



CHECKLISTA

HUR KAN MAN MINSKA RISKEN FÖR FÖRMAKSFLIMMER OCH DESS FÖLJDER?

VAD ÄR FÖRMAKSFLIMMER?

Förmaksflimmer är en vanligt förekommande onormal hjärtrytm. Förmaksflimmer innebär oregelbundna hjärtslag som oftast är snabbare än normalt. Det finns vissa komplikationer som kan uppstå i samband med förmaksflimmer, såsom stroke. En av fyra personer över 40 utvecklar förmaksflimmer, men alla får inte symtom. Du kan leva ett normalt liv med förmaksflimmer när den är korrekt behandlad. I behandlingen ingår inte bara kontroll av onormala hjärtslag och/eller frekvensen av oregelbundna slag, utan också att förhindra att det bildas blodproppar som kan orsaka stroke.

STRÄVA EFTER EN LIVSSTIL SOM GYNNAR HJÄRTAT

Det går att ändra på vissa av de riskfaktorer som är förknippade med förmaksflimmer, och genom att ändra din livsstil och behandla ditt medicinska tillstånd enligt läkarens anvisningar minskar du risken för att utveckla förmaksflimmer och/eller dess följder. Du kan minska dessa risker genom att göra följande: ^{13, 24}

- **Träna regelbundet**
- **Sköta om högt kontrollera blodtrycket**
- **Undvika alltför mycket alkohol och koffein**
- **Inte röka**
- **Sträva efter att hålla en hälsosam vikt**