

# Hjärtat

2019-10-16

## Böcker

### Fakta och självupplevt om hjärtat

#### **Det brustna kvinnohjärtat : om kvinnors hjärt-kärlsjukdomar (2008)**

**Av Karin Schenck-Gustafsson**

Boken handlar om olika orsaker till att kvinnor drabbas av hjärt-kärlsjukdomar och hur man kan förebygga. Författaren är professor i kardiologi.

#### **Döden, var god dröj : en historia om ett renoverat hjärta och dess ägare (2010)**

**Av Lennart Lauenstein**

Författaren berättar om sitt plötsliga insjuknande i hjärtsjukdom och den bypass-operation han sedan gick igenom.

#### **Hjärtats oro : anteckningar från ett vardagligt sjukdomsfall (2004)**

**Av Clarence Crafoord**

Författaren är läkare och psykoanalytiker och skriver om sina iakttagelser, åsikter och funderingar kring individens möte med vårdapparaten, men också om sitt eget möte med sig själv mot bakgrund av den hjärtinfarkt som han drabbades av våren 2001.

#### **Hjärtat**

**/ Mårten Rosenqvist & Per Tornvall, redaktörer (2012)**

Boken har skrivits av några av Sveriges främsta hjärtspecialister, forskare och läkare som tillsammans har en bred erfarenhet av hjärtsjukdom. De berättar vad som kan och bör göras för att vi ska kunna behålla vårt starka hjärta livet ut.

#### **Hjärtinfarkt : en temaskrift om vad som händer under och efter en infarkt (2013)**



**Av Susanna Wernersson Lindgren**

En skrift utgiven av Hjärt-lungfonden.

**Hjärtrytmrubbningar : en temaskrift från Hjärt-lungfonden (2012)**

**Av Susanna Wernersson Lindgren**

En skrift utgiven av Hjärt-lungfonden.

**Hjärtsvikt : en temaskrift om försämrad pumpfunktion (2013)**

**Av Elisabet Tapio Neuwirth**

En skrift utgiven av Hjärt-lungfonden.

**Kampen mot kolesterolet – hjärtats främsta fiende (2019)**

**Av Anders G Olsson**

Författaren är seniorprofessor i invärtesmedicin och specialist i kardiologi och har forskat om orsakerna till hjärtinfarkt främst med fokus på kolesterol. Boken handlar om läkemedelsbehandlingen med statiner mot kolesterol.

**Kvinnors hjärtan : en skrift om hjärt-kärlsjukdomar hos kvinnor (2013)**

**Av Elisabet tapio Neuwirth**

En skrift utgiven av Hjärt-lungfonden.

**Lyssna till ditt hjärta : allt om kroppens viktigaste organ**

**Av Johannes Hinrich von Borstel ( 2017)**

Hur fungerar hjärtat och hur samarbetar det med andra organ? Hur ska vi äta för hjärtats bästa? Svaren finns i den här boken skriven på ett mycket rappt språk av en tysk medicinstudent.

**Plötsligt hjärtstopp : en skrift om vad som händer när hjärtat stannar (2012)**

**Av Karin Strand**

En skrift utgiven av Hjärt-lungfonden.

**Slående fakta om hjärtat (2016)**

**Av Lena Sjöberg**

En faktabok för barn om hjärtat. Det handlar både om hjärtat som kroppsdel och om hjärtat som symbol för kärlek och medkänsla och hur vi sett på hjärtat genom tiderna.

## **Fakta om kost och motion**

**Fysisk aktivitet som medicin – en praktisk handbok utifrån FYSS (2018)**


Boken beskriver 24 olika diagnoser (däribland cancer) och vad forskningen säger om vilka effekter fysisk aktivitet kan ha på sjukdomen.

**Hälsa på recept : träna smartare, må bättre, lev längre (2014)**

**Av Anders Hansen**

Här presenterar två läkare den senaste vetenskapen kring träning och





hälsa. Genom att röra på sig kan man både förebygga och behandla sjukdomar som diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Träning ger också mer energi, förbättrar sömnen, koncentrationen, minnet och immunförsvaret.

### **Hjärnstark (2016)**

**Av Anders Hansen**

Hjärnforskare vet idag att fysisk aktivitet påverkar hjärnan på ett positivt sätt. Författaren berättar hur och varför träning påverkar koncentration, minne, kreativitet och stresstålighet.

### **Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv**

**Av Mai-Lis Hellénus (2016)**

Livsstilsprofessorn berättar att vi är gjorda för rörelse, att vi ska äta för både hälsa och glädje, hon tar upp arvets betydelse för hur vårt liv blir men att det aldrig är försent att ändra gamla vanor. Tilltalande recept finns i slutet av boken.

### **Mat för liv och lust : kokboken för dig som vill äta sunt ( 2016)**

**Av Margit Eliasson**

Boken beskriver hur den som har eller vill förebygga diabetes, hjärtkärlsjukdom och fetma kan påverka sin hälsa i positiv riktning genom att ändra sina matvanor.

### **Nystart : starkare, friskare, piggare med enkel träning (2014)**

**Av Gunilla Hasselgren och Sofia Åhman**

Bokens mål är att väcka vår träningsgnista till liv. Kunskap om vad som händer i kroppen med åren och vad man själv kan göra för att undvika vanliga åldersrelaterade problem. Gunilla Hasselgren är läkare och programledare i Fråga doktorn, Sofia Åhman är idrottslärare.

### **Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept : innehåller dagsmenyer! (2016)**

**Av Kiki Lundberg och Carina Trägårdh Tornhill**

Två dietister har skrivit broschyren som vill inspirera till bättre matvanor och visa att det inte är svårt att äta hjärtvänligt.

### **Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta (2016)**

**Av Gun-Marie Nachtnebel och Annika Tidehorn**


Boken kompletterar ovanstående häfte och handlar inte bara om mat utan även om kopplingen motion och kost och hur vi kan äta för att hålla oss friskare. Boken består av en faktadel och en receptdel.

### **Nationella riktlinjer för hjärtsjukvård : stöd för styrning och ledning (2015)**

Socialstyrelsen har utarbetat riktlinjerna som innehåller rekommendationer om diagnostik, behandling och rehabilitering inom områdena kranskärlssjukdom, klaffsjukdom, arytmi, hjärtsvikt samt genetisk hjärt-kärlsjukdom och medfödda hjärtfel. Rapporten vänder sig främst till beslutsfattare. Fulltext:

[www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19925/2015-10-4.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19925/2015-10-4.pdf)





## **Sanningen om mat och hälsa - vad säger forskningen? (2016)**

**Av Måns Rosén**

Författaren har varit chef för SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering. I den här boken sammanfattar han vad forskningen idag säger om sambandet mellan mat och hälsa.

## **Till fots : världens bästa motion (2013)**

**Av Mai-Lis Hellénus och Ola Skinnarmo**

En inspirationsbok om promenadens och vandringens hälsobringande effekter skriven av livsstilsprofessor Hellénus och äventyraren Skinnarmo.

## **Fakta om stress och stresshantering**

### **Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans (2004)**

**Av Anna Kåver**

I dialektisk beteendeterapi (DBT) är ett centralt begrepp acceptans, vilket innebär att man väljer att se, ha och stå ut med både sin inre och yttre verklighet utan att fly, undvika, förvränga eller döma den. Detta innebär inte att man avstår från att söka förändring.

### **Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi : KBT (2008)**

**Av Giorgio Grossi**

Boken vill vara en hjälp för den som vill stressa mindre, vara mer närvarande eller ta det lugnare. Här får man veta vad stress egentligen är och hur den påverkar vår hälsa och prestationsförmåga.

### **Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness (2010)**

**Av Jon Kabat-Zinn**

Författaren har ur sin bok "Full catastrophe living" plockat ut 100 korta texter som var och en är en lektion i mindfulness.

### **Stressa ner (2012)**

**Av Mette Bohlin och Eva Robild**

En hälsokonsult och en journalist skriver om vad stress är och hur man kan hantera den. En CD med avspänningsövningar finns med.

### **Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen (2005)**

**Av Jon Kabat-Zinn**

Författaren är amerikansk läkare som grundat en stressklinik i USA. Här söker han ge handledning i meditation avsedd att öka förmågan att vara närvarande i nuet.



## Webbsidor

### **1177 Vårdguiden**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **Livsmedelsverket**

[www.slv.se](http://www.slv.se)

### **Socialstyrelsen**

[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

### **FaR, Fysisk aktivitet på recept**

[www.folkhalsomyndigheten.se/far/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/)

### **Hjärt-lungfonden**

Hjärt-lungfonden samlar in och delar ut pengar till hjärt-lungforskning. På deras sidor finns uppdaterad information om hjärt- och lungsjukdomar.

[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

### **Riksförbundet HjärtLung**

[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

## Podcast

### **Hjärt-lungpodden**

Här finns berättelser och reportage om människor som drabbats av hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. Forskare och experter intervjuas av journalisten Lydia Capolicchio.

[www.hjart-lungfonden.se/podd](http://www.hjart-lungfonden.se/podd)

## App

Rädda hjärtat, en app på svenska som visar var närmaste hjärtstartare finns.





## Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet.

Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?

Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påståenden som lämnas? Är sidan granskad? Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?

## Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum

**SUS Lund**, C-blocket plan 1  
Tel 046-17 17 25  
Öppet mån – fre 12.00-15.00  
[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

**Psykiatribiblioteket**, Baravägen 1  
Tel 046-17 48 10  
Öppet mån-fre 12.00-15.00  
[psykiatribiblioteket.lund@skane.se](mailto:psykiatribiblioteket.lund@skane.se)

**BUS-biblioteket**, Barnsjukhuset  
Tel 046-17 17 25  
Öppet tis 12.00-15.00  
[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

**SUS Malmö**, Jan Waldenströms gata 35 (CRC)  
Tel 040-33 18 00  
Öppet mån – fre 12.00–15.00  
[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

**Vår hemsida**  
[www.skane.se/sus/sjukhusbiblioteken](http://www.skane.se/sus/sjukhusbiblioteken)

