

Møtet 3.2.14

Mandag 3. februar 2014 var 22 medlemmer pluss 2 ektefeller til stede på møtet.

I dagens 3-minutt fortalte Erik Lund om sin hobby med fotografering og hvordan gamle fotos og dias kunne få et nytt liv i den digitale verden.

Dagens hovedforedrag var ved dr.med. Rune Mo fra St. Olavs hospital. Han holdt et meget engasjert og interessant foredrag om hjertet og hvordan vi best kan ta vare på dette. Det er da viktig å stumpe røyken (dersom man er avhengig av den slags), spise mindre salt, ha et moderat alkoholinntak og være fysisk aktiv. Det å holde vekten nede og spise variert kost synes uansett å være gunstig.

Fysisk aktivitet anses som viktig også for de som eventuelt har eller har hatt alvorlige hjerteproblemer.

Det er en trøst å vite at legene i dag i forhold til tidligere har langt større muligheter for å redusere skadeomfanget ved hjerteinfarkt etc.

(Foto: Erik Lund)



