



Hjärtinfarkt och kärlekskramp



Region
Västernorrland

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Hur ser hjärtat ut och hur fungerar det?	4
Hur kan jag förebygga hjärt-kärlsjukdom?	5
Kärlkramp.....	6
Hjärtinfarkt.....	7
När ska jag söka vård?	7
Läkemedel.....	8
Till dig som haft en hjärtinfarkt	9
<i>De första veckorna efter infarkten</i>	9
<i>Bilkörning</i>	9
<i>Känslomässiga reaktioner</i>	9
<i>Råd om levnadsvanor</i>	9
Till sist	11

Till dig som har behov av information om hjärt- kärlsjukdom inom följande områden:

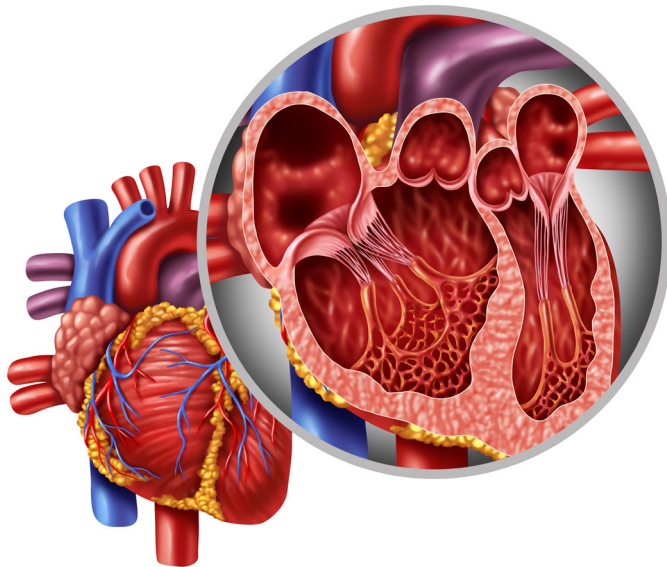
- Kärlkramp
- Kranskärlsutredning
- Egenvård
- Hjärtinfarkt
- Riskfaktorer
- Förebyggande av återinsjuknande

Originalutgåvan av denna informationsbroschyr utformades 1995 av personal på hjärtintensiven och hjärtavdelningen vid Örnköldsviks sjukhus. Revidering 1997, 2016, 2020.

HUR SER HJÄRTAT UT OCH HUR FUNGERAR DET?

Hjärtat är en muskel som är stor som en knuten hand och pumpar ut syrerikt blod till kroppens alla organ. Även hjärtmuskulaturen behöver syrerikt blod för sitt arbete. Det är kranskärnen som försörjer hjärtmuskeln med blod. Kranskärnen ligger i fåror på hjärtats utsida och fylls med blod när hjärtmuskeln villar mellan hjärtslagen.

Ett friskt blodkärl är mjukt, elastiskt och låter blodet fritt strömma igenom och förse kroppens organ och vävnader med näring och syre. Liksom andra blodkärl i kroppen kan hjärtats kranskärl drabbas av åderförfettning. Dessa kärlförändringar utvecklas under många år. Man kan ha inlagringar i hjärtats kranskärl utan att ha några symtom, men ofta kan förändringarna ge sig till känna som kärlkramp.



HUR KAN JAG FÖREBYGGA HJÄRT-KÄRLSJUKDOM?

- Personer som är regelbundet fysiskt aktiva har hälften så stor risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom jämfört med personer som är fysiskt inaktiva. En daglig rask promenad eller motsvarande aktivitet på 30 minuter är bra motion.
- Viktigt med hälsosamma matvanor. Ät mycket grönsaker, frukt, fisk, skaldjur, nötter och frön. Välj gärna fullkornsprodukter, växtbaserade matfetter t.ex. oliv- eller rapsolja samt magra mejeriprodukter. Minska på rött kött och chark, salt och socker.
- Sluta med rökning och annat tobaksbruk. Även om du redan ha blivit sjuk finns stora hälsovinster med att sluta med tobak.
- Hög konsumtion av alkohol är skadligt för hjärta och kärl och höjer blodtrycket.
- Att uppleva stress är en del av livet. Alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila.

KÄRLKRAMP

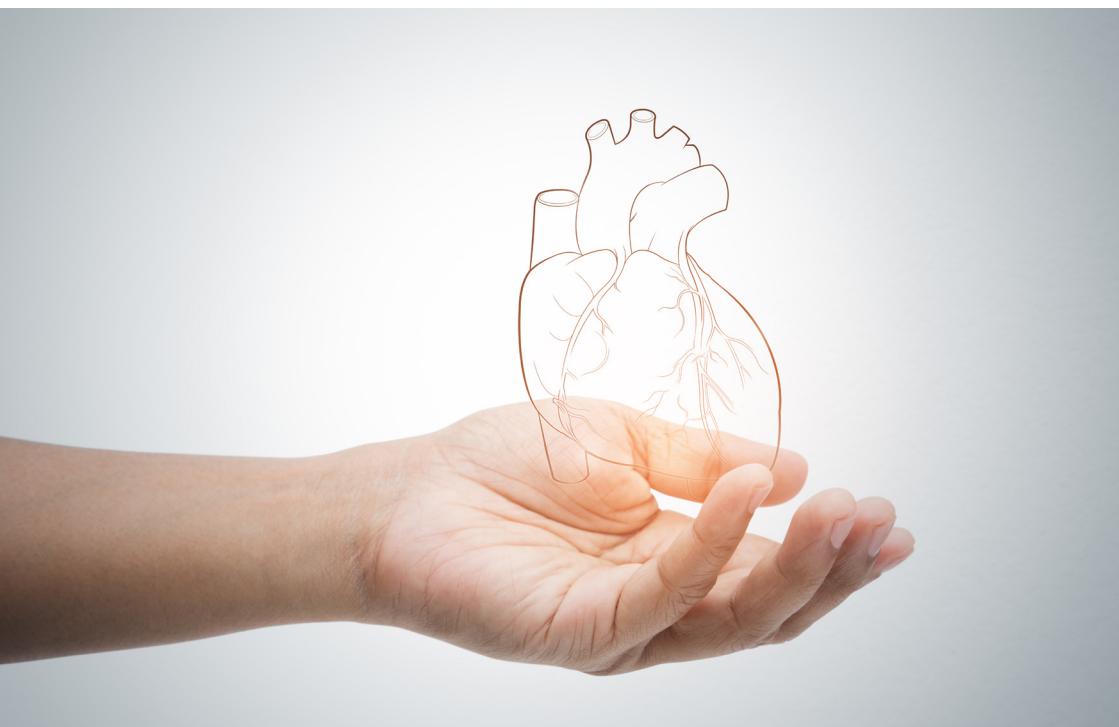
Kärlkramp beror oftast på att det har blivit en förträngning i ett eller flera av hjärtats kranskärl. Det gör att hjärtat inte får tillräckligt med syre, vilket särskilt märks vid fysisk ansträngning. Kärlkramp kan minska den fysiska prestationsförmågan, men de flesta kan leva ungefär som vanligt. Att ha kärlkramp ökar risken för hjärtinfarkt.

Kärlkramp som varit oförändrad under flera månader kallas stabil kärlkramp. Nyupptäckt kärlkramp som kommer redan efter lätt ansträngning eller som du får utan att du anstränger dig kallas instabil kärlkramp. Även kärlkramp som snabbt har försämrats kallas instabil. Det kan vara tecken på att du kommer att få en hjärtinfarkt och du ska då söka vård så fort som möjligt.

Symtom vid kärlkramp

Det är vanligt att du får något av följande symtom om du har kärlkramp:

- Ett tryck mitt över bröstet, ofta vid ansträngning.
- Andfåddhet som kommer i samband med ansträngning.
- En känsla av att det är trångt i bröstet.
- Smärta i bröstet som ibland strålar ut i en arm, mot halsen, ryggen eller underkäken.



HJÄRTINFARKT

En hjärtinfarkt beror oftast på att en blodpropp har bildats som helt eller delvis täpper till hjärtats kranskärl så att blodet inte kan passera som det brukar. Den del av hjärtat som skulle ha tagit emot blodet från det tilltäppta kranskäret får syrebrist och hjärtmuskeln skadas.

Vid en hjärtinfarkt kan hjärtat skadas så att det inte klarar att arbeta lika bra som innan. Hjärtinfarkt kan vara livshotande och kräver omedelbar sjukhusvård. Ju tidigare du får vård, desto större är möjligheten att begränsa hjärtinfarktens utveckling.

Symtom vid hjärtinfarkt

Det här är några vanliga symtom vid en hjärtinfarkt:

- Stark och ihållande bröstsmärta som kan stråla ut i armarna
- Obehagskänsla i bröstet som kan stråla upp mot halsen, käkarna och skuldrorna
- Illamående
- Andnöd
- Kallsvettning
- Rädsla och ångest
- Värk i ryggen
- Hjärtklappning och yrsel
- Influensaliknande besvär samtidigt med bröstsmärtor.

NÄR SKA JAG SÖKA VÅRD?

Kontakta en vårdcentral om du är orolig för att du har kärlkramp.

Om det är bråttom

Ring genast 112 om du eller någon i din närhet känner något av följande:

- En tryckande eller krampartad smärta i bröstet som inte går över.
- En oklar och obehaglig känsla i bröstet som varar längre än 15 minuter och som du inte vet vad den beror på.
- Har ont i bröstet och samtidigt är andfådd och kallsvettig eller har bröstsmärtor i kombination med oregelbundna hjärtslag.

Ring även 112 om någon har svimmat och är avsvimmad längre än en minut.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp att bedöma symtom.



LÄKEMEDEL

Tänk på att det är viktigt att ta medicinerna regelbundet i den dos som din läkare ordinerat. Du ska alltid kontakta din läkare om du funderar över din medicinering eller besvärar av biverkningar.

Trombocythämmande läkemedel

Trombocythämmare är blodproppshämmande läkemedel som förhindrar att blodplättarna som kallas trombocyter klumpar ihop sig och bildar proppar i kärlen.

Betablockerare

Läkemedlet sänker hjärtfrekvensen och ditt blodtryck så att hjärtat arbetar lugnare och mer effektivt. Betablockerare minskar risken för en ny hjärtinfarkt. Det är också en viktig behandling mot hjärtsvikt, som är vanligt efter hjärtinfarkt.

Blodfettssänkare

Läkemedlen som kallas statiner sänker framför allt nivån av det skadliga kolesterolet LDL i blodet och minskar risken för att du ska få nya förträngningar i kranskärlen. Samtidigt kan de förhindra att de förträngningar som redan finns inte förvärras. Oftast får du en blodfettssänkande behandling insatt så fort som möjligt om du får en hjärtinfarkt.

ACE-hämmare

De här läkemedlen vidgar blodkärlen och gör att hjärtat kan arbeta lättare.

Nitroglycerin

Nitroglycerin används vid kärlkramp, men även vid hjärtinfarkt. Medicinen vidgar blodkärlen i kroppen. Då behöver hjärtat inte arbeta så mycket, syrebristen minskar och smärtan släpper.

Vid misstänkt kärlkramp, stanna upp. Om smärtan inte släpper inom någon minut kan du ta nitroglycerin. Om smärtan inte släppt inom ca 5 minuter kan nitroglycerin tas i två omgångar till med ca 5 minuters mellanrum.

Om smärtan inte avtar inom ca 15 minuter trots ovanstående behandling, ring 112!

TILL DIG SOM HAFT HJÄRTINFARKT

De första veckorna efter infarkten

- Börja med vardagsaktiviteter som matlagning, trappgång, lättare städning och lättare trädgårdsarbete. Det som styr din aktivitetsnivå är ditt mående. Lyssna på kroppens signaler och öka din aktivitetsnivå successivt. Ta det lugnare om du upplever bröstsmärta, yrsel, onormal andfåddhet eller onormal trötthet.
- Flygresa eller andra längre resor bör undvikas. Att flyga är inte farligt, men däremot kan tidspressen och ovana temperaturer orsaka problem.
- Närmaste tiden efter en hjärtinfarkt är det vanligt att man känner sig nedstämd och trött, vilket kan göra den sexuella lusten mindre. Du kanske känner oro inför den påfrestning som ett samlag kan ha på hjärtat. Börja med mindre energikrävande sexuella aktiviteter och öka aktivitetsnivån eftersom.

Kärlsjukdom i sig kan ge impotensbesvär. Avstå från att använda potenshöjande läkemedel fram till läkaråterbesöket. OBS! Potenshöjande läkemedel får inte användas om man använder nitroglycerinpreparat.



Bilkörning

Du bör vänta med att köra bil i minst två veckor.

Känslomässiga reaktioner

Det känslomässiga reaktionerna varierar från individ till individ. Det är naturligt och mänskligt att reagera känslomässigt på allt som hänt. Du oroar dig kanske för praktiska frågor såsom arbete, sjukskrivning etc. Första tiden hemma kan du känna dig trött, rastlös, lätttrörd eller lättirriterad. För vissa kan insjuknandet leda till nedstämdhet och depression.

Råd om levnadsvanor

Hälsosamma levnadsvanor kan förebygga 80 % av alla hjärt- och kärlsjukdomar.

Tobak: Rökstopp är av största vikt. All nikotin är blodkärslsammandragande och bör undvikas.

Fysisk aktivitet: Individuell successiv ökning enligt rekommendation av fysioterapeut/vårdpersonal. Inled med dagliga promenader och öka gångsträckan och hastigheten allt eftersom orken återvänder. Det är bra att värma upp, det vill säga att under 5-10 minuter successivt öka ansträngningsnivån. Avsluta gärna med några minuters nedvarvning. Öka den fysiska aktiviteten successivt mot strävansmålet måttligt ansträngande till mycket ansträngande konditionsträning 3-5 gånger per vecka samt styrketräning 2-3 gånger per vecka, i minst 30 minuter per tillfälle. Var dessutom aktiv i din vardag och undvik långvarigt stillasittande.

Kost: Regelbundna måltider, fördela maten enligt tallriksmodellen. Ät mycket grönsaker, frukt, fisk, skaldjur, nötter och frön. Välj gärna fullkornsprodukter, växtbaserade matfetter t.ex. oliv- eller rapsolja samt magra mejeriprodukter. Minska på rött kött och chark, salt och socker.

Alkohol: Hög konsumtion av alkohol är skadligt för hjärta och kärl och höjer blodtrycket. Hur mycket din kropp kan klara av är individuellt och varierar utifrån ditt hälsotillstånd.

Bukfetma ger ökad risk för hjärt-kärlsjukdom (midjemått bör för män vara mindre än 102 cm, för kvinnor mindre än 88 cm).

Stress: För att kunna hantera stress i din vardag är det viktigt att du hittar en balans i livet.

Läs mer om levnadsvanor på www.1177.se

HjärtLungförening

I Västernorrlands län finns HjärtLungförening som aktivt arbetar för att dess medlemmar ska kunna känna trygghet i och en förvisning om att få ett bra omhändertagande och en bra vård.

När sjukhusets rehabiliteringsprogram är avslutat kan HjärtLungföreningarna erbjuda deltagande i olika aktiviteter. Föreningarna har bl.a. motionsverksamhet och kurser i hjärtlungräddning. De ordnar ofta föreläsningar av personal från hälso- och sjukvården.

www.hjart-lung.se

TILL SIST...

Du kan oftast återgå till ett normalt liv efter rehabiliteringen. Du kan till och med uppleva att du blir i bättre form och att ditt liv får andra kvalitéer och värden. Det viktigaste i detta sammanhang är att livet ska levas.

Det är till sist du själv som bestämmer gränser och värderingar. Vad som är livskvalité för dig avgör du själv. Vi som sjukvårdspersonal kan bara råda.



KONTAKTUPPGIFTER

Sollefteå sjukhus – allmottagningen

Tel: 0620-193 51

Sundsvalls sjukhus – hjärtmottagningen

Tel: 060-18 18 13 (TeleQ)

Örnsköldsviks sjukhus – hjärtmottagningen

Tel: 0660-879 43 (TeleQ)

Sjukvårdsrådgivningen

Tel: 1177

Akuta situationer/tillstånd

Tel: 112 (Ambulans)

www.swedeheart.se

LÄNKAR

fass.se

fyss.se

folkhalsomyndigheten.se

hjärt-lung.se

livsmedelsverket.se

socialstyrelsen.se

slutarokalinjen.org

tobaksfakta.se

1177.se

www.swedeheart.se



Region
Västernorrland