

<b>Blóðþrýstingur (mmHg)</b>	Blóðþrýstingur er þrýstingur blóðs í slagæðum líkamans og er nauðsynlegur til að viðhalda blóðflæði til líffæra. Þegar blóðþrýstingurinn er mældur fást tvö gildi, svokölluð efri og neðri mörk. Efri mörkin segja til um þrýstinginn í slagæðunum þegar hjartað dregst saman og er að dæla blóði út í æðar líkamans. Neðri mörkin segja til um þrýstinginn í slagæðunum þegar hjartað er í hvíld og fyllist af blóði. Með því að fylgjast reglulega með blóðþrýstingnum er oft hægt að greina forstígg ymissa sjúkdóma, s.s. hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki og nýrnasjúkdóma.
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Lækkaður	Æskilegt gildi	Vægt hækkaður	Mikið hækkaður
<b>Blóðþrýstingur (mmHg)</b>	<b>&lt; 90/60</b>	<b>120/80</b>	<b>120-130/80-90</b>	<b>&gt; 140/90</b>
Hvað er hægt að gera?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drekka vel af vökva</li> <li>Borða saltríka fæðu</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 2-4 vikur ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við svima eða yfirlíð eru til staðar þrátt fyrir ríkulega vökva- og saltinntöku er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viðhalda heilsusamlegu lífni með nægilegri hreyfingu og hollu mataræði</li> <li>Gott er að láta mæla blóðþrýstinginn á nokkurra ára fresti ef hann er eðlilegur, sérstaklega ef fjölskyldusaga um háþrýsting er sterk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast saltneyslu</li> <li>Forðast reykingar</li> <li>Halda áfengi í lágmarki</li> <li>Lágmarka streitu</li> <li>Lágmarka neyslu á koffíni</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Borða hollan og næringarríkan mat</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 2-4 vikur ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við höfuðverk /þyngsli yfir höfði, sjóntruflanir, mæði eða sljóleiki eru til staðar er æskilegt að leita FLJÓTLEGA til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast saltneyslu</li> <li>Forðast reykingar</li> <li>Halda áfengi í lágmarki</li> <li>Lágmarka streitu</li> <li>Lágmarka neyslu á koffíni</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Borða hollan og næringarríkan mat</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 1 viku ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við höfuðverk /þyngsli yfir höfði, sjóntruflanir, mæði eða sljóleiki eru til staðar er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>

	Lækkaður	Æskilegt gildi	Vægt hækkaður	Mikið hækkaður
<b>Púls (slög/mín)</b>	<b>&lt; 50</b>	<b>60-100</b>	<b>80-110</b>	<b>&gt; 110</b>
Hvað er hægt að gera?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drekka vel af vökva</li> <li>Borða saltríka fæðu</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 2-4 vikur ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við svima eða yfirlíð eru til staðar þrátt fyrir ríkulega vökva- og saltinntöku er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viðhalda heilsusamlegu lífni með nægilegri hreyfingu og hollu mataræði</li> <li>Gott er að láta mæla púlsinn á nokkurra ára fresti ef hann er eðlilegur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast reykingar</li> <li>Lágmarka streitu</li> <li>Lágmarka neyslu á koffíni</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Borða hollan og næringarríkan mat</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 2-4 vikur ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við höfuðverk /þyngsli yfir höfði, sjóntruflanir, mæði eða sljóleiki eru til staðar er æskilegt að leita FLJÓTLEGA til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast reykingar</li> <li>Lágmarka streitu</li> <li>Lágmarka neyslu á koffíni</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Borða hollan og næringarríkan mat</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 1 viku ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við höfuðverk /þyngsli yfir höfði, sjóntruflanir, mæði eða sljóleiki eru til staðar er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>

<b>Blóðsykur (mmól/L)</b>	Glúkósi (blóðsykur) er einn mikilvægasti orkugjafi líkamans. Margir þættir hafa áhrif, s.s. líkamleg áreynsla, fæði, geta lifrar til að framleiða sykur og ýmis hormón, t.d. insúlín. Til að blóðsykurinn nýtist sem orkugjafi þarf hann að fara úr blóðinu inn í frumur líkamans fyrir tilstuðlan insúlíns sem er framleitt í braskirtlinum. Gildi blóðsukurs er breytilegt yfir daginn og er hæst eftir máltíðir. Með því að fylgjast reglulega með blóðsykrinum er oft hægt að greina forstígg ymissa sjúkdóma, s.s. sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma og nýrnasjúkdóma. Til að mælingin sé marktæk er best að vera fastandi í 2-4 klst. fyrir mælingu.
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Lækkaður	Æskilegt gildi	Vægt hækkaður	Mikið hækkaður
<b>Blóðsykur (mmól/L)</b>	<b>&lt; 3,5</b>	<b>3,6-6,0</b>	<b>6,0-10,0</b>	<b>&gt; 10</b>
Hvað er hægt að gera?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fá sér sykur (t.d. þrúgusykur, banana, ávaxtasafa)</li> <li><b>Koma aftur í mælingu eftir 1-2 daga ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við skjálfta, svima, höfuðverk, hjartsláttaóreglu, svima og yfirlíð eru til staðar er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viðhalda heilsusamlegu lífni með nægilegri hreyfingu og hollu mataræði</li> <li>Gott er að láta mæla blóðsykurinn á nokkurra ára fresti ef hann er eðlilegur, sérstaklega ef fjölskyldusaga um sykursýki er sterk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast að borða sykurríka fæðu</li> <li>Forðast unna matvöru</li> <li>Borða trefjaríka fæðu</li> <li>Borða fæðu sem er rík af Omega-3</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li><b>Koma í mælingu eftir 1-2 daga ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni eru þreyta, slen, tíð þvaglát, þorsta, sinadráttur eða náladofi í fingrum er æskilegt að leita FLJÓTLEGA til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast að borða sykurríka fæðu</li> <li>Forðast unna matvöru</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Borða trefjaríka fæðu</li> <li><b>Koma í mælingu eftir 1-2 daga ef þú ert einkennalaus</b></li> <li><b>Ef einkenni á borð við þreytu og slen, tíð þvaglát, þorsta, sinadráttur eða náladofi í fingrum er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>

<b>Innri kviðfita</b>	Innri fita gegnir því hlutverki að vera einangrandi. Hún verndar líffæri líkamans og er því nauðsynleg í réttu magni. Hins vegar hefur verið sýnt fram á að of mikil innri kviðfita getur aukið hættu á ýmsum sjúkdómum, s.s. hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki. Mælingar á hlutfallinu á milli ummáls mittis og mjaðma hefur reynst góður mælikvarði á hvort aukin hætta sé á að þróa með sér þessa sjúkdóma.
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Æskilegt</b>	<b>Væg hækkun</b>	<b>Mikil hækkun</b>
Ummálmæling Mittis- og mjaðmaummál (cm/cm)	< 0,85 konur < 0,9 karlar	0,85-1,0 konur 0,9-1,0 karlar	> 1,0 konur > 1,0 karlar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viðhalda heilsusamlegu lífneri með nægilegri hreyfingu og hollu mataræði</li> <li>Gott er að láta mæla mittis- og mjaðmaummál á nokkurra ára fresti, sérstaklega ef fjölskyldusaga um hjarta- og æðasjúkdóma er sterk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast að borða sykurríka fæðu</li> <li>Forðast unna matvöru</li> <li>Borða trefjaríka fæðu</li> <li>Borða fæðu sem er rík af Omega-3</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Forðast reykingar</li> <li>Halda áfengi í lágmarki</li> <li>Lágmarka streitu</li> <li><b>Gott að láta mæla blóðþrýstinginn og blóðsykurinn reglulega samhliða ummálmælingu</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast að borða sykurríka fæðu</li> <li>Forðast unna matvöru</li> <li>Borða trefjaríka fæðu</li> <li>Borða fæðu sem er rík af Omega-3</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Forðast reykingar</li> <li>Halda áfengi í lágmarki</li> <li>Lágmarka streitu</li> <li><b>Gott að láta mæla blóðþrýstinginn og blóðsykurinn reglulega samhliða ummálmælingu</b></li> </ul>

<b>Blóðfita (mmól/L)</b>	Kólesteról og þryglýseríðar eru blóðfita líkamans og eru mikilvægt byggingarefni fyrir frumur okkar og nauðsynlegt við myndun margra hormóna. Kólesterólmagn í blóði er háð mataræði og framleiðslu lifrarinnar á því. Hækkun á kólesteróli í blóði er einkennalaus og því er mikilvægt að láta mæla kólesteról í blóði reglulega. Til þess að mælingin sé marktæk er best að vera fastandi í a.m.k. 9 klst. fyrir mælingu.
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Æskilegt gildi</b>	<b>Væg hækkun</b>	<b>Mikil hækkun</b>
Blóðfita - heildar kólesteról (mmól/L)	< 5,0	5,0 - 7,0	> 7,0
HDL (góða kólesterólið) (mmól/L)	> 1,2 konur > 1,0 karlar		
LDL (slæma kólesterólið) (mmól/L)	< 3,0	3,0-4,9	> 4,9
Þryglýseríð (mmól/L)	< 1,7	1,7-5,6	> 5,6
Hvað er hægt að gera?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viðhalda heilsusamlegu lífneri með nægilegri hreyfingu og hollu mataræði</li> <li>Gott er að láta mæla blóðþrýsting á nokkurra ára fresti ef hann er eðlilegur, sérstaklega ef fjölskyldusaga um háþrýsting er sterk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast unna matvöru</li> <li>Borða grænmeti og ávexti daglega</li> <li>Borða fæðu sem er rík af Omega-3</li> <li>Borða trefjaríka fæðu</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Forðast reykingar og streitu</li> <li>Halda áfengi í lágmarki</li> <li><b>Koma í mælingu eftir 6 mánuði</b></li> <li><b>Ef væg hækkun er við endurtekna mælingar er æskilegt að leita FLJÓTLEGA til læknis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forðast unna matvöru</li> <li>Borða grænmeti og ávexti daglega</li> <li>Borða fæðu sem er rík af Omega-3</li> <li>Borða trefjaríka fæðu</li> <li>Stunda reglulega hreyfingu</li> <li>Forðast reykingar og streitu</li> <li>Halda áfengi í lágmarki</li> <li><b>Ef mikil hækkun er, þá er æskilegt að leita STRAX til læknis</b></li> </ul>