

INFORMATION TILL DIG SOM GENOMGÅTT EN HÄLSOKONTROLL HOS OSS PÅ



Följande information är en mycket kortfattad och förenklad förklaring på vad proverna mäter och innebär. Vi hjälper gärna till och förklarar mer ingående för Dig som önskar det. Du kan också få tips om bra litteratur och internetsidor om Du själv vill fördjupa dig i något.

Självklart är Du alltid välkommen att ringa och få råd och hjälp vad det gäller Din hälsa.

DU VET VÄL ATT MOTION

- Förebygger typ II- diabetes (åldersdiabetes)
- Förebygger högt blodtryck
- Minskar mängden av "det onda kolesterolet"
- Minskar risken för blodproppar
- Förebygger knä-höft-nack & ryggbesvär
- Minskar stress och sömnbesvär
- Lindrar / förebygger depressioner
- Bra för immunförsvaret
- Bra för hjärta och cirkulation
- Minskar risken för bröst -och tjocktarmscancer
- Motverkar benskörhet
- Ökar syreupptagningsförmågan
- Fysisk aktivitet är den enda faktor som påtagligt ökar ämnesomsättningen!

Den som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.

SURBRUNNSGATAN 40 • 113 48 • STOCKHOLM
TELEFON: 08-673 51 50 • FAX: 08-673 51 20
info@halsobarometern.se
www.halsobarometern.se

EN KORTFATTAD FÖRKLARING PÅ VAD DINA ÖVRIGA "PROVER" INNEBÄR SAMT I FÖREKOMMANDE FALL REFERENSVÄRDEN

BLODTRYCKET

Den högre siffran anger trycket under hjärtats arbetsfas (systole). Det systoliska blodtrycket är påverkbart av tillfälliga faktorer såsom stress, nervositet, kroppsansträngning etc. Den lägre siffran anger trycket under hjärtats vilofas (diastole). Enligt WHO:s nya rekommendationer bör blodtrycket inte överstiga 140/90 något högre värden kan dock accepteras hos äldre personer (över 65 år). Diabetiker bör ligga på ett blodtryck under 130/85.

PULS

Anger antal hjärtkontraktioner per minut. Bör ligga inom området 60-80 slag/min.

Vältränade personer har ofta lägre värden. Här kan dock stress och nervositet påverka starkt och ge "falskt" höga värden.

EKG

Mäter hjärtats elektriska aktivitet. Används för att upptäcka oregelbundenheter i hjärtats rytm, hinder i hjärtats retledningssystem, hjärtmuskelskador, förstoring av hjärtmuskeln (som förekommer ex vid ett långvarigt högt blodtryck), etc.

Om ditt EKG är avvikande på något sätt så berättar läkaren det vid läkarbesöket.

MIDJA OCH BUKHÖJD

Ett stort midjemått (bukfetma) har oavsett vikt och längd i övrigt, visat sig vara en stor riskfaktor i sig för ett flertal sjukdomar såsom diabetes och hjärt-kärlsjukdomar.

Riktlinjer enl WHO: Män bör ligga under 94 cm. Värden över 102 cm utgör en **stor** riskfaktor.

Kvinnor bör ligga under 80 cm. Värden över 88 cm utgör en **stor** riskfaktor.

BMI

(**B**ody **M**ass **I**ndex) Räknas ut genom att dela vikten i kilo med längden i kvadrat.

Definition på övervikt/fetma enligt WHO:

BMI < 18,5 - **Undervikt** BMI 18,6-24,9 - **Normal vikt**

BMI 25-29,9- **Övervikt** BMI 30-39,9- **Fetma** BMI > 40- **Svår fetma**

URIN

Leukocyter- Skall vara 0. Förhöjt ex. vid urinvägsinfektioner.

Nitrit- Skall vara 0. Kan ge ett positivt utslag vid vissa bakteriella infektioner i urinvägarna.

Albumin-(protein). Skall normalt vara 0.

Erythrocyter-(röda blodkroppar) Skall vara 0. Hos kvinnor är det förstås positivt vid menstruation. 2-5% av den friska befolkningen kan få ett positivt prov efter ansträngning.

Kvinnor under/efter klimakteriet kan ha ett svagt utslag på detta prov eftersom slemhinnorna i underlivet är skörare och mikroskopiska blödningar uppstår lättare.

Glucos: Skall vara 0. Förhöjt vid diabetes. 3 % av befolkningen har dock förhöjda värden utan att ha diabetes.

SYN

Helt fullgod syn är 1,0. För körkort utan glasögon krävs 0,5. Binokulärt menas att man tittar med båda ögonen.

SPIROMETRI

Spirometri är en metod att bedöma luftrörens och lungornas funktion när det gäller ventilation, d v s luftvolym och luftflöde.

Kopia på undersökningsresultatet ink. referensvärden medföljer vid läkarbesöket.

AUDIOMETRI

Mäter förmågan att uppfatta låga frekvenser från 250 Hz (dova ljud) till höga frekvenser ("syrseljud") 8000 Hz (står som 8 i tabellen) .

Kopia på ditt audiogram medföljer vid läkarbesöket.

EN FÖRKLARING PÅ VAD DINA BLODPROVER MÄTER/INNEBÄR

| | |
|----------------------------|---|
| B-Hemoglobin | Blodvärdet (se vidare under järn) |
| B-EPK, erythrocyter | Antal röda blodkroppar |
| B-EVF | Anger hur stor del av blodet som utgörs av röda blodkroppar |
| (B)ERY-MCV,medelv. | Medelstorleken på de röda blodkropparna |
| (B)ERY-MCH | Medeltalet av de röda blodkropparnas halt av hemoglobin |

| | |
|---------------------------|--|
| (B)ERY-MCHC | Medelhemoglobin koncentrationen i de röda blodkropparna |
| B-LPK, leukocyter | Antal "vita blodkroppar". Stiger vid infektioner |
| B-TPK, trombocyter | Antal "blodplättar". Har med blodets koagulation att göra. |
| S-Natrium | Saltbalans. Kan stiga vid ökade vätskeförluster såsom ex diarré |
| S-Kalium | Saltbalans. Kan sjunka vid ökade vätskeförluster såsom diarré, men också vid intag av vätskedrivande medicin. Höga kaliumvärden <i>kan</i> tyda på nedsatt njurfunktion. |
| S-Calcium | Kalkomsättningen. Låga värden kan bero på D-vitaminbrist. Har betydelse för skelettets uppbyggnad samt för nervsystemet. |
| S-Albumin | Äggvitehalten i blodet. Låga värden vid vätskeförluster, ex diarré. Höga värden kan bero på vätskebrist/uttorkning |
| S-Kreatinin | Njurfunktionsprov |
| S-Ferritin | Järndepåerna i kroppen |
| S-ASAT | Leverprov. Mäter ett enzym som finns i hjärtat, skelettet och i levern. |
| S-ALAT | Leverprov. Mäter ett enzym som finns huvudsakligen i levern |
| S-Aik Fosfatas,ALP | Lever/Gallprov. Stiger framför allt vid gallvägshinder. |
| S-Gamma-GT | Lever/Gallprov. Stiger vid gallvägshinder och vid intag av vissa läkemedel samt vid överkonsumtion av alkohol. |
| S-Urat | Urinsyra. Urinsyra kan lagras i leder och leda till gikt. |
| S/P Glucos | Blodsocker. Högt vid diabetes. Kan även stiga tillfälligt vid stress/infektioner. |
| fS-Triclycerider | Blodfett. Höga värden oftast en direkt effekt av överkonsumtion av fett och socker. Rökning ger också höga värden. |
| S-Kolesterol | Blodfett. Vid höga värden bör intaget av mättat fett sänkas. |
| fS-HDL-kolesterol | "Det goda kolesterolet". Transporterar kolesterol från vävnaderna till levern och motverkar på så vis utvecklingen av åderförfettning (en mer korrekt benämning på åderförkalkning). |
| fS-LDL-Kolesterol | "Det onda kolesterolet". Transporterar kolesterol från levern ut till vävnader och kärlväggar, vilket leder till förfettning av blodkärlen. LDL påverkar också blodplättarna så att det lättare bildas blodproppar. |
| fS-LDL/HDL-kvot | Kvoten av ovanstående |
| S-TSH, tyrotropin | Sköldkörtelfunktionen. |
| S-PSA | Prostataprov. Provet tas på män över 50 år. Höga värden vid inflammationer i prostatan, vid godartad prostataförstoring samt vid prostatacancer. |