

00:22

Titelskyt: *Vi lär oss om: Vanliga sjukdomar*

00:28

Vi blir alla sjuka ibland.

00:31

Många sjukdomar är lindriga och går över med tålamod och vila. Symptomen kan lindras med värktabletter.

00:37

Andra sjukdomar är allvarigare och kräver behandling.

00:41

Vi ska lära oss om några av de vanligaste sjukdomarna som vi i Sverige drabbas av.

01:08

Kapitelskyt: *Folksjukdomar – vanligaste sjukdomarna i Sverige*

01:11

Det finns sjukdomar som drabbar en stor del av befolkningen inom ett land. Dessa kallas för **folksjukdomar**.

01:19

För att en sjukdom ska klassas som en folksjukdom krävs det att minst en procent av befolkningen drabbas.

01:26

Hjärtinfarkt, högt blodtryck, cancer, diabetes, depression och övervikt är några av de folksjukdomar som vi brottas med i dag.

01:39

De flesta är **livsstilsrelaterade** och kan gå att förebygga genom hälsosamma matvanor, motion, samt att undvika tobak, alkohol och stress.

01:50

Men sjukdomarna kan också vara ärftliga eller orsakas av infektioner.

01:56

Sjukdomar som är lindriga och kortvariga räknas **inte** som en folksjukdom även om de drabbar många, till exempel en vanlig förkylning.

02:09

Kapitelskylt: *Hjärt- och kärlsjukdomar*

02:44

Hjärt- och kärlsjukdomar är samlingsnamnet på de sjukdomar som drabbar hjärtat och blodkärlen.

02:52

Det är i dag den vanligaste dödsorsaken i Sverige.

02:56

Exempel på hjärt- och kärlsjukdomar är **högt blodtryck**, **hjärtinfarkt** och **stroke**.

03:04

Blodtryck är det tryck som uppstår i blodkärlen när blodet pumpas runt i kroppen.

03:09

Det är normalt att blodtrycket varierar. När man till exempel tränar, blir nervös eller är stressad kan blodtrycket stiga.

03:18

Och när man är avslappnad eller sover kan blodtrycket sjunka.

03:23

Men har man ett konstant högt blodtryck så innebär det en stor påfrestning för kroppen.

03:29

Hjärtat får svårare att pumpa runt blodet, och risken för att drabbas av andra hjärt-och kärlsjukdomar ökar.

03:37

Vissa människor med högt blodtryck kan känna sig trötta och få huvudvärk. Men många får inga symptom alls.

03:46

I de flesta fall upptäcks därför högt blodtryck först när man får sitt blodtryck mätt.

03:54

Det finns läkemedel att få om man har högt blodtryck, men man kommer långt med att ändra sin livsstil.

04:02

Högt blodtryck beror ofta på övervikt, fel kosthållning och brist på motion. Men man kan också ha ärftliga anlag.

04:11

Många hjärt- och kärlsjukdomar kan botas, lindras och förebyggas med en balanserad kost, motion samt att undvika stress och tobak.

04:30

En **hjärtinfarkt** uppstår när en del av hjärtmuskeln inte får tillräckligt med syresatt blod.

04:38

Hjärtats uppgift är att pumpa runt blodet i kroppen, men hjärtat behöver också själv syresatt blod för att fungera.

04:45

Hjärtat får blod via kransartärer och kranskärl.

04:50

I blodkärlen kan det lagras fett och då blir det trängre för blodet att passera.

04:57

Det kallas för **åderförfettning** eller som man förr kallade det **åderförkalkning**.

05:02

Förträngningen kan göra så att koagulerat blod kan fastna och bilda en blodpropp.

05:08

Då kan inte blodet passera och nå hjärtat. Delar av hjärtmuskeln får syrebrist och skadas.

05:16

En hjärtinfarkt kan vara livshotande och kräver därför akut behandling.

05:22

Symptomen kan vara: **bröstmärta** som strålar ut i armarna, **andnöd**, **hjärtklappning** och **illamående**.

05:33

Behandlingen av hjärtinfarkt kan vara operation, en ballongvidgning, där det tilltäppta kärlet öppnas upp så att blodet kan passera igen.

05:44

Ofta kan kärlet också behövas förstärkas med hjälp av ett litet metallnät, en stent.

05:52

I vissa fall kan blodproppslösande läkemedel ges.

06:23

Stroke är en sjukdom som drabbar hjärnan.

06:29

Det finns två typer av stroke – **hjärninfarkt** och **hjärnblödning**.

06:34

Hjärninfarkt liknar en hjärtinfarkt, men det är i stället **hjärnan** som drabbas av syrebrist.

06:42

Det är alltså en förträngning i blodkärlen som förhindrar blodet att nå hjärnan.

06:47

En hjärnblödning innebär att ett blodkärl i hjärnan brister. Blodet som läcker skadar då närliggande hjärnceller.

06:57

Symptom på en stroke, kan variera beroende på vilken del av hjärnan som skadas.

07:03

Det kan vara **förlamningar** i ansikte, armar och ben – oftast i ena sidan av kroppen; **yrsel**, **förvirring** och **svårigheter att prata**.

07:13

Vid en misstänkt stroke kan man utföra ett **AKUT-test**.

07:19

Kan personen le och visa tänderna?

07:23

Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i tio sekunder?

07:27

Kan personen uttala en enkel mening utan att sluddra?

07:33

Misslyckas personen, tveka inte– ring 112.

07:41

Hur stroke behandlas beror på orsaken. Det kan till exempel behövas en operation för att stoppa blödningen, eller ta bort förträngningen, samt läkemedel för att förhindra nya blodproppar.

07:55

Får man behandling snabbt kan man bli fullt återställd men en stroke *kan* vara dödlig eller leda till skador för livet.

08:05

Kapitelskylt: *Diabetes*

08:50

Diabetes är en sjukdom som uppkommer för att sockerhalten i blodet är för hög.

08:58

Det är hormonet insulin som inte fungerar som det ska – och kroppens celler kan då inte ta upp socker från blodet.

09:05

Det finns flera typer av diabetes: **Typ 1-diabetes** och **Typ 2-diabetes** är de vanligaste.

09:13

Vid Typ 1-diabetes producerar bukspottkörteln inte tillräckligt med insulin.

09:19

Denna typ av diabetes behandlas med insulinsprutor eller en insulinpump.

09:26

Man tillför alltså mer insulin till kroppen för att reglera sockerhalten.

09:31

Typ 1-diabetes drabbar främst unga människor, medan Typ 2-diabetes oftast drabbar vuxna.

09:40

Typ 2 är vanligen livsstilsrelaterad, men kan också vara ärftlig.

09:45

Typ 2-diabetes beror huvudsakligen på att cellerna i kroppen inte reagerar på insulinet, alltså att de inte tar upp sockret ur blodet som de ska.

09:57

Behandlingen av Typ 2 innebär främst att man ändrar sina kostvanor och motionerar mer. Men ibland kan det också behövas läkemedel.

10:08

Symptom på diabetes är till exempel att du känner dig trött, ofta är törstig och dricker mycket, samt suddig eller påverkad syn.

10:18

Har man diabetes är det viktigt att äta hälsosamt och på regelbundna tider för att försöka hålla en jämn blodsockernivå.

10:29

Kapitelskyt: *Övervikt*

10:52

De senaste årtiondena har övervikt bland befolkningen ökat över hela världen. I dag är över 50 procent av alla svenskar i vuxen ålder överviktiga.

11:03

Att vara mycket överviktig ökar risken för att drabbas av andra sjukdomar, som diabetes och högt blodtryck.

11:12

Den enkla förklaringen till varför man är överviktig är att man äter för mycket och rör sig för lite.

11:19

Men övervikt kan också vara ärftligt, eller ett symptom på andra sjukdomar eller hormonrubbing.

11:26

Den generella övervikten i samhället i dag är kopplat till alla förändringar som vi ser, med hög stress, mer stillasittande aktiviteter samt förändrad kost och större portioner.

11:40

För att bli av med den livsstilsrelaterade övervikten gäller det att framför allt att se över sin kost och motion.

11:48

Man kan ta professionella till hjälp, som dietister och personliga tränare.

11:54

Det är också bra att prata med en läkare innan man gör stora förändringar.

12:01

Kapitelskylt: *Psykiska sjukdomar*

12:29

Depression är en psykisk sjukdom som kan göra att du känner dig nedstämd och trött under en längre period.

12:39

Du känner inte längre glädje inför sådant som du vanligtvis gör, och vardagen kan kännas tung och meningslös.

12:48

En depression kan påverka din självkänsla och du kan uppleva självmordstankar.

12:55

Det finns flera olika typer av depression; den kan vara återkommande, årstidsberoende eller en följd av långvarig stress.

13:06

Depression kan också vara bipolär sjukdom eller dystymi.

13:11

Man kan också drabbas av depression när man är gravid eller efter förlossning.

13:18

Samhällsförändringar med högre stress, höga krav och sociala medier är en annan bidragande faktor till att fler i dag mår dåligt.

13:28

Depression kan behandlas med bland annat psykoterapi, läkemedel och elbehandling.

13:39

Ångest är en känsla av stark oro eller obehag i kroppen.

13:44

Ångest kan upplevas på olika sätt och anledningarna till sjukdomen kan vara många.

13:50

Symptomen kan till exempel vara hjärtklappning, yrsel, svaghet i musklerna eller ont i magen.

13:59

En stark ångest som kommer plötsligt kallas för **panikångest**.

14:03

Den känns väldigt tydligt i kroppen – du kan få svårt att andas, uppleva yrsel eller överklighetskänslor.

14:12

Det är naturligt att känna så ibland och det går ofta över. Men varar de länge, eller återkommer så kan man behöva hjälp.

14:23

Behandling av ångest är psykoterapi och läkemedel.

14:27

Det kan också vara bra att försöka hitta olika sätt att hantera ångesten på, till exempel att motionera eller göra avslappningsövningar.

14:38

Kapitelskylt: ***Virus***

14:57

Förkylning är Sveriges vanligaste sjukdom!

15:00

Det är en infektion i näsa, hals eller svalg.

15:05

Ofta får man symptom som snuva, huvudvärk, ont i halsen, hosta eller lätt feber.

15:12

Förkylning beror på virus och den kan inte botas av läkemedel – men den kan lindras.

15:19

Oftast går en förkylning över på ungefär en vecka utan att du behöver söka sjukvård.

15:23

Vila är den bästa medicinen. Drick mycket och ta receptfria febernedsättande läkemedel om du behöver. Det kan lindra.

15:32

Influensa är en infektionssjukdom som orsakas av virus. Den är väldigt vanlig, speciellt under vinterhalvåret.

15:41

Symptom vid influensa är hög feber, värk i kroppen, hosta, huvudvärk och ont i halsen.

15:49

Man kan vaccinera sig mot influensan. Det rekommenderas för personer i riskgrupper – som äldre.

15:58

Vaccin tar man i förebyggande syfte för att man inte ska drabbas av sjukdomen.

16:04

Om man blir sjuk kan man lindra symptomen med febernedsättande värktabletter, vila och mycket vätska.

16:15

Kapitelskylt: *Sammanfattning*

16:19

Folksjukdomar är sjukdomar som drabbar en stor del av befolkningen.

16:23

I den här filmen har vi bland annat lärt oss om hjärt- och kärlsjukdomar, som är de sjukdomar som drabbar hjärtat och blodkärl.

16:31

Det är den vanligaste dödsorsaken i Sverige.

16:34

Sjukdomen diabetes uppkommer för att sockerhalten i blodet är för hög.

16:40

Vi fick reda på att över 50 % av alla svenskar i vuxen ålder i dag är överviktiga. Det beror framför allt på ohälsosamma kostvanor och brist på motion.

16:53

Psykiska sjukdomar som depression och ångest har blivit allt vanligare.

16:59

Till sist lärde vi oss att förkylning och influensa är två vanliga infektionssjukdomar som drabbar de flesta av oss emellanåt.

-SLUT-