

w wellion®

Your AUSTRIAN health brand

**METABOLT
SYNDROM -
HANDBOK**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Kära läsare,

Denna handbok behandlar ämnet „metabolt syndrom“. Kanske har några av er redan konfronterats med denna term. Det innebär ett antal symtom som tillsammans bidrar till ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar och ökad dödlighet.

Även bland läkare finns det ingen konsensus angående den korrekta definitionen av denna term. Men alla läkare och vårdpersonal är överens om att problemen orsakas av en förbättrad levnadsstandard i industriländerna. Den snabba ökningen av drabbade människor, upp till cirka 25% av befolkningen i många västeuropeiska länder, kan förklaras av felaktig kost, brist på motion och även av högre förväntningar av livet.

Dessa är symtomen i detalj:

- Högt blodtryck
- Övervikt med en ogynnsam fördelning av fettvävnad i bukregionen
- Diagnostiserad diabetes typ 2 (inklusive förstadiet)
- Störd fettmetabolism

Om mer än en av dessa störningar finns, bör du utföra fler kontroller för att klargöra ovan nämnda sjukdomar. Följande sidor kommer att ge mer information om „metabolt syndrom“ samt förklara hälsoriskerna när flera av dessa faktorer uppstår vid samma tillfälle.

Med vänliga hälsningar,

*Claudia Donath och Astrid Hofmann, Diabetesrådgivare, Tysklands diabetesförbund
och ditt MED TRUST Team*

Övervikt och midjeomfång eller: „Vad är skillnaden mellan äpple och päron?“

För mycket socker, för många kalorier, för lite motion!

Statistik visar att ungefär varannan person i Västeuropa är överviktig!

Tidigare var övervikt definierat till BMI (Body Mass Index). Denna version tog bara hänsyn till längd och kroppsvikt.

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{Kroppsvikt (i kilo)}}{\text{Längd (i meter)} \times \text{Längd (i meter)}}$$

Den mer kritiska punkten för onormal övervikt är emellertid fördelningen av fett i kroppen. Här kommer vi till äpple- eller päronformen.

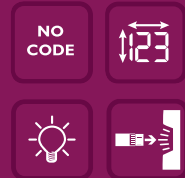
Päronsorten



Äppelsorten



wellion®
GALILEO



- INGEN KODNING
- KETONMÄTNING
- UPPLYST PORT FÖR TESTSTICKOR



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion® Skin Care Cream



- **MED 10% UREA
FÖR EXTRA
INTENSIVVÅRD**
- **HJÄLPER DIG TA
HAND OM TORR HUD**



En överdriven koncentration av fett i bukområdet (äppleform) är betydligt sämre för din hälsa än päronformen, där fettet är koncentrerat till låren och rumporna. Till följd av detta mäts nuförtiden även midjemåttet utöver kroppsvikten. Denna midjeomkrets bör inte överstiga 102 cm hos män och 88 cm hos kvinnor.

Överflödigt fett i bukregionen bidrar väsentligt till utvecklingen av hypertoni, diabetes mellitus typ 2 och rubbad fettmetabolism. Ett metabolt syndrom kan också ha en negativ inverkan på levern där omvandlingsprocesser kan leda till fettansamling i organet.

Dessutom har en överviktig person en större blodvolym. På grund av denna extra börda utsätts hjärtats pumpförmåga för extra arbete som långsiktigt leder till försvagat hjärta.

Störningar i sockermetabolism / Diabetes mellitus typ 2

Antalet personer med diabetes har ökat under de senaste åren på grund av förändrad livsstil när det gäller kost och motion.

Det finns en uppskattning - det finns inga exakta siffror tillgängliga - att 10% av befolkningen i västeuropeiska länder lider av diabetes. Denna siffra är alarmerande och då är inte antalet människor med förstadium till diabetes medräknade.

Den genetiska dispositionen har en stor inverkan på utvecklingen av diabetes typ 2. Om någon i familjen fått denna form av diabetes finns en sannolikhet på upp till 50% att någon annan i den närmaste familjen också kommer att utveckla samma sjukdom. Uppkomsten av diabetes kommer att inträffa tidigare om övervikt, undernäring, brist på motion och högre ålder är inblandade som riskfaktorer.

Det betyder inte alls att varje överviktig person kommer utveckla diabetes. Hos personer med viss övervikt men med en aktiv livsstil (med en högre andel muskler) minskar således risken betydligt.

Likväl kommer en högre procentandel av fett i kroppen minska insulinets verkan, det enda hormon som sänker blodsockret. Medicinska experter kallar detta insulinresistens.

wwellion®
CALLAlight



NO
CODE



- STORA SIFFROR
- MÅLTIDS-MARKÖRER
- LÄTTHANTERLIG

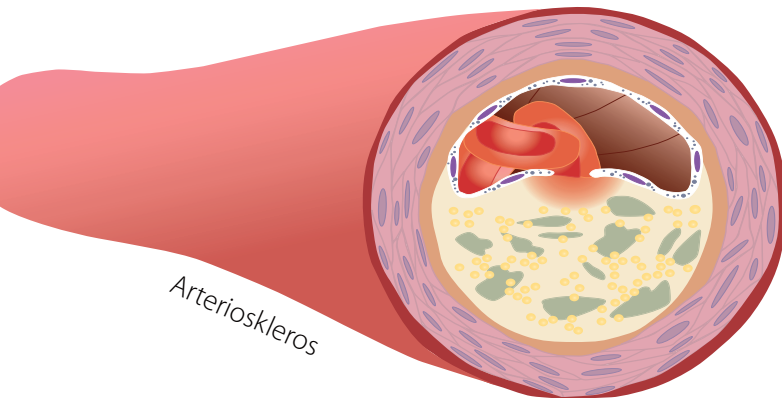


THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Permanent förhöjda blodsockernivåer orsakar sena komplikationer i olika organ. Arteriella blodkärl (i hjärta, hjärna, ögon, njurar) och fötternas nerver, är huvudsakligen inblandade.

Skador på dessa blodkärl är förenade med en signifikant högre risk för akuta och kroniska kardiovaskulära sjukdomar. En konsekvent behandling av diabetes är avgörande och kräver permanent samarbete från din sida.

Rutinmässiga kontroller hos din läkare är avgörande för att upptäcka eventuella följsjukdomar i ett tidigt skede och att därefter vidta lämpliga behandlingsåtgärder.



Hypertoni

Ett permanent förhöjt blodtryck ger risk för kardiovaskulär sjukdom. Detta avser resultat högre än 139/89 mmHg (upprepad mätning i vila) - i detta fall är behandling med lämpliga läkemedel nödvändig.

Det finns många blodtryckssänkande läkemedel med olika verkningsmekanismer. Vänligen se listan över de viktigaste läkemedelsgrupperna som används för behandling av högt blodtryck:

- ACE-inhibitorer
- Betablockerare
- Kalciumantagonister
- Diuretika
- Angiotensin-Receptor-inhibitorer och Renin-inhibitorer

Vänligen hänvisa till mer detaljerad information om dessa läkemedel i vår „Hypertension Guidebok“.

Högt blodtryck (= arteriell hypertoni) orsakas också i många fall av en genetisk disposition och en högkalori-diet. Tillsammans med brist på fysisk aktivitet kommer detta att leda till övervikt.

Utvecklingen från normal till övervikt förändrar hormonbalansen som huvudsakligen är ansvarig för reglering av blodtrycket. Konsekvensen är en ökad hjärtfrekvens som långsiktigt kan leda till hjärtinsufficiens. De första synliga tecknen



wwellion®
CALLAmini



NO
CODE



- INGEN KODNING
- LITEN OCH TRENDIG
- STORA SIFFROR

kan vara ödem kring underbenen.

Om orsakerna är välkända är det naturligtvis möjligt att starta behandlingen där. Om möjligt försök minska eventuell övervikt genom kostförändring samt ökning av fysisk aktivitet.

Människor tenderar att överskatta den aktivitet de utför i sin dagliga tillvaro. För att "arbeta av" kalorierna av en yoghurt (150g = ca 250kcal) skulle en person behöva promenera i minst 50 minuter (snabb gång) eller cykla lika länge. En viktninskning på 5 kg leder till en minskning av blodtrycket med 10 mmHg utan medicinering.

Störningar i fettmetabolismen

Vi får i oss en bra mängd fett i vårt dagliga näringsintag. Fett är inte bara en energikälla (1g fett = 9kcal) utan ansvarar även för många uppgifter i kroppens ämnesomsättning.

Vissa vitaminer (A, D, E, K) kan endast tas upp av kroppen i närvaro av fett. Det har funnits många diskussioner under de senaste åren angående kolesterol (endast närvarande i fett från en animalisk källa). Även kolesterol har många viktiga uppgifter i vår kropp.

Till exempel:

- Stöder immunsystemet
- Syntes av hormoner
- Cellbyggnad

Om näring inte ger tillräckligt med kolesterol till kroppen kan det syntetiseras av organismen. Följande parametrar måste bestämmas för att kunna bedöma avvikelser i fettmetabolismen:

- Totalt kolesterol
- HDL
- LDL
- Triglycerider

wellion®

1SHOT



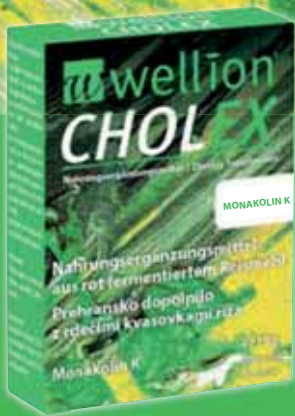
**VÄLSMAKANDE
TURBO ENERGY
BOOSTER
MED VANILJSMAK**



MED TRUST

THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion[®] CHOLEX



MONAKOLIN K
Från rött jäst ris

För transporten av fett genom blodkärlen packar levern kolesterol och proteiner i mindre (HDL) och större (LDL) delar, eftersom fett inte är vattenlösligt. Medan HDL fungerar som „rengörare“, kommer LDL att begränsa blodkärlen på lång sikt. Därför är mätresultatet av LDL av stor betydelse.

En förändring av näringsintaget, med viktminskning som huvudsyfte, innebär ofta en minskning av mängden fett i maten.

Störningar i fettmetabolismen kan också orsakas av genetisk disposition, vilket innebär att de uppstår samlade inom en familj. De kräver i de flesta fall en farmaceutisk behandling med tabletter, eftersom kolesterolnivån knappast kan påverkas enbart av en näringsförändring. Ökad kroppsaktivitet bidrar till att förbättra muskelbildningen.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Avslutningsord

Nuförtiden råder det ingen tvekan om att alla nämnda förändringar ofta förekommer. Alla industriländer med ökande välbefinnande som överensstämmer med över- och undernäring är medvetna om dessa komplicerade problem som är huvudorsaken till utvecklingen av hjärt-kärlsjukdomar med hjärtinfarkter, stroke och cirkulationsrubbingar.

Med det här häftet hoppas vi kunna hjälpa dig förstå sambandet som kvarstår inom de enskilda förändringarna och betydelsen av personens livsstil.

Ta hand om din hälsa på ett ansvarsfullt sätt:

„Ta hand om din kropp. Det är den enda plats du har att leva i.“

Jim Rohn

Med vänliga hälsningar,

Claudia Donath och Astrid Hofmann, Diabetesrådgivare, Tysklands

diabetesförbund

och ditt MED TRUST Team

wwellion®
LUNA*duo*



- **UTMATNINGS-KNAPP**
- **INGEN KODNING (GLUKOSTEST)**
- **YTTERLIGARE FUNKTION: KOLESTEROLTEST**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®

WAVE



BAKGRUNDSBELYST SKÄRM



WHO-KLASSIFICERING AV HYPERTONI



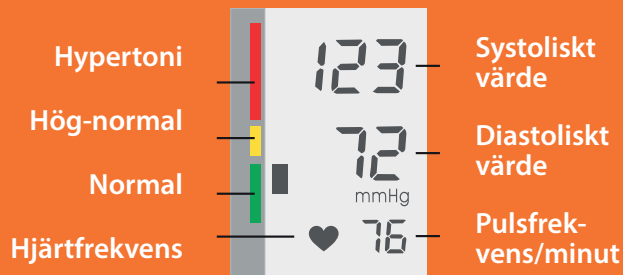
STORA, PERFEKT LÄSBARA SIFFROR



90 MINNEN

WHO klassificeringsindikator

Båda enheterna



Wellion WAVE blodtrycksmätare använder den oscillometrisk metod för bestämning av blodtryck.

Produkterna uppfyller kraven för elektromagnetisk kompatibilitet EN60601-1-2 och säkerhetsstandarden enligt EN60602-1 och prestandakriterierna i IEC 80601-2-30, som anges i EEG-direktiv 93/42 / EEG.



Varför kontrollera blodtrycket hemma?

På kliniken eller på läkarmottagningen kan mätning av blodtryck innebära en stressig situation för patienten, vilket leder till förhöjda resultat, som mest 25 till 30mmHg högre än i hemmet.

Mätning av blodtryck i hemmet påverkas inte av yttre omständigheter. Det kompletterar läkarens mätning av blodtrycket och ger en tydligare bild av blodtrycksnivån.

wellion[®]
WAVE *professional*

Enhet för överarmen



UNIVERSELL MANSCHETTSTORLEK



wellion® WAVE

Enhet för handleden



Upplyst skärm med
extra stora siffror



UNIVERSELL MANSCHETTSTORLEK

wellion® ORANGE FLYTANDE INVERTSOCKER



**SNABB- OCH
LÅNGVERKANDE**

10 Påsar,
ca 12-15g / påse



ENERGIKÄLLA - Omedelbar och långsiktig
effekt tack vare 3 olika typer av socker (glukos,
fruktos, sackaros)



IDEALISK VID SPORT - Ger snabb energi

wellion® FRIGO

MED COOLER BAG

Din europeiska diabeteshjälp



wellion® MEDFINE *plus*

PENNKANYLER

Din europeiska diabeteshjälp

ENKELT OCCH SNABBT



ANTIBAKTERIELL

Speciell antibakteriell impregnering av innerfickan



UTAN KRAFTKÄLLA

Aktiveras med kallt vatten, ingen elektricitet nödvändig



UTAN NEDFRYSNING

Behöver inte frys eller kylklampar

FÖRVARA DITT INSULIN KYLT!

Art.Nr. WELLFRIGOL
Art.Nr. WELLFRIGOXXL

FRIGO L	21 x 11 cm
FRIGO XXL	22 x 19 cm



Wellion MEDFINE plus pennkanyler (100 stycken)

4 mm x 32G (0,23 mm)	WELL104	
5 mm x 31G (0,25 mm)	WELL105	
6 mm x 31G (0,25mm)	WELL106	
8 mm x 31G (0,25mm)	WELL108	
10 mm x 29G (0,33mm)	WELL110	
12 mm x 29G (0,33mm)	WELL112	



Extra
vass
Tunn
nål

Optimalt insulinföde
genom stor innerdiameter



Säker
skruvgänga

Högsta precision



Your AUSTRIAN health brand



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Sweden AB
Box 30106 • 200 61 Limhamn
Tel.: 040 157775 • Fax: 040 157795
info@medtrust.se
www.medtrust.se