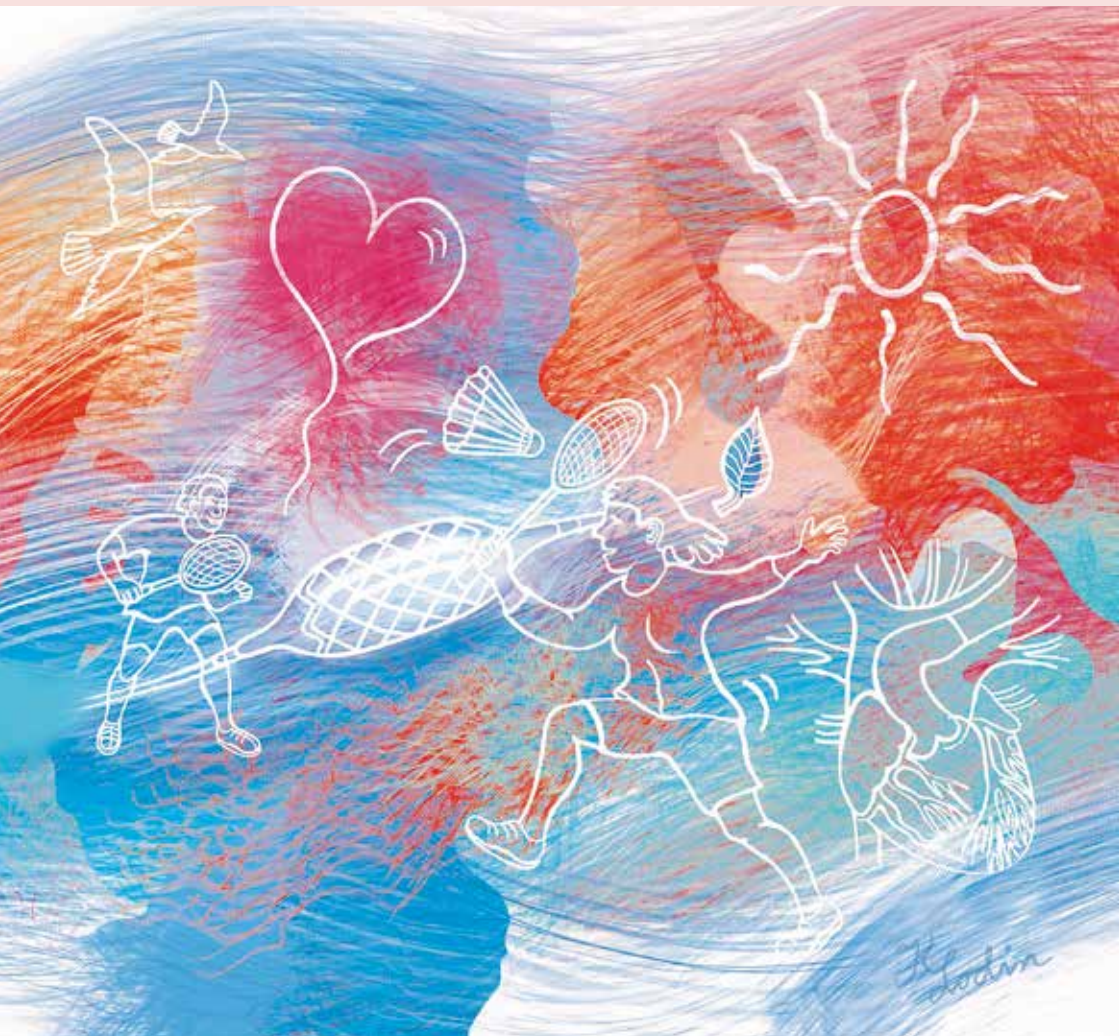


HJÄRTGUIDEN

En broschyr för dig som behandlats för förträngningar i hjärtats blodkärl. Från **Riksförbundet HjärtLung** och **SWEDEHEART**.



Välkommen till Hjärtguiden

Hjärtguiden vänder sig till dig som behandlats för förträngningar i hjärtats blodkärl (kranskärl).

I Hjärtguiden kan du läsa om faktorer som påverkar din sjukdom. Ta med Hjärtguiden varje gång du träffar vårdpersonal på sjukhuset och i primärvården. Glöm inte att fylla i "hälsoplanen" tillsammans med vårdpersonal vid första återbesöket längst bak i guiden.

Du kan läsa mer om hur du kan minska risken att få nya förträngningar i kranskärlen på patientorganisationens hemsida: hjärt-lung.se. Eller kontakta Riksförbundet HjärtLung på telefonnummer 08-55 606 200 eller e-post info@hjärt-lung.se.

♥ Vad händer i kroppen vid kranskärlssjukdom?

Hjärtat är en muskel som pumpar ut blod till kroppens alla organ. Hjärtats egna blodkärl, kranskärlen, försörjer hjärtmuskeln med syrerikt blod. Uppstår en propp eller förträngning i kranskärlen får hjärtat syrebrist och det leder ofta till besvär.

Förträngningar som kan leda till kärlkramp bildas av bland annat fett och bindväv som lagras in i kärlväggen och beror ofta på ohälsosamma levnadsvanor. Med åren blir ofta kärlväggen hårdare och då kan sprickor bildas som kroppen försöker att "laga". Det gör den genom att aktivera blodplättarna (som gör att blodet lever sig) och risken är då stor att det bildas en propp, som orsakar skadlig syrebrist i hjärtmuskeln (hjärtinfarkt).

♥ Symtom

De vanligaste symtomen på hjärtinfarkt är obehag, tryck eller smärta i bröstet. Det kan stråla ut mot en eller båda armarna, halsen, käkarna och/eller mellan skulderbladen. Illamående, andnöd (andfåddhet) och kallsvettning förekommer ibland. Symtomen behöver inte upplevas som svåra, de kan komma och gå och behöver inte debutera plötsligt.

Symtom på kärlkramp liknar ofta de som vid hjärtinfarkt, men är ofta lindrigare och inte ihållande. Kärlkramp uppstår vanligtvis i samband med fysisk eller psykisk ansträngning och släpper då ansträngningen avslutats.



♥ När ska jag söka sjukvård?

Varje minut har stor betydelse för prognosen vid hjärtinfarkt. Ju tidigare behandlingen sätts in, desto mindre blir skadan på hjärtat.

Om något av de ovanstående symtomen inte försvinner inom 15 minuter ska du ringa 112.

♥ Varför ska jag ringa 112 istället för att ta egen bil eller taxi?

Snabbt omhändertagande och tidig behandling är viktigt! Ambulansen är inte bara ett snabbt transportmedel utan ett sjukhus i miniformat. I ambulansen finns livräddande utrustning, EKG och läkemedel. Ambulanspersonalen kan sända EKG till sjukhuset och kontakta läkare för att snabbare kunna starta behandling.

I samband med en hjärtinfarkt kan hjärtrytmen rubbas och då kan tillståndet bli livshotande. Därför är det viktigt att ta ambulans till sjukhuset.



♥ Behandling av kranskärslsjukdom

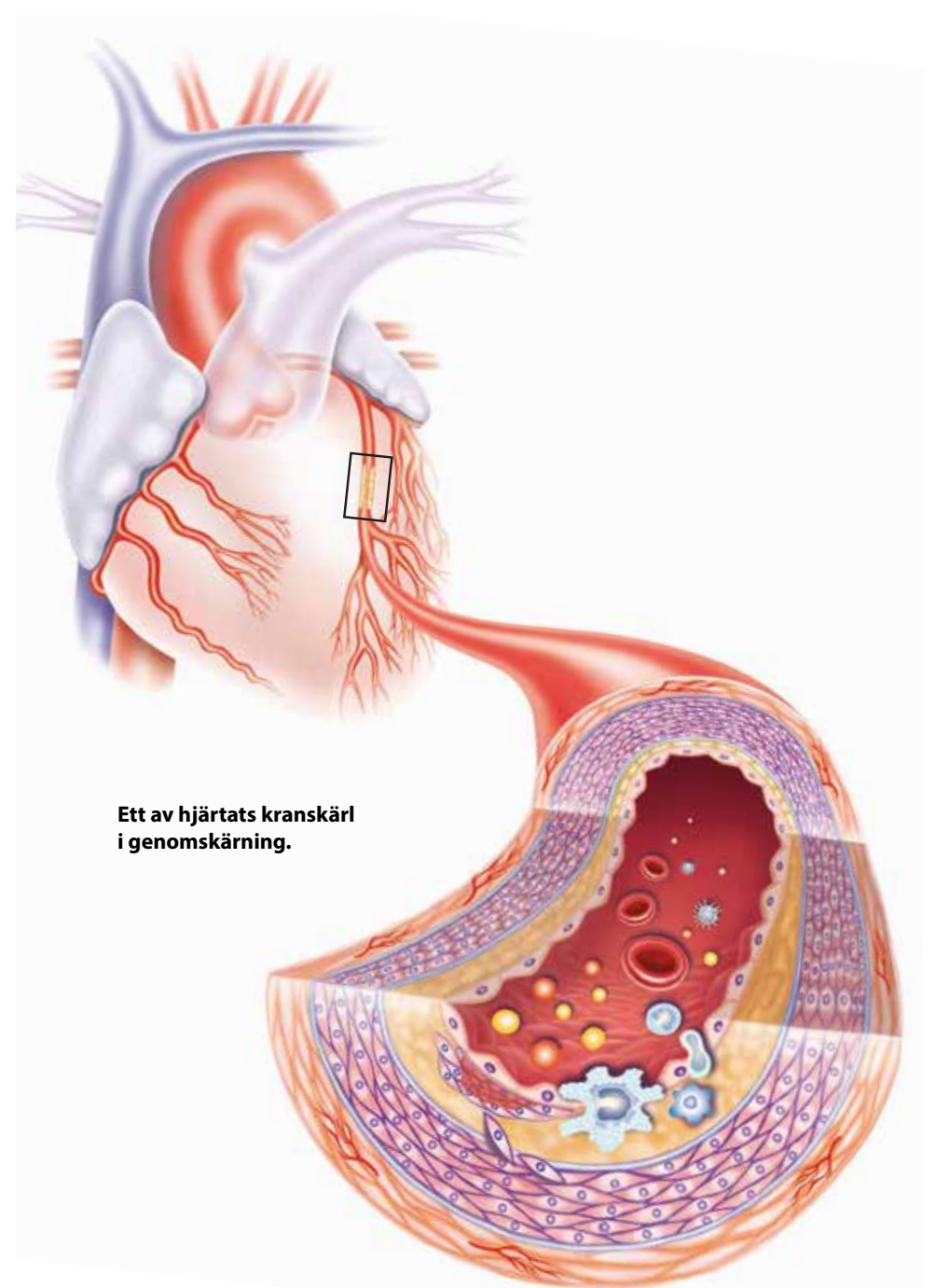
Den akuta behandlingen vid hjärtinfarkt är främst inriktad på att åter skapa blodflödet (syretillförseln) i kranskärlen. Vid en hjärtinfarkt, då en blodpropp helt stoppar blodflödet, görs en akut kranskärslsröntgen och därefter en ballongvidgning (s.k. PCI). Ofta läggs även ett metallnät (stent) in i kranskärlat för att hålla det utvidgat.

Öppen kranskärlskirurgi (bypass-operation) kan väljas då det antingen är tekniskt komplicerat att utföra ballongvidgning eller om många kranskärn är drabbade. Vid operationen leds blodet förbi förträngningarna i hjärtats kranskärn, vilket förbättrar blodcirkulationen till hjärtmuskeln.

Kärlkramp kan behandlas med ballongvidgning, kranskärlskirurgi eller enbart med läkemedel.

De vanligaste medicinerna för att förebygga återinsjuknande är trombocythämmare, blodfettssänkande läkemedel och betablockerare. Vid hjärtsvikt och/eller högt blodtryck brukar också ACE-hämmare ges.

Nitroglycerin att ta vid behov hjälper vid kärlkramp och bör alltid finnas lätt tillgängligt.



Ett av hjärtats kranskärn i genomskärning.

♥ Utskrivning från sjukhuset

Kontrollera att du har fått:

- Muntlig och skriftlig information om sjukdomen och riskfaktorer samt hur du ska göra om du får nya symtom (Hjärtguiden)
- Information om dina läkemedel och dess effekter
- Läkemedelslista
- Information om betydelsen av fysisk aktivitet och fysisk träning (Remiss till fysioterapeut) samt andra levnadsvanor som påverkar sjukdomen.
- Information om återbesök



♥ Kan jag minska risken att återfå förträngningar?

Det finns mycket du kan göra själv. Kanskärslssjukdom kan till stor del förklaras av: rökning, ohälsosamma kostvanor, fysisk inaktivitet, övervikt, högt blodtryck, blodfettersubbningar, diabetes och stress.

Tips till dig som vill byta vanor: Det är oftast lättare att lägga till nya, hälsosamma vanor som att börja träna och äta nyttigare och därefter ta tag i de vanor som du bör avstå ifrån.

De egna, påverkbara riskfaktorerna behöver ses över för att minska risken för en ny hjärtinfarkt.

♥ För att minska risken att insjukna igen bör jag:

- ☐ Sluta röka/snusa
- ☐ Träna kondition och styrka regelbundet
- ☐ Äta hälsosam kost
- ☐ Undvika stress
- ☐ Se över dina alkoholvanor och ändra vid behov
- ☐ Uppnå aktuella målvärden för blodtryck och blodfetter

♥ Personlig hälsoplan

Tänk igenom vad du vill ändra på för att minska risken att få nya förträngningar i hjärtats kranskärl. Diskutera med vårdpersonal vad du behöver förändra och fråga hur vården kan bidra med stöd. När ni är överens om vad som bör göras skriver ni under hälsoplanen tillsammans. Fota hälsoplanen med din mobiltelefon.

Förändring	Hur	När	Resultat
Ex. Börja träna	Delta i fysioterapeut-ledd träning	15 jan	24 gånger
.....			
.....			
.....			
.....			

Hälsoplanen underskrivet den-.....-.....

.....
Patient

.....
Intygas



♥ Anders, 62 år, om 100 tuffa dagar som gett positivt resultat:

"Efter hjärtinfarkten behövde jag ändra mina levnadsvanor för att inte drabbas igen. Läkaren sa att jag hade tre tuffa månader framför mig – men att det sedan skulle bli lättare. Att ändra mina vanor innebar 100 kämpiga dagar med abstinens och träningsvärk. Men sedan började det gå lättare och jag hade vant mig vid träningen och att vara rökfri. Bättre ork, smak och sömn samtidigt som det började kännas roligt att gå till träningen. Stressar mindre nu – behöver inte gå på högvarv hela tiden. Stödet från vårdpersonal och Riksförbundets HjärtLungs förening har betytt mycket. Känner mig stolt att jag orkade hålla ut 100 dagar!"

Nationell styrande modell för sekundärprevention (patientens idealresa genom vårdkedjan)

