



UNDGÅ STRESS KVINDE, PAS PÅ DIT HJERTE

Pas på dit hjerte, så passer det på dig. Er du kvinde over 40 år, så sker der hormonelle forandringer, og østrogenproduktionen daler. Det betyder, at din risiko for de gængse hjerte-kar-sygdomme kan stige. Her får du læge Charlotte Bechs råd til at forebygge hjerte-kar-sygdomme ved at undgå træthed, overbelastning og stress.

AF CHARLOTTE BECH > FOTO: ISTOCK

Det er en udbredt misforståelse, at blodpropper og forhøjet blodtryk er noget, der hører alderdommen til, og at det som regel kun er mænd, der får det. Det er faktisk en af de største sundhedsrisici for kvinder i overgangsfasen. De hormonelle forandringer med mindre østrogen betyder nemlig, at risikoen for hjerte-kar-sygdomme stiger.

Kvinder, som er i menopausen eller nærmer sig den, kan opleve en stigning i det dårlige kolesterol LDL og et fald i det gode HDL. Det medfører en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme som fx blodprop eller for højt blodtryk. Syntetisk fremstillet østrogen i form af hormonpiller giver også en markant øget risiko for hjertekarsygdomme, og syntetisk fremstillet østrogen kan også føre til mange andre ubalancer.

De vigtigste tre faktorer i forebyggelsen af hjerte-kar-sygdomme er at undgå træthed, overbelastning og stress, som er de allervigtigste årsager i udviklingen af forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk, uregelmæssig hjerterytme, hjertebanken og hjerteflimmer. Stress er en af de største fjender i den nye livsfase. Foruden at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme kan stress bl.a. hæmme fordøjelsen, fremskynde menstruationsophøret og ælde huden for tidligt.



**LÆGE
CHARLOTTE BECH**

Efterspurgte foredragsholder og kursusleder. Denne artikel er et uddrag fra bogen *Hormoner i balance* fra Politikens forlag. Hun skriver for Psykologi om sundhed. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops.
charlottebech.dk

Her er en række råd til, hvordan du undgår stress og dermed kan forebygge hjerte-kar-sygdomme:

SÆT GRÆNSER

Hvis der er ting, du ikke kan overkomme, selv om du gerne vil, er det vigtigt at være realistisk og melde fra over for omgivelserne. Undgå så vidt muligt aktiviteter, som ikke bringer dig glæde, styrke eller udvikling. Når du bevidst vælger til og fra, så reduceres dit stressniveau og syredannelsen i din krop samtidig med, at dit blodtryk normaliseres.

UDTRYK TANKER OG FØLELSER

Det kan også nedsætte din stress at sætte ord på, hvordan du har det. Det kan enten være over for et menneske, du stoler på og holder af, eller du kan skrive dagbog, hvor du kan få afløb for alt, hvad du tænker og føler.

TAG EN FRIDAG

Hold fri mindst en gang om ugen. En hel dag fuldstændig offline – fri fra arbejde, computer, mobil, møder, gæster, planlægning, pligter. Gå en tur i skoven, tag i svømmehallen, gå i haven, læs en bog, hvil om eftermiddagen, gå til koncert, leg med børnene, nyd din partners selskab, gå i teatret, løs krydsogtværs, se en sjov film ... Men pas på det ikke fører til, at du skal nå en masse på din fridag. Det bedste er at tilbringe hele dagen i sengen med at sove

og hvile. Skab i det hele taget tid og rum til dig selv, så du hver dag også har nogle stunder, hvor du har ro og fred og ikke bliver forstyrret.

PLANLÆG DIN TID

Skriv hver morgen en liste over, hvad du gerne vil nå i løbet af dagen. Gør det vigtigste færdigt, inden du begynder på de andre punkter. At gøre én ting ad gangen i prioriteret rækkefølge giver bedre koncentration, du får tingene gjort hurtigere, og du har mere ro i sindet undervejs. Hvis du har arbejdsbyrder og er under tidspres, så del de store projekter op i mange små dele og tag det skridt for skridt.

PAS PÅ TIDSRØVERE

En tidsrøver kan være de mennesker, der bruger løs af din tid med snak om ting, der ikke har noget formål for dig eller din relation til vedkommende. Det betyder ikke, at du skal være uhøflig. Men planlæg din dag, så du undgår eller begrænser tidsrøvere.

GØR ÉN TING AD GANGEN

Vær til stede i nuet og koncentrerer dig om en ting ad gangen. Det styrker hukommelsen, overblikket og evnen til at fokusere. Hvis du derimod deler opmærksomheden ved at gøre



Prøv at holde fri en gang om ugen.
Sørg for at være offline og få hvilet og nyd dit eget eller dine nærmestes selskab.

to ting samtidig – fx taler i mobiltelefon, mens du køber ind, så påvirker det hjernen negativt. Multi-tasking er ikke sundt.

UNDGÅ ANSTRENGELSER

Du skal selvfølgelig gøre dig umage for at være sund og skabe succes, men hvis du anstrenger dig og lægger pres på dig selv, kan det give ubalancer og for højt blodtryk. Enhver form for overarbejde og overanstrengelse belaster organismen som helhed, men først og fremmest hjerte-karsystemet.

VÆR UDHVILET

Når du sover de timer, du har brug for, så går alting lettere, og du får hurtigere flere ting fra hånden i forhold til, hvis du ikke er »