

Förbered dig inför ditt läkarbesök

För att du ska få bästa möjliga råd, är det bra om du har funderat över dessa frågor innan du träffar din läkare eller sjuksköterska.

- Har du ont i benen när du rör på dig, eller känner du av krypningar eller kramper?
- Rör du på dig regelbundet? Om ja, hur långt brukar du kunna gå utan att behöva stanna?
- Minskar smärtan, krypningarna eller krampen i benen när du stannar upp?
- När mätte du ditt blodtryck senast?
- Har du mätt ditt blodtryck i benen för att säkerställa blodflödet i dina benartärer?
- Har du problem med hjärtat, tex kärllkramp sedan tidigare, eller har du haft en hjärtinfarkt?
- Har någon av dina släktingar haft problem med kärl eller hjärta?
- Har du diabetes?
- Röker du eller har du tidigare rökt?

Fråga gärna din läkare om kostråd. Det finns ett samband mellan kost och åderförkalkning. Även övervikt är en känd riskfaktor för många hjärtsjukdomar.