

Eallindábit, mat duvdet váibmosuonaid dearvvasvuoda



Eallindábit, mat duvdet váibmosuonaid dearvvasvuođa

Váibmosuotnadávddat leat dábálaččat Suomas.

Váibmosuotnadávddat leat earret eará

čierggesváibmosuotnadávda, vuoignášiid varrajodu

hehttehusat, periferalaš váibmosuotnadávda ja tiippa

2diabetes dahjege sohkardávda.

Go čuovvu eallindábiid, mat duvdet váibmosuonaid

dearvvasvuođa, de duste maidái máŋga eará buozalmasa.

Dahje jus mat buohccáge, dearvvaslaš eallindábit dorjot

buozalmasaid iešdikšuma.

Varradeattu hálddašeapmi

Varradeaddu oaivvilda deattu, mii lea váibmovarrasuonain. Deaddu šaddá go váibmu pumpe vara váibmovarrasuonaide. Miehtá máilmmi badjánan varradeaddu lea stuorámus sivva dasa manin olbmuid dearvvasin ellojuvvon jagit otnot.

Badjánan varradeaddu, dahjege hypertenšuvdna, lea okta stuorámus váibmo- ja varrasuotnadávddaid áitagiin. Jus dat joatkašuvvá guhká, de dat sáhtá oažžut áigái váibmovarrasuonaid vaháguvvama ja aterosklerosa dahjege váibmovarrasuonaid garrama. Jagiid miel divššokeahtes badjánan varradeaddu rasse váibmosuonaid ja váimmu. Dat sáhtá oažžut áigái váralaš diliid, dego váibmodohppehallama, vuoŋŋašgáldnama dahje váibmogeahnohuvvama.

Badjánan varradeaddu laktása dávja eallindábiide. Suopmelaš ollesolbmuiin sullii guovtte miljovnnas lea badjánan varradeaddu. Varradeattu badjáneapmi boarásmuvadettiin lea dábálaš. Olmmoš sáhtá jurddašit ahte badjánan varradeaddu dávdamearkkaid haga ii leat olus mihkkige, muhto dan galggašii lihkká dikšut nu johtilit go lea vejolaš. Dalle váralaš váivvádusaid sáhtá eastit vel beaktilabbot.

Divššu vuodđun leat eallindábit, mat dahket buori varradeddui. Lea dábálaš ahte dan lassin dárbbášuvvo guovtte- dahje golmmalágan dálkasa dálkkasdikšu.





Eallindábit, mat váikkuhit varradeddui

Liiggás sáltti borran lea okta dehálamos badjánan varradeattu sivain, man sáhtta rievdadit. Sáltti ávžžuhit borrat eanemustá 5 gramma beaivvis.

Jeavddalaš valášttalan váikkuha bures varradeddui. Dát oaivvilda lášmmohallama 150 minuvtta vahkus.

Nikotiidnabuktagiid geavaheami heaitin ja alkohola geahpedeapmi váikkuhit maid bures varradeddui. Dasa lassin liigedeattu geahpedeapmi váikkuha maid bures varradeddui.

Varradeattu mihtideapmi ruovttus:

- Čuovo varradeaddomihttára rávvagiid go bijat manseahta sadjái.
- Geahččal orustit alege geavat kofeiidnabuktagiid diibmobeallái ovdal mihtideami.
- Čohkká vuohkkasit ja mihtit varradeattu guktii manjalagaid. Merke bajás guktuid mihtidemiid varradeattu ja váimmu coahkkinlogu.

Varradeaddoárvvut:

Go mihtida ruovttus:

Logut	Árvvoštallan	Čuovvun
Vuollet 120 (badjedeaddu) ja 80 (vuolleddeaddu)	Hui buorre	Čuovo juohke 3-5 jagi
Vuollet 130 ja 85	Dábálaš	Čuovo juohke 1-2 jagi
130-139 ja 85-89	Vehá badjánan	Čuovo juohke 6-12 mánotbaji. Čuovo mo nuppástusat eallindábiin váikkuhit árvvuide.
140-159 dahje 90-99	Govttolaččat badjánan	Čuvvojuvvo 2 mánotbaji áigge dárkilabbot. lešdikšun leat nuppástusat eallindábiide. Jus 2 mánotbaji maŋŋá deaddu lea ain badjin, alle oalle sihkkarit dárbbášuvvo dálkkasdikšu.
160-179 dahje 100-109	Garrasit badjánan	Oalle sihkkarit dárbbášuvvo dálkkasdikšu. lešdikšuma ja dálkkasdivššu váikkuhusat čuvvojuvvojit dárkilit.
180/110 dahje badjel	Hui allat	Dárbbášuvvo jođanis árvvoštallan ja dálkkasdikšu.



Kolesterola

Gorut dárbbáša kolesterola ovdamearkka dihtii dihto hormonaid ja D-vitamiinna ráhkadeapmái. Jus kolesterola lea liiggás, dat lea váralaš dearvvasvuhtii. Kolesterolaárvvut eai dovdo dahje oidno olggosguvlui, muhto daid galgá mihtidit. Dárkkis árvvuid juohke 3-5 jagi ja maŋimustá ovdal go deavddát 40 jagi. Sáhtát bivdit mihtidit kolesterolaárvvuid bargodearvasvuodas dahje dearvvasvuodaguovddáži.

Maði árát badjánan kolesterola fuomášuvvo, daði beaktilabbot váivvadásaid sáhttá eastadit. Liiggás kolesterola ii leat buorre, go dat lasiha mealgat riskka buohccát váibmosuotnadávddaide. Kolesterola gáržuda vehážiid miel suonaid miehtá goruda, mii sáhttá oažžut áigái ovdamearkka dihtii váibmodohppehallama dahje vuoiŋašgáldnama.

Kolesterolaárvvut:

Ollislaš kolesterola vuollel 5 mmol/l
LDL-kolesterola vuollel 3 mmol/l
triglyseridat vuollel 1,7 mmol/l

Jus dus lea váibmosuotnadávda dahje juoga, man dihtii sáhtát buohccát váibmosuotnadávddaide, LDL-kolesterola juksanárvu lea vuollegut.

Eallindábit, mat váikkuhit kolesterolii

Kolesterolaárvvuide váikkuhit sihke eallindábit ja árbi (genat).

Borramuš lea okta dain dehálamos áššiin mii váikkuha kolesterolii. Go rievdata borrandábiid, dat oidnojit kolesterolaárvvuin juo moatte vahkus. Erenomážit gánneha fuolahit ahte borramuša buoidi lea buorrelágan. Garra, gallehuvvon buoidi lokte váralaš LDL-kolesterola ja gallekeahtes buoidi fas vuolida dan. Fiiber (su. kuitu) doalvu kolesterola eret gorudis čoliid bokte. Fiiber maiddá dásse varrasohkkara, mii veahkeha olbmo bissut virkojin.

Jeavddalaš lášmmohallan buorida buot vara buoideárvvuid.

Jus kolesterolaárvvut leat badjánan, doavttir čielggada maiddá eará váibmovarrasuotnadávddaid áitagiid ja mearrida dálkkasdivššus dan vuodul. Measta buohkat, geain lea gávnnehuvvon váibmosuotnadávda, dárbbasit dálkkasdivššu.



Jus dárbbášat doarjaga rievdadit iežat eallindábiid

Du iežat guovllu váibmosearvi ordne máŋggalágan doaimmaid. Sosiála oktavuodát ja searvvi ordnen lášmmohallan- ja dearvvasvuodadáhpáhusat veahkehit beassat johtui go hálidat rievdadit iežat eallindábiid.

Neahtas gávdno OmaVerkkopuntari (suomagillii), mii jodiha ja bagadallá du eallindábiid rievdadeamis jagi áigg. Dainna sáhtát bargat justa dalle go dutnje buoremusat heive. Čuovo fal Lapin Sydämpiiri almmuhusaid maiddái Verkkopuntari-joavkkus, man jodiha dearvvasvuodáfuolahusa bargi.

Jus gáibidat doarjaga buohccádettiin

Sáhtát juogadit iežat jurdagiid ja vásáhusaid Váibmolihtu veardásašdoarjjaolbmui. Olmmoš, guhte lea čadahan seammalágan áššiid, diehtá mo lea buohccát. Dávjá buohccán sáhtta nuppástuhttit olles bearraša eallima. Váibmolihtus leat veardásašdoarjjaolbmot maiddái buohccán olbmo lagamuččaide.

Veardásašdoarjjaolbmot leat ožžon skuvlejumi ja máhttet deaivat ja guldalit olbmo ja váldit vuhtii luhtolašvuoda.

Veardásašdoarjaga oažžu maiddái davvisámegillii.



Kuvat: Sydänliitto / Anna Kara

Tietoa sydäimestä
sydan.fi

Tule mukaan
sydan.fi/tule-mukaan

Liity sydänyhdistyksen jäseneksi
sydan.fi/liity

Lapin Sydänpiiri ry
Rovakatu 23
96100 Rovaniemi

salla-mari.koistinen@sydan.fi
puh. 040 549 8831