

Vær forberedt inden dit lægebesøg

Hjælp din behandlende læge eller sygeplejerske med at give dig den bedste rådgivning. Tænk over følgende spørgsmål og skriv ned, hvad du skal huske at fortælle til mødet.

- Hvornår har du sidst fået målt dit blodtryk?
- Har du fået målt dit blodtrykket på anklen eller på storetåen for at vurdere blodforsyningen til foden?
- Har du hjerteproblemer, såsom hjertekramper, eller har du tidligere haft blodprop i hjertet?
- Har nogen af dine pårørende haft hjertekarsygdomme?
- Har du diabetes?
- Ryger du, eller har du tidligere røget?

Bed gerne din læge om kostråd. Kost og åreforkalkning hænger nemlig sammen. Overvægt er også en kendt risikofaktor for mange hjertekarsygdomme.