

Brug for en hånd?

Gratis rygestopkurser:

Fire kurser om året på Værløse Apotek. Få mere information og meld dig til ved at ringe på tlf. 4448 2209 eller send en mail til vaerloese@apotek.dk med navn, adresse og tlf.

Ernæringsvejledning:

Din læge kan henvise dig til ernæringsvejledning, hvis du fx har forhøjet kolesteroltal.

Vejledning om alkohol og behandling:

Ring til konsulent Annegrethe Kampmann på tlf. 7216 4230 eller 7235 5665.

Find en motionsform:

Du kan fx søge efter lokale foreninger via www.sund.furesoe.dk/findmotion

Få mere info:

Klik ind på www.sund.furesoe.dk

Har du styr på det, mand? ...giv dig selv et servicetjek



FURESØ
KOMMUNE

HAR DU STYR PÅ DET?

Mænd = biler

Ja! Begge kræver regelmæssig vedligehold og serviceeftersyn. Tåler ikke for meget salt. Skal 'luftes' ofte, og påfyldes det rette brændstof.

Forkert brændstof + forkert brug = burn down

Husk kostrådene: 6 om dagen, spar på fedt, sukker og salt, drik vand og vær fysisk aktiv osv. Bare en kiks for meget om dagen kan føre til overvægt og sygdom på lang sigt. Det samme gælder, hvis du ikke får rørt dig. Omvendt skal der ikke så meget aktivitet til at opveje kiksens konsekvenser.

Så langt kører du på literen

	Hvile	Let aktivitet	Moderat aktivitet	Hård aktivitet
	Slapper af, ser tv, læser	Arbejder ved PC, tegner, skriver, går rundt der hjemme	Går en rask tur, cykler, går op ad trapper, gør rent, havearbejde	Cykler stærkt, danser, løber, spiller bold
Vand	0 minutter	0 minutter	0 minutter	0 minutter
Gulerod	25 minutter	16 minutter	6 minutter	3 minutter
Æble	50 minutter	33 minutter	12 minutter	6 minutter
Sodavand	2 time 54 min	1 time 56 min	43 minutter	22 minutter
Snickers bar	4 timer 15 min	2 timer 50 min	1 time 3 min	30 minutter

Fra www.altomkost.dk, beregnet ud fra en mand på 70 kg.

Rigtig brug = lang levetid

Husker du de 30 minutters fysisk aktivitet om dagen, om det så er at slå græs eller løbe tur, så forebygger du livsstilssygdomme. Fx har en inaktiv normalvægtig mand større risiko for at udvikle type 2 diabetes, end en aktiv overvægtig mand. Prøv at slå to fluer med et smæk: cykel til arbejde, gå til far-barn sport, tag trappen, dyrk sex osv.

Hvornår fik du sidst et serviceeftersyn?

Din bil kommer til mekaniker, når den viser tegn på skavanker - husk også at bestille tid hos lægen, når dit helbred begynder at halte:

Uforklarligt vægttab	Betydeligt hukommelsesbesvær
Nedsat appetit	Vedvarende mavesmerter
Træthed	Hævede ben
Stor uforklarlig tørst	Lette brystmerter ved anstrengelse
Tiltagende bleg eller gullig hud	Langsomt udviklet åndenød
Svimmelhed	Vedvarende hoste (over ca. 4 uger)
Synsforstyrrelser	Synkebesvær
Uforklarlig vedvarende ændring i afføringens mængde, farve og konsistens	Mange store/hyppige eller besværede vandladninger
Blod i afføringen	Svie ved vandladning/udflåd fra urinrøret
Blod i urinen	Rejsningsbesvær
Uregelmæssig hjerterytme (hertet "hopper slag over" eller "slår hurtigt" uden grund)	Sår eller ømhed, der ikke forsvinder på ca. 1 måned
Vedvarende svingende feber (over ca. 1 uge)	En hævelse på kroppen fx i armhule, lyske, hals eller testikler
Smerter i benmuskler ved gang	

Man kan godt opleve ét eller flere symptomer, uden at der er noget galt, men hvorfor løbe risikoen? Disse symptomer kan forekomme ved én eller flere af de hyppigste, alvorlige sygdomme, så som hjerte-kar-sygdomme, diabetes, kræft, kronisk lungesygdom, demens og infektioner.