

## Till dig som har haft svår preeklampsi (havandeskapsförgiftning)

Kvinnor som haft en svår preeklampsi har efter graviditeten en mycket stor risk att senare i livet insjukna i hjärtkärlsjukdomar, få högt blodtryck och insjukna i typ 2 diabetes.

Levnadsvanor är en viktig del för din hälsa och för att förebygga försämring.

**Scanna QR-koden** med din mobilkamera och klicka på länken som visas på skärmen, eller gå in på webbplats [Hälsa och livsstil • regionorebrolan.se](https://halsa.orebrolan.se)



Du behöver därför lämna prov minst en gång varje år (fastande blodsocker, långtidsblodsocker, vikt och blodfetter) för att vi ska kunna bedöma din risk och snabbt upptäcka om du utvecklat sjukdom. Du behöver också kontrollera ditt blodtryck varje år.

### Gör så här för att rapportera blodtrycksvärden

Lämna in aktuella blodtryck från hemmätare eller från blodtrycksrum på vårdcentralen (minst 3 värden) i receptionen eller via 1177.se (välj ”skicka meddelanden i pågående vårdkontakt”). Om du inte kan kontrollera blodtrycket hemma eller i blodtrycksrum, var god kontakta vårdcentralen för att boka tid.

### Gör så här för att lämna prov

Kom på bifogad bokad tid till laboratoriet eller boka om din tid via e-tjänsterna på 1177.se

### Så här bokar du tid för provtagning:

Du behöver själv boka tid för framtida provtagningar på din vårdcentral. Du kommer inte att kallas. Boka med fördel tid, vid ungefär samma tidpunkt varje år. Du bokar tid genom att:

- Logga in på 1177.se med e-legitimation, välj din vårdcentral och boka tid.
- Ring din vårdcentral.

Vissa vårdcentraler erbjuder drop in för provtagning. På [www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler](https://www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler) kan du se vad som gäller hos din vårdcentral.

### Provsvår

Om provsvaren visar att dina värden är normala får du skriftligt besked om detta. Du kommer inte att kallas på något fysiskt besök. Om provsvaren visar att dina värden avviker kommer du att kontaktas.

### Om svår preeklampsi och långsiktiga risker

Studier visar att risken för att utveckla högt blodtryck, typ 2 diabetes, hjärtinfarkt och stroke är 2 - 10 gånger högre hos kvinnor som haft svår preeklampsi under graviditeten, jämfört med kvinnor som haft komplikationsfria graviditeter. Dessutom insjuknar kvinnor som haft svår preeklampsi ca tio år tidigare. Risken sjunker påtagligt om kvinnan kan undvika övervikt och om hon kan återgå till den vikt hon haft före graviditeten. Genom att ändra sina levnadsvanor, till exempel genom att äta bättre eller ökad fysisk aktivitet kan man förhindra eller skjuta upp insjuknandet.