

Om du har haft preeklampsi

VISSTE DU ATT

2–3%

av föderskor
får preeklampsi



din risk för hjärt-
och kärlsjukdomar
är **2–6 x** större

- din risk för hjärtsvikt är **4 x** större
- din risk för förhöjt blodtryck är **3 x** större
- din risk för hjärt- eller hjärninfarkt är **2 x** större



MEN DU KAN HÅLLA DIG LUGN



Tala om
för hälso- och
sjukvårdspersonal
att du har haft
preeklampsi



Håll koll på värdena

- blodtryck
- kolesterol
- blodsocker
- vikt

Bekanta dig med
aktuell information
om hur pre-
eklampsi påverkar
hjärthälsan



BLODTRYCKET ÄR DEN AVGÖRANDE FAKTORN

Gör så här om ditt blodtryck
vid mätning hemma är...



...över 135/85 mmHg

- Kontakta hälso- och sjukvården för att behandla det höga blodtrycket.
- Försök påverka ditt blodtryck genom dina levnadsvanor.



...under 135/85 mmHg

- Mät ditt blodtryck minst en gång om året.
- Kontakta hälso- och sjukvården om värdena stiger över 135/85 mmHg.

SÅ KAN DU PÅVERKA

- 1 Sömn och återhämtning
- 2 Hälsosam kost
- 3 Motion
- 4 Använd inte nikotinprodukter
- 5 Viktkontroll



Mer omfattande information om preeklampsi och dess inverkan på hjärthälsan:

SYDAN.FI/NAISENSYDAN – Information om kvinnors hjärthälsa (på finska)