



# Att leva med ny hjärtklaff



INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



# Jag trodde aldrig jag skulle få uppleva friheten med att cykla igen

Det började när jag skulle gå i pension. Jag fick jag ont i magen och gick till min husläkare för att kolla upp saken. Efter att ha lyssnat på mitt hjärta frågade han: Har du aldrig svimmat? Frågan kom som en fullständig överraskning. Jag hade cyklat 400 mil varje vår och sommar i 20 år och kände mig inte det minsta sjuk, bortsett från att jag hade ont i magen.

Det var ett tydligt blåsljud från hjärtat han hörde. Jag fick en remiss till en hjärtspecialist som gjorde en ultraljudsundersökning. Den visade att aortaklaffen öppnade sig lite trögt och inte slog igen riktigt. De såg

inga tecken på kärkramp, det var bara själva klaffen som var förkalkad.

Operation eller inte? Utan en ny hjärtklaff skulle jag kanske orka leva någorlunda vanligt i tio år till, sa läkaren.

Beslutet var enkelt och jag var aldrig ängslig inför själva operationen. Däremot trodde jag aldrig att jag skulle få uppleva friheten med att cykla igen.

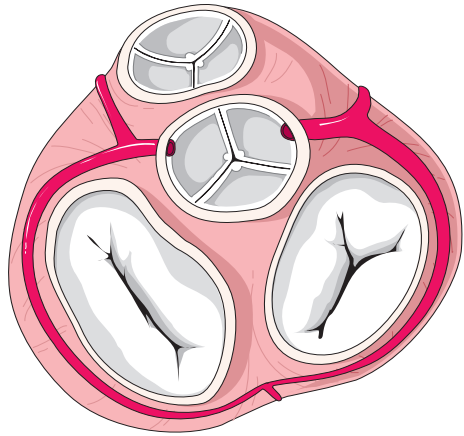
Vid ingreppet skadades en nerv till pulsen, vilket gjorde att jag fick en pacemaker inopererad. Trots detta kände jag mig så gott som frisk redan efter en vecka. Och på den vägen har det fortsatt. Det har blivit tre Vätternrundor med pacemaker och den nya hjärtklaffen. Dessutom simmar jag en gång i veckan. Min dotter som är sjukgymnast inom Hjärt- och Lungsjukas

Riksförbund sa att det var ett bra gäng som motionerade där, så jag gick med och håller med henne. Det blir ett gymnastikpass i veckan. Så egentligen lever jag precis som innan jag opererades. Det enda som skiljer mitt liv nu från då, är att jag får ta två tabletter om dagen och att jag inte får äta jordgubbar och broccoli. Det lever jag gärna med.

*Stig Fondelius, 70 år, Uppsala  
Lever med pacemaker och mekanisk  
hjärtklaff sedan nio år tillbaka.*



# Vad är förträngda eller läckande hjärtklaffar?



I hjärtat finns fyra klaffar som fungerar som ventiler och ser till att blodet pumpas i rätt riktning genom hjärtat. Klaffarna kan antingen bli förträngda eller börja läcka. Beroende på vilken klaff som är förträngd eller läcker uppstår olika besvär, som utvecklas olika snabbt. Medfödd klaffsjuk-

dom kan drabba samtliga hjärtklaffar. Är den inte medfödd drabbar den som regel bara klaffarna på hjärtats vänstra sida, de som reglerar blodflödet in i hjärtat. Medfödda klaffel uppkommer som regel tidigare i livet, medan de som inte är medfödda brukar uppstå i vuxen ålder.

## Varför får man det?

Det finns flera olika klaffsjukdomar och orsakerna är många. Den vanligaste klaffsjukdomen är aortastenosis, som innebär att det har uppstått en förträngning i aortaklaffen. Förträngningen uppstår då klaffen blir förkalkad och stelnar.

Läcker aortaklaffen beror det oftast på att kroppspulsådern är utvidgad. Detta kan uppstå om du har haft högt blodtryck under en tid. Denna klaffsjukdom orsakas av en

bakterieinfektion, men har sedan antibiotika började användas blivit mycket ovanlig i Sverige. Följden av bakterieinfektionen blir att mitralisklaffen blir förtjockad, öppnar sig sämre och förkalkas efter hand.

Läcker istället mitralisklaffen kan det ha flera orsaker. Den vanligaste är att läcka- get beror på en försämrad sammandragningsförmåga i vänster kammare, som dessutom har förstörats och att klaffseglen har dragits isär.

En annan orsak kan vara att klaffseglen är förtjockade och upphängningstrådarna förtjockade. En tredje orsak kan vara att de delar av hjärtmuskeln som ska pressa ihop klaffen inte får tillräckligt med syre eller har skadats efter en hjärtinfarkt.

Oavsett orsak blir resultatet att för lite syresatt blod pumpas ut i kroppen.

## Hur ställs diagnosen?

Vid klaffsjukdom kan läkaren höra ett blåsljud från hjärtat med hjälp av ett stetoskop. Om läkaren hör blåsljud får man oftast en remiss till en hjärtspecialist för vidare undersökning. Blåsljud betyder inte automatiskt att man har någon klaffsjukdom, men det är viktigt att symtomen undersöks. Man får ta ett EKG som i vissa fall kan peka på klaffsjukdom. Ultraljud är också vanligt eftersom det ger en bra bild av hur klaffarna ser ut och fungerar. Blodflödet och klafföppningsytan kan beräknas och förträngningen uppskattas.

Vilka är symtomen?

Klaffsjukdomar märks som regel inte alls i början. Så småningom upplever man att orken blir sämre och att man lättare blir andfådd. På sikt kan det leda till förmaksflimmer, hjärtsvikt och svimning. Eftersom man till en början inte märker något, är det vanligt att hjärtklaffsproblem upptäcks i samband med en vanlig hälsokontroll.

Vilka behandlingsmöjligheter finns?

Vid lindrigare klaffel brukar man som regel inte göra något. Man bör dock låta sig undersökas regelbundet för att kontrollera

att klafffunktionen inte har försämrats. Är du rökare rekommenderas rökstopp. Höga blodfetter och högt blodtryck bör också undvikas, varför ändrade kostvanor kan vara lämpligt. Motion i lagom doser gör också gott.

Vid allvarigare klaffel får man en remiss till en hjärtkirurgisk klinik för operation. Det finns flera olika operationsmetoder beroende på vilket fel man har. Hjärtklaffar kan lagas eller transplanteras. Det finns också mekaniska hjärtklaffar som kan opereras in med bra 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 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 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 lunggrädning, 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 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