110	

Watse skade kan hoe bloeddruk veroorsaak?

Ongekontroleerde hoe bloeddruk kan lei na n Hartaanval, Hart Versaking, Beroertes, Nier versaking en skade aan die sig {glaukoom, blindheid} Neem alle bloeddrukke medikasie soos voorgeskryf. Moenie stop of pille verander mits dit deur jou dokter verander is ni.

Suikersiekte of diabetes

Suikersiekte is n abnormale hoe bloedsuiker vlak veroorsaak deur die onbevoegtheid van die liggaam om of insulin te vervaardig of om omvoldoend te gebruik. Insulin is n hormoon wat nodig is om glucose van die bloed na die selle te neem waar dit gebruik word vir energie.

Hoe affekteer suikersiekte die hart

Hartvat Siektes en Suikersiekte is die voorleiers in sterf gevalle tussen diabeete. Die aanhoudende hoe bloedsuiker veroorsaak vernouing van die bloedvate, hoe trigliewe(n tipe vet), verminderde vlakke van HDL(goeie cholesterol), hoe bloeddruk en hartaanvalle. Diabeete is ook meer geneig tot die ontwikkeling van arteriosklerose en bloedklont vorming.

Rook veroorsaak skade aan bloedvate en dis hoekom en diabetis lyers ook hoe risiko is. Ook as daar skade is aan die senuweestelsel word die seine na die brein om gereelde die hart ritme en bloeddruk geblok. Simptome van n hartaanval mag miskien vaag wees en word geignoreer of afgeskryf as sootbrand.

Tekens en simptome van suikersiektes

- ♥ Konstante dors
- ♥ Onbeplande gewigsverlies
- ♥ Frekwensie van Uriene
- ♥ Doodse gevoel of tingling in punte van vingers of tone
- ♥ Verdofte visie
- ♥ Vel infeksies as gevolg van stadige wond geneesing
- ♥ Konstante moegheid
- ♥ Vermeerdering van eetlus

Simptome verskil van person na person en die over person mag geen simptome wys nie

Hoe is dit gediagnoseerd?

N Dokter is nodig om n formele toets te doen. Dis is nodig om 8 ure voor die toets te vas en n bloedmonster is geneem om die suikervlakke te meet. Normale nie vastende bloedsuiker is tussen 4 en 7.8mmol/l.

Kontak ons by
www.heartfoundation.co.za of 021 422 1586
Copyright 2020(HSFSA)

Wat behoort jy te weet van Kardiiovaskulere Siektes (Hartvat Siektes)



- ♥ 80% van Hartvat siektes kan verhoed word deur Lewensstyl veranderinge
- ♥ Hartvat Siektes verwys na enige siektes van die hart en die mees algemeen is Hart Siektes, Beroertes, Hartaanvalle en Hartversaking
- ♥ Hartvat Siektes is wereldwyd die grootste voorkombare oorsaak van sterftes
- ♥ Die ontwikkeling van Hartvat siektes ontstaan in ons kinderjare



Wes-Kaapse
Regering
VIR JOU

Gesondheid



THE HEART
AND STROKE
FOUNDATION
SOUTH AFRICA



APPROVED AS PART OF
THE HEART AND STROKE
FOUNDATION EATING PLAN

N L C
NATIONAL LOTTERIES COMMISSION
LOTTO FUNDED



Risiko faktore van Hartvatsiektes

Daar is 2 tipe - onbeheerbaar - faktore wat jy nie kan verander nie en beheerbaar - faktore wat jy kan verander. Hoe meer risiko faktore jy het, hoe meer vatbaar is jy tot hartvatsiektes

Onbeheerbaar:	
♥	Geneties – Familie geskiedenis en Ras
♥	Ouderdom – Jou risiko vir hartvat siektes en beroertes vermeerder hoe ouer jy word
♥	Geslag – Vrouens is minder geneig om n hartaanval te oorleef en hulle waarskuwingstekens kan minder voor die handliggend wees
Beheerbaar:	
♥	Hoe cholesterol vlakke
♥	Hoe Bloeddruk (Hipertensie)
♥	Suikersiekte
♥	Onaktiwiteit
♥	Oorgewig en Vetsug
♥	Swak Dieet
♥	Skadelike gebruik van Alkohol
♥	Rook en tabakprodukte
♥	Stres

Hartaanval of miokardiale infarksie

Hoe word dit gediagnoseer?

Hartvatsiektes is die mees algemene oorsaak van Hartaanvalle Wanneer die ongesonde are te nou word of n klont vorm, bloedvloei na die hart is beperk Die hartspier kry nie suurstof nie, wat dan die dood van die spier veroorsaak en die hart kan nie voldoende bloed na die hartspier stuur ni.

Waarna om op te let

Word gediagnoseer deur die simptome wat u kry (sien onder), sowel as bloeduitslae en n EKG.

WAARNA OM OP TE LET:

1. Baie sal nie erken dat hulle in die moeilikheid is nie of dat hulle simptome ernstig is nie. Herken die gevaartekens en soek mediese hulp. Kan jou lewe red.
2. Dit is belangrik om die gevaartekens van n hartaanval of beroerte te herken sodat jy. 'n vriend of familielid weet wanneer jy in die moeilikheid is en wat om te doen.

Waarskuwings/tekens van n hartaanval! Soek onmiddelik hulp

- ♥ Swardruk, digtheid, pyn in die bors of ongewone ongemak in die middle van die bors. Dit kan voel soos sooibrand, versprei na die skouers, arm, nek of kakebeen en hou langer as n minuut aan. Dit kan of stop of verminder en dan weer terugkom
- ♥ Kortasem
- ♥ Ander tekens: Jy breek uit in n koue sweet, naarheid of lighoofdigheid Soos met mans, is die mees algemene simptome vir n vrou borskaspyn/ongemaklikheid, maar vrouens is meer geneig om ander tekens te he soos kortasem, naarheid, braaking of rugpyn. Diabete mag n hardaanval simptome as vaag ondervind en kan dink dis net slegte spysvertering.



Wat om te doen as jy dink jy of iemand anders besig is om n hartaanval te kry!

'n Hartaanval is n lewensbedreiging! Jy is beter af as jy onmiddelik behandeling ontvang!

HARTVERSAKING is veroorsaak deur diw onvermoe van die hart om bloed doeltreffend deur die liggaam te pomp. Dit kom voor as gevolg van skade aan die hartspier as gevolg van vveskillende siektestoestande.

ANGINA kom voor wanneer die hartspier ni genoeg bloed kry nie, en dus nie genoeg suurstof kry wat dit nodig het nie. Dit gebeur gewoonlik omdat een of meer van die arteties wat bloed aan die hartspier voorsien of vernou of geblokeer is, wat borskaspyn of ongemak veroorsaak.

HARTSTILSTAND vind plaas wanneer die hart ophou klop – die hartritme kan kieskeurig raak en dit voorkom dat die hart effektief pomp oof dit kan stop. Die person is gewoonlik bewusteloos en haal nie asem nie en die dood kan binne minute intree.

Wat om te doen mits jy iemand sien wie n hartstilstand ondervind!!

'n Hartstilstand is n uiterste noodgeval **ONMIDDELIKE KARDIORESUSSITASIE(KPR)** en ontbranding is nodig vir enige kans op oorleweing. U kan die person se kans op oorleweing vergroot deur n ambulans te ontbied en met KPR te begin. Oorweeg dit om KPR te leer.

NOODNOMMERS: 112 (vanaf selfoon), 10117 Ambulans
082 911 (Netcare Ambulans), 10111 (Polisie)

Beroerte

N Beroerte word soms as n 'breinaanval' benoem. Dit kan die brein beskadig net soos n hartaanval die hart beskadig. Bloed in die are neem suurstof en voedingsstowe na die breinselle. Wanneer een van die are verstop of bars kan bloed nie na daardie deel van die brein bereik nie. As gevolg daarvan word die breinselle beskadig en die uiyeinde is n beroerte. Die erns van n beroerte wissel van n verbygaande swakheid of tinteling in n ledemaat tot n - diepgaande verlamming, koma of dood. Die erkening van die vroeë waarskuwings tekens van n beroerte is van kritieke belang en kan die verskil tussen lewe en dood beteken. Die tekens van n beroerte verskyn skielik en daar is dikwels meer as een simptoem op dieselfde tyd.

Waarskuwings van n beroert is skielik

- ♥ Skielike swakheid of gevoelloosheid aan een of albei kante van die liggaam
- ♥ Skielike verlies aan spraak, of probleme met praat of spraak te verstaan
- ♥ Skielike verlies vansig in een of albei oe
- ♥ Skielike ernstige of ongewone hoofpyn
- ♥ Skielike onverklaarbare duisligheid, verlies aan balans, probleme met stap of val

Werk vinnig - onthou hierde kritiese stappe

F

F: Face (Glimlag (gesig) (Is eenkant hangend?)

A

A: Arms (Lig albei arms op) (Is eenkant verswak?)

S

S: Speed (Spraak) (Praat n sin: Is spraak traag of ontmoontlik)

T

T: Time: (Tyd) Verlore tyd kan breinselle verloor. Onmiddelik hospital toe

VERBYGAANDE BEROERTE(TIA) is n baie belangrike waarskuwingstekens

'n Verbygaande beroerte is soortgelyk, maar minder ernstig as n volledige beroerte. Meeste duur n kort periode (10 – 15 minute) en die person sal binne 24uur herstel dus word dit n verbygaande of mini beroete genome. Hulle het dieselfde simptome as n beroerte maar minder ernstig en veroorsaak gewoonlik geen permanete skade aan die brein ni.

Dit is belankrik dat n verbygaande beroerte nie geignoreer word nie, want dit kan n waarskuwing teken van n groter beroerte in die toekoms.

NEWEEFFEKTE VAN 'n BEROERTE

1. Verskillende dele van die brein beheer verskillende funksies van die liggaam insluitend beweging, spraak, gehoor en sig.
2. 'n Beroerte wat hierdie dele van die brein beskadig beïnvloed die funksies van die brein.
3. Gevolglik kan n deel van die liggaam verlam word of kan probleme met spraak ondervind word.
4. Beroerte beïnvloed mense verskillend maar die kande op herstel is baie goed
5. Rehabilitasie speel n deurslaggewende role n baie beroerte oorlewendes kan terugkeer na n aktiewe en vullende lewensstyl.

Hoe vermy ek n tweede beroerte?

Deur U risiko faktore positief te bestuur en nn gesonde lewensstyl te handhaaf kan U kanse op n tweede beroerte verminder word. Dit is belangrik om U medikasie gereeld te neem en soos voorgeskryf deur U dokter.

Cholesterol

Cholesterol is n sagte, vetterige stof in die bloed wat n belangrike rol speel in selmembrane en hormone.

'n Hoe cholesterolvlak in die bloed kan stadig opbou in die binnewand van die are. As dit nie gekontroleerd word nie, kan dit eintlik plak vorm – n dik, harde neerslag wat are kan vernou en minder buigsaam kan maak. Hierdie proses word arteriosklerose genoem. As n stolsel in n small aar vorm wat die hart of brein voed, kan dit n hartaanval of beroerte tot gevolg he.

Hoe cholesterol is een van die belangrikste risikofaktore vir kardiovaskulere siektes

Ken jou nommers!!!!

Meeste mense met hoe cholesterol voel baie gesond – daar is gewoonlik geen tekens nie en dis hoekom dit baie keer die “Stil Moordenaar” genoem word. Enigste manier om uit te vind of jy cholesterol het is deur n bloedtoets. Vir n akkurate uitslag, sien jou dokter. Jy mag versoek word om te vas vir 9 ure voor die toets. Mits jou cholesterol hoog is, is dit belangrik dat jy weet watter cholesterol hoog is. Mik na n laer LDL(slegte cholesterol) and n hoer HDL(goeie cholesterol)

See the numbers on page 6 >