



Att leva med arytm



INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



Först trodde jag det bara handlade om att dricka kaffe

Mitt hjärtfel som egentligen består av fyra fel, är medfött och kallas för Fallots tetrad. Jag opererades redan för trettio år sedan och mådde bra fram till för ungefär sju år sedan, då jag började drabbas av arytmier som blev allt kraftigare.

I mitt fall handlade det om takykardi, att hjärtat slår snabbare än normalt, vilket ledde till att jag fick en defibrillator inopererad. Den har räddat livet på mig två gånger, så jag vet hur det känns när det börjar bli dags: Hjärtat börjar rusa, nu svimmar jag, tänker jag. Så slår defibrillatortill och det känns som en hästspark i

brösten. Kort därpå känns allt som vanligt igen. Det kan låta dramatiskt, men den är fantastisk och snart ska jag få en modernare variant inopererad.

Det var min läkare som tipsade mig om Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Först trodde jag det bara handlade om att

dricka kaffe, men när jag väl gick dit så det bara "tjopp" så var jag själv ledare för en gymnastikgrupp. Jag har också jobbat på kansliet, lett kurser i hjärt-lungräddning och stresshantering, där man bland annat lär sig att trycka på stoppknappen i tid. Vad som också är bra med att delta i aktiviteterna är att man träffar sina gelikar och därför inte behöver skämmas över sin åkomma. Här delar vi varandras problem och det känns alltid lättare när man har kommit ut med det. Jag är inte lika aktiv inom förbundet längre, men jag går på gymnastik två gånger i veckan.

Humöret pendlar upp och ner. Jag kan bli irriterad när jag inte riktigt orkar. Därför försöker jag leva lite sydländskt och ta en siesta då och då. Förr hade jag ofta ångest. Men idag känner jag mest en ökad tacksamhet över livet. Ingenting är självklart. Nu funderar jag på att läsa in de förlorade skolorna. Friskvårds- eller psykoterapeut lockar. Och så Transibiriska järnvägen förstås.

*Leif Olsson, 51 år, Malmö
Opererad för Fallots tetrad,
för 30 år sedan.*



Vad är arytm?

En arytm innebär att hjärtats rytm på något sätt är störd. Rytmerna kan antingen vara för långsam, för snabb eller oregelbunden.

För långsam hjärtrytm kallas för bradykardi. Vid detta tillstånd upplever man oftast trötthet och yrsel eftersom hjärtat inte kan pumpa ut tillräckligt med syre i kroppen.

För snabb rytm kallas för takykardi. Vid detta tillstånd drabbas man ofta av yrsel och svimningsanfall eftersom hjärtat inte fylls med tillräckligt mycket blod mellan slagen. I vissa fall kan det även leda till hjärtstopp.

Oregelbunden hjärtrytm kan orsakas av förmaksflimmer eller kammarflimmer.

Vid förmaksflimmer vibrerar de övre hjärtkammarna och signalerna som skickas till de nedre hjärtkammarna är oregelbundna och ryckiga. Ibland ger denna arytm upphov till en bultande och vibrerande känsla i bröstet, medan vissa inte känner någonting alls. Trötthet, yrsel och andfåddhet kan också förekomma.

Den allvarligaste formen av arytm är kammarflimmer. Denna innebär att hjärtats elektroniska signaler inte synkroniseras som de ska, vilket gör att hjärtat flimrar istället för att slå normalt. Ett flimrande hjärta pumpar mycket litet blod, så att man snabbt förlorar medvetandet.

Det finns också ett tillstånd som kallas för hjärtinsufficiens. Detta betyder att hjär-

tats ena sida drar ihop sig tidigare än den andra sidan, vilket ibland leder till blodstockning.

Varför får man det?

Hjärtrytmerna påverkas av många olika tillstånd och ämnen. Arytmier är vanliga vid kranskärlssjukdom. Det är heller inte ovanligt med rytmrubbningar efter att en hjärtinfarkt har läkt. Sjukdomar i sköldkörteln, diabetes, högt blodtryck och lungsjukdomen KOL kan orsaka arytmier, liksom alkohol och vissa läkemedel. Man kan också vara född med en benägenhet för att drabbas av arytmier. Förgiftningar, humörsvingningar, koffein och graviditeter kan vara andra bakomliggande orsaker.

Hur ställs diagnosen?

Alla arytmier är inte farliga, men de kan vara väl så obehagliga och det är viktigt att man kommer under läkarvård för att få en korrekt diagnos. I första hand behövs olika former av EKG-undersökningar för att konstatera om hjärtrytmerna är störd.

Vilka är symtomen?

Arytmi kan kännas på flera olika sätt beroende på hur hjärtrytmen är störd. Vanliga symtom är hjärtklappning, obehagskänslor i bröstet, panikångest, yrsel, svimningar, andfåddhet och trötthet. Oftast känner man själv om hjärtrytmen är störd, men den kan också ge upphov till symtom som inte direkt förknippas med arytm.

Vilka behandlingsmöjligheter finns?

Det finns en mängd läkemedel som används med framgång vid arytm. Eftersom en del av dem kan ge biverkningar ansvarar hjärtläkare för behandlingen. Förmaksflimmer kan behandlas med en kombination av operation, läkemedel och

defibrillering som innebär att hjärtat får en elektrisk impuls med hjälp av elektrodpeltor. Impulsen återför då hjärtat till normal rytm. Kammarflimmer behandlas med defibrillering, eller via en defibrillator som man opererar in i kroppen. Även pulsgeneratörer kan användas med gott resultat.



Den första tiden

Att komma hem från sjukhusmiljön innebär en stor förändring. Man kan känna sig ensam, deprimerad, och lättirriterad. Man kan också få svårt att koncentrera sig, få minnesluckor och ibland mardrömmar. Dessa reaktioner är vanliga, men går nästan alltid över. Är du ängslig över hur du känner dig, kan din läkare vara till hjälp. Ha lagom förväntningar på dig själv till en början, låt gärna bilen stå de första veckorna och ta en dag i sänder.

En ny vardag

När man kommer hem från sjukhuset är det viktigt att komma igång med lite aktiviteter så snart som möjligt. Vanliga vardagsaktiviteter som att gå och handla, laga mat och lättare städning kan göra susen. Känner du att det tar emot, är det bara att stanna upp

och vila en stund. Du känner själv hur mycket du orkar. Det sexuella samlivet kan återupptas utan oro så snart lusten och orken kommer tillbaka. Det viktigaste är att inte stressa, utan att ta dagarna som de kommer. Då blir de både härligare och fler.

En hjärtsjukdom gör att de flesta upplever att livet blir lite av en berg- och dalbana. Humöret kan vara på topp ena dagen, för att vara i botten andra dagen. Därför är det bra om man inte drar sig för att söka stöd från sina nära, kanske talar med en psykolog eller någon som befinner sig i samma situation.

Att man känner sig ensam, orolig och övergiven när sjukhuskontakterna blir allt glesare är ju bara naturligt.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund finns till för att ta vid där sjukvården slutar.

Du och din familj

Det är lätt att vilja skärma av sig. Ingen vill ju ligga en medmänniska till last och oroa sin omgivning i onödan. Men faktum är att det bästa är att göra precis tvärtom. Ju mer dina nära och kära får dela dina tankar och din oro, desto mindre påfrestande blir livssituationen för dem.

Man är aldrig ensam om en hjärtsjukdom. Är dina närstående delaktiga i hur du känner det, ökar deras förståelse. De vet hur de ska förhålla sig, hur de kan stötta dig och ni får lättare att gå vidare tillsammans.



Trygghet i gemenskap

Att komma tillbaka till ett nytt liv efter hjärtsjukdom tar tid. Att göra det på egen hand kräver dessutom mer än om man gör det tillsammans med människor i samma situation. Genom Hjärt- och Lungsjukas föreningar kan du få nya vänner för livet. Människor som är, eller har varit med om det som du just nu upplever.

I våra lokalföreningar som ligger spridda över hela landet, anordnar vi aktiviteter, delar erfarenheter, umgås och har kul tillsammans.

Vi hjälper varandra att sluta röka, går på föreläsningar, motionerar tillsammans, lär oss stresshantering, hjärt- och lungrehabilitering, att laga rätt sorts mat och mycket mer. Alla aktiviteter är anpassade efter dina behov och det är alltid du själv som

bestämmer vilka du vill delta i, på vilken nivå och hur ofta.

Hos oss är du alltid i trygga händer. Våra gruppleddare har oftast egen erfarenhet av hjärt- eller lungsjukdom och har genomgått en ledarutbildning inom förbundet. Motionsprogrammen är utformade av erfarna sjuksköterskor och sjukgymnaster, matlagningskurserna av dietister.

Är du närstående har du också en självklar plats att fylla. Antingen kan du delta i våra aktiviteter i förebyggande syfte, eller mer fungera som ett värdefullt stöd åt din partner. Också du kommer att ha glädje av att träffa människor i en liknande situation.

Välkommen in i gemenskapen! Den är närmare än du tror.





Vi är våra medlemmar

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med närmare 50 000 medlemmar. Genom våra lokalföreningar finns vi på fler än 160 orter över hela Sverige. Vi anordnar aktiviteter, arbetar med informations-spridning, opinionsbildning och stödjer den forskning som berör våra medlemmar genom vår egen forskningsfond.

Som medlem får du tillgång till ett aktivt och roligt föreningsliv. Du träffar andra i en

liknande situation och lär dig mer om din sjukdom. Du kan få hjälp med livsstilsförändringar genom vår Hjärt & Lungskola som erbjuder vägar till bättre hälsa, delta i studiecirklar och mycket mer.

Du får också medlemstidningen Status i brevlådan med jämna mellanrum, där du kan få nyttiga tips, råd och läsa de senaste rönen och annat intressant som är på gång. Närstående är också välkomna att bli medlemmar.

Alla bidrag är välkomna

Vill du stödja Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds arbete och utvecklingen av Hjärt & Lungskolan? Sätt in ditt stöd på PlusGiro 90 10 10 – 9

Tack på förhand!

Den här foldern ingår i en serie om olika hjärt- och lungdiagnoser. Du kan läsa mer om oss och foldrarna på vår hemsida, där de också kan beställas eller skrivas ut som pdf. Vi har även diskussionsforum för diagnosgrupperna på hemsidan www.hjart-lung.se. Där kan du få kontakt med andra som har fått samma diagnos och lära dig mer om din sjukdom.

www.hjart-lung.se



Foldrarna har tagits fram med stöd från Allmänna arvsfonden.



Bli medlem du också (* obligatoriska uppgifter)

Jag vill bli medlem i Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds lokalförening.

Ev önskemål om förening.....

Jag har/

har haft KOL TBC lungfibros hjärtsvikt hjärtinfarkt kärlkramp

klaffel arythmi sömnapné annan diagnos.....

Jag är närstående Jag vill bli stödmedlem

*Namn:

*Födelseår:.....mån:dag: Kvinna Man

*Adress: *Postnr:

*Postadress:..... *Tel:

E-post:

Min make/maka/sambo vill också bli medlem.

Namn:

Födelseår:.....mån:dag: Jag/vi godkänner att

uppgifterna om mig/oss hanteras enligt reglerna i Personuppgiftslagen

Stöd oss

Jag vill stödja Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund genom: gåva autogiro

sparande i ideell fond (Banco Humanfond) kontakta mig för ytterligare information

Riv av och skicka talongen till oss. Vi betalar portot.

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 STOCKHOLM

SVARSPOST

Kundnummer 110043801

110 09 STOCKHOLM