

# TA HAND OM DITT HJÄRTA

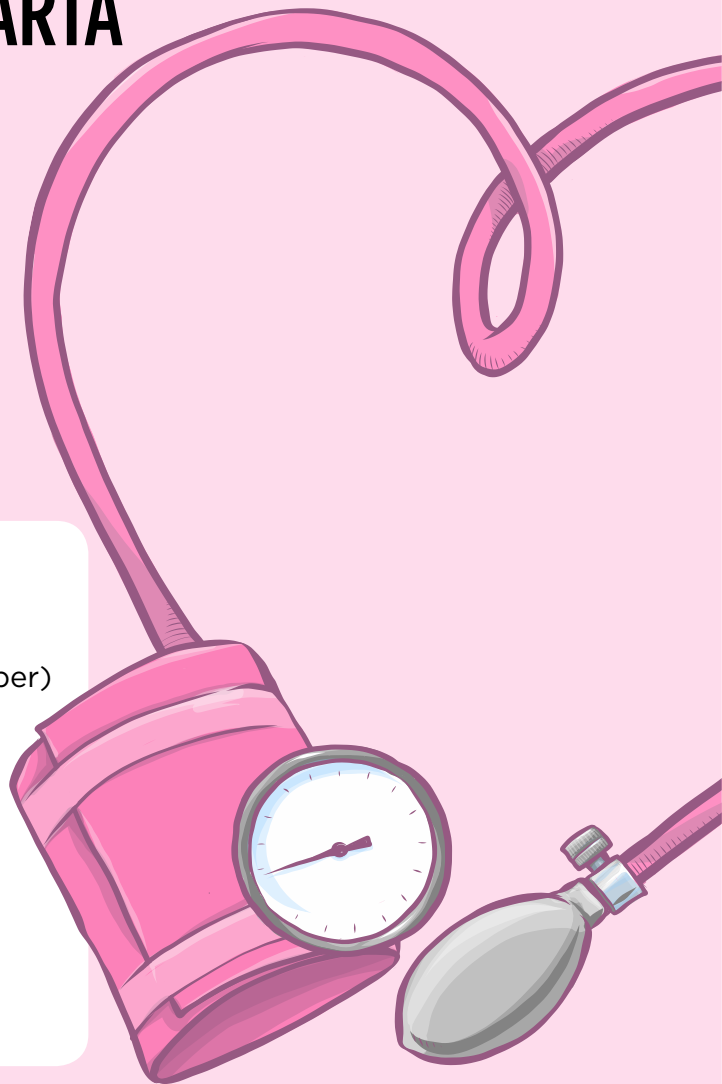
När vi åldras ökar riskerna för hjärtsjukdomar, oavsett om man har hiv eller inte. Vissa orsaker är genetiska men en persons livsstil spelar ofta stor roll.

Rökning, för mycket alkohol, för mycket mättat fett och för lite motion är områden man själv kan påverka för att minska riskerna.

Ett bra sätt att följa sitt hjärta är att mäta blodtrycket regelbundet.

Här följer några allmänna råd:

- Sluta röka
- Ät en hälsosam och balanserad kost (mindre salt och fett, mer grönt och fiber)
- Motionera
- Minska stressen
- Begränsa alkoholintaget
- Undvik droger
- Mät blodtrycket regelbundet



## FRÅGA DITT VÅRDTEAM OM HIV OCH DIN HÄLSA

Att prata med din sjuksköterska och läkare är ett bra sätt att få personliga råd. Här följer några frågor som är bra att ställa:

- Innebär hiv, och det sätt jag lever på, en ökad risk för hjärtsjukdom?
- Finns det något jag bör ändra på när det gäller min diet eller livsstil?
- Vilka symptom kan tyda på hjärtsjukdom?
- Hur kan man övervaka riskerna för hjärtsjukdom?