



# Livet efter hjärtinfarkt



INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



# Nu struntar jag i dammtussarna

Det hände för drygt två år sedan. Jag satt i bilen på väg hem från Norrköping och kände plötsligt något över bröstet. Det kändes inte direkt i hjärtat, så jag tänkte väl att det inte var något farligt. Men när jag kom hem och gick ut på en promenad fick jag svårt att andas och det började svartna för ögonen.

Min man körde mig till Köpings lasarett. Under natten undersöktes jag av en läkare och fick på morgonen reda på att jag haft en infarkt. Då kom tårarna.

Ser jag tillbaka på tiden före hjärtinfarkten inser jag att jag låg i riskzonen. Min pappa hade flera infarkter, motion har

jag aldrig varit speciellt förtjust i och stressen på jobbet var stor.

Idag har jag återgått till jobbet som lärare men arbetar bara femtio procent. Jag tar dagliga promenader och deltar i motionsgymnastik en gång i veckan. Gymnastiken har stärkt mitt självförtroende



och jag känner mig pigg efteråt. Att dessutom kunna identifiera sig med andra människor i samma situation känns väldigt bra. Det blir inte några tomma fraser när vi träffas. Den svenska stelheten har försvunnit i och med att vi har så liknande historier och behov av att dela med oss. Det känns också kul att se att många mår jättebra trots att de lever med svåra hjärtsjukdomar.

Den största förändringen efter infarkten är att jag vågar säga nej numera och inte

tar på mig något extraarbete. Jag tar en dag i sänder och försöker att ha mer roligt. Nu struntar jag i dammtussarna som ligger i hörnet och löser ett korsord istället. Infarkten har också varit en tankeställare för min man. Han är med i gymnastikgruppen och försöker leva ett sundare liv. Så visst är det sant att det inte finns något ont som inte för något gott med sig.

*Ingrid Karlsson, 57 år, Köping,  
Bypass-opererad efter en hjärtinfarkt.*

# Vad är en hjärtinfarkt?

Runt 27 000 personer vårdas varje år på sjukhus för hjärtinfarkt i Sverige. Hjärtinfarkt är lika vanligt bland kvinnor som bland män, med skillnaden att män brukar få det tidigare i livet.

Vid en hjärtinfarkt uppstår blodbrist i hjärtmuskeln, till följd av att något av hjärtats kranskärl har täppts till.

Tilltäppningen orsakas av att fett, blodkroppar och bindväv har lagrats upp i kranskärl, så att blodflödet stoppas. När blodtillförsel till hjärtat stryps uppstår en syrebrist som leder till att en del av hjärtats muskelceller skadas.

Om skadan blir liten eller stor beror på storleken på det kranskärl som har täppts till. Blir skadan stor kan hjärtats pumpförmåga försämras.

Varför får man det?

Rökning är den största riskfaktorn för att drabbas av en hjärtinfarkt. Rökning höjer kolesterolvärdet och bidrar till att kolesterolet fortare "härsknar". På så sätt påskyndas åderkalkningen och blodkärlen blir trängre. Dessutom blir blodplättarna klibbigare, klumpar ihop sig och bildar blodproppar.

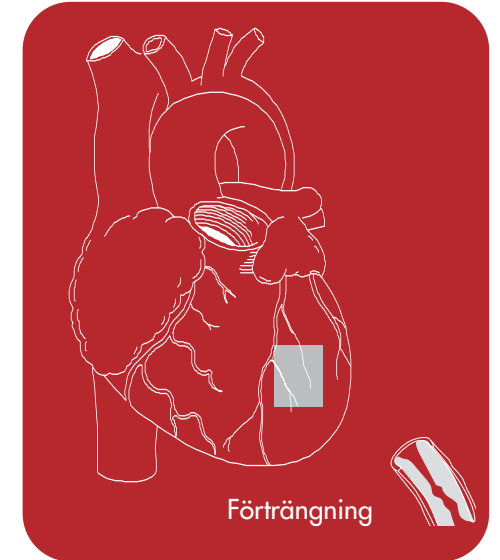
Kosten har också stor betydelse. Den som äter mycket mättat fett får mer skadligt kolesterol i blodet och löper därmed större risk att drabbas av hjärtinfarkt. Nivåerna av skadligt kolesterol ökar om man äter exempelvis smör, kött, margarin, korn, grädde och vissa typer av snabbmat. Kolesterolnivåer påverkas även av ärftliga anlag. Övervikt, diabetes, stress och högt blodtryck ökar också risken för hjärtinfarkt.

Vilka är symtomen?

En hjärtinfarkt yttrar sig ofta på lite olika sätt, beroende på om man är man eller kvinna. Det vanligaste symtomet hos män är en starkt ihållande bröstsmärta. Bröstsmärtan kan stråla ut i en arm eller i båda armarna, halsen, nacken, käkarna, ryggen eller magen. Smärtan sitter i under minst 15 minuter och ger ofta upphov till illamående, andnöd, kallsvett, yrsel eller svimning.

Symtomen påminner mycket om kärlkramp, hotande hjärtinfarkt, vars symptom inte varar lika länge, men som istället återkommer flera gånger. Man känner sig ofta mycket rädd och får ångest.

För kvinnor är symptomen ofta mer diffusa, men vanligt är andnöd, illamående,



trötthet, kallsvettningar, yrsel och magsmär-  
tor. Ofta uppfattar inte kvinnorna att de har  
fått en hjärtinfarkt och väntar därför innan  
de söker akutvård.

## Hur ställs diagnosen?

När man misstänker en hjärtinfarkt är det viktigt att man kommer till sjukhus snarast möjligt. Man får alltid ta ett EKG som registrerar hjärtats aktivitet. På sjukhuset tas blodprover för att avgöra om, eller hur mycket hjärtmuskeln har skadats.

För att få en bra bild av hjärtinfarktens omfattning gör man också en ultraljudsundersökning av hjärtat.

Vid behov görs även en kranskärlsröntgen.

Vilka behandlingsmöjligheter finns?

Det finns en mängd olika läkemedel som kan sättas in vid en hjärtinfarkt. Medel som acetylsalicylsyra ges för att motverka att blodplättarna klibbar ihop. Man ger också nitroglycerin som vidgar blodkärlen och gör det lättare för hjärtat att arbeta. Det finns även så kallade ACE-hämmare som vidgar blodkärlen och får hjärtat att arbeta lättare. Betablockerare ges för att sänka pulsen och blodtrycket så att hjärtat kan arbeta lugnare och mer effektivt, medan blodfettssänkare ges till den med förhöjda blodfetter.

Det kranskärl som har blivit tilltäppt bör öppnas så fort som möjligt. Ju tidigare det

görs, desto snabbare kan blodflödet återställas och hjärtat återhämta sig. Detta kan ske genom blodproppslösande medicin eller med hjälp av så kallad ballongvidgning. Vid denna operation förs en plastslang med en uppblåsbar ballong in i det kranskärl som har täppts till. Ballongen fylls med vätska och vidgar därmed kärlväggarna så att blodflödet kommer igång. I samband med ingreppet passar man ofta på att lägga in ett metallnät som sedan håller kranskärl utvidgat.

Finns det flera förträngningar kan man istället göra en kranskärls- eller bypassoperation. Vid denna operation tar man blodådror från andra delar av kroppen

som man syr fast från stora kroppspulsådern till kranskärlen nedanför förträngningarna. På så sätt skapas en ny kanal som gör att blodet kan ledas förbi stoppen eller förträngningarna på ett tillfredsställande sätt.



# 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 alltglesare 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 hjärt-sjukdom 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 lunggräddning, 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 gruppledare 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 studiecirkelar 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](http://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](http://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  arytm  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