

Velkommen til LMS kurs om
hjertesykdommer

Dagliglivets muligheter og utfordringer ved hjertesykdom



Bjørg Myrengen februar 2024

Agenda

Hjertesykdommer

- Etter hjerteinfarkt eller angina
- Etter hjerteoperasjon – Bypass eller klaffeoperasjon
- Ved hjertesvikt
- Risikofaktorer
- Hvordan redusere risiko
- Generelle råd



Kilde: PickPik /Shutterstock

Plager som kan oppstå etter hjerteinfarkt eller ved angina

- Smerter i bryst eller brystregion
- Bruk av nitroglyserin
 - Langtidsvirkende – smeltetablett - spray
- Muskulære spenninger



Kilde: iStock / Farmasiet

Plager som kan oppstå etter hjerteinfarkt eller ved angina

- Uregelmessig puls – hjertebank
- Hevelse i beina
- Tung i pusten
- Ved fysisk aktivitet – normalt i starten



Kilde: Freepic / MayoClinic

Plager som kan oppstå etter hjerteinfarkt eller ved angina

- Tretthet
 - Større behov for søvn og hvile
 - Slitsomt med store menneskemengder
- Følelsesmessige reaksjoner og engstelse
 - Følelsesregisteret forsterkes – reagerer sterkere med latter, tårer og sinne



- Pårørendes opplevelser?

Kilde: Pixabay

Kvinner og hjerte-karsykdom

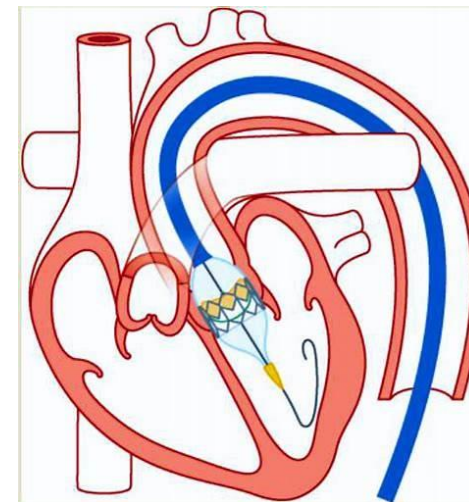
- Hjertesyke 10 år seinere enn menn
- Trangere blodårer
- Andre symptomer – kan forveksles med andre «kvinneplager»
- Noen risikofaktorer er verre for kvinner



Kilde: Pixabay

Hjerteoperasjoner - ACB/ Bypass - Klaffeoperasjon

- AortoKoronarBypass
- Mekanisk eller biologisk hjerteklaff (biologisk fra kalv eller gris)
- Sårmerter - Smerter i brystbenet
- Støl i rygg, nakke og skuldre – muskulære spenninger
- TAVI – Transkateter aortaventil



TAVI

Kilde: Researchgate

ACB/ Bypass - Klaffeoperasjon: Noen råd

- Soling
- Bilkjøring
- Kontroll
- God tannhelse



Kilde: Freepic

Hva er hjertesvikt

- Hjertets pumpeevne er nedsatt og blodforsyningen til kroppens organer blir redusert

Årsaker til Hjertesvikt

- Koronarsykdom – hjerteinfarkt og angina
- Høyt blodtrykk
- Klaffefeil
- Lungesykdom
- Medfødt hjertefeil
- Betennelser i hjertemuskelen
- Kardiomyopati



Kilde: FreePic

Hva kan forverre hjertesvikten

- Ny hjertesykdom
- Ikke tatt medisinene – snakk alltid med lege om du ønsker å gjøre endringer
- Infeksjoner – forebygg med vaksiner
- Hjerterytmeforstyrrelser
- Lav blodprosent - anemi
- Endringer i stoffskiftet
- Høyt væskeinntak eller saltholdig mat (max 5 gram dgl)
- Store alkoholinntak

Plager som kan oppstå – hva kan jeg gjøre

- Økt vekt – tung i pusten – hevelser i kroppen – behandle med vanndrivende medisin
- Nattlig vannlatning – dårlig søvn
- Obstipasjon – nedsatt matlyst
- Trøtt og slapp
- Ikke overskudd til fysisk aktivitet
- Trening er bra når man er stabil i sin sykdom

Hjertesviktpoliklinikken

- Konsultasjon med sykepleier
 - Henvises etter sykehusinnleggelse eller av fastlege
 - Diverse undersøkelser
 - Informasjon
- Optimalisering av medikamenter
 - I samråd med lege
- Hjertesviktdagbok?
 - Plan på egenbehandling

Generelle Risikofaktorer

- Tobakk
- Inaktivitet
- Høyt kolesterol
- Høyt blodtrykk
- Arv
- Stress
- Overvekt
- Andre sykdommer



Fysisk inaktivitet:
"Framtidas største helseproblem"



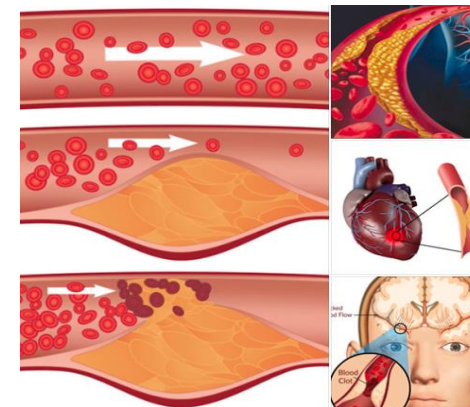
Kilde: Pixabay

Mål for kolesterolverdier hos hjertesyke

- Totalkolesterol < 3,8
- HDL > 1.0 (menn)
> 1,3 (kvinner)
- LDL < 1.4 - <1.8
- Triglyserider < 1,7

Årsaker

- Livsstil; inaktivitet, usunt kosthold,
- Mye alkohol
- Arv



Kilde: Pixabay /kostverktøyet.no

Blodtrykk

- Trykket i kroppens pulsårer er høyere enn normalt – økt belastning på hjertet
- Normalt trykk: <140/90
- Vel 90 % er av ukjent årsak
- 5 – 10 % er på grunn av underliggende sykdom for eksempel i nyrene

Årsaker

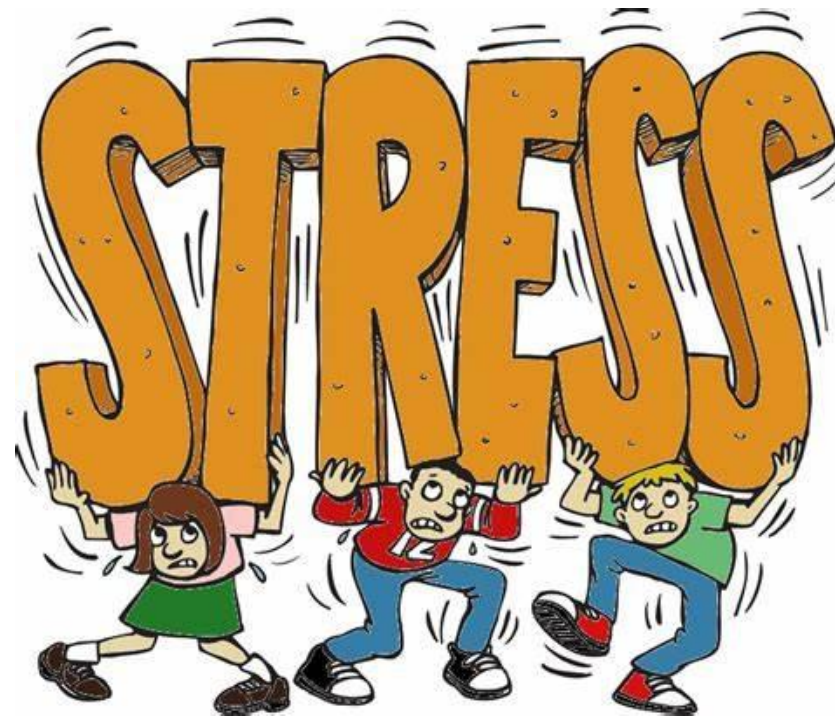
- Livsstil (inaktivitet – kosthold)
- Sykdommer i nyrene
- Diabetes
- Stress
- Mye salt
- Alkohol

Stress

Opplevelse av at omgivelsenes krav og forventninger overstiger egen kapasitet kan medvirker til utvikling av hjerte- karsykdom

Noen som kjenner seg igjen:

- Tenker på alt «det ugjorte» - følelsen av utilstrekkelighet
- Føler på tidspress
- Blir fort oppkavet – tåler mindre påkjenninger - irritabel
- Søvnproblemer
- Mange bekymringer i hverdagen



Kilde: FreePic

Stressmestring

- Tenk gjennom, når blir jeg stresset, hva gjør det med meg
- Bearbeide negative følelser
- Si i fra om omgivelsenes forventninger er for store
- Be om hjelp ved store utfordringer
- Sett ned tempoet og fir på kravene der det er mulig



Kilde: Pixabay

Stressmestring

- Planlegg og prioriter gjøremål
- Tenk løsningsorientert
- Ta kontroll over situasjonen- mestring reduserer stress
- Vær i fysisk aktivitet – frisk luft
- Ta deg tid til avkobling og rekreasjon



- Informasjon og kunnskap om egen sykdom og helse gir trygghet



Kilde: Pixabay

Ferie og flyreiser

- Avklar alltid med legen på forhånd
 - Legen må klarere deg medisinsk stabil og avklart
 - Obs reiseforsikring
- Ved lav risiko: allerede etter 3 - 10 dager
 - Ingen tegn til hjertesvikt, arytmier og er ferdig behandlet
- Pasienter med arytmi, uavklarte tilstander eller som venter på videre vurdering / behandling
 - **MÅ AVKLARES FØRST**
- Vanligste hendelser i forbindelse med flyreiser og ferieturer er kanskje besvimelser og / eller tungpust



Ferie og flyreiser

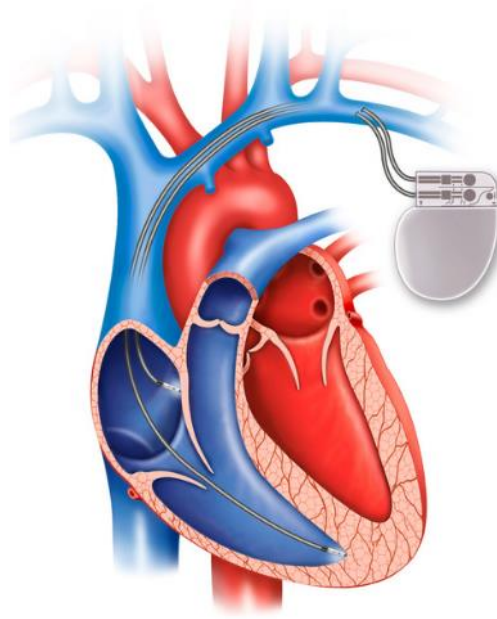
- Mye stress - Planlegg nøye – beregne god tid – ta medisinene som vanlig
- Ha alltid oppdatert medisinliste i veska
- Ha medisiner i håndbagasjen
- Få hjelp til kofferten
- Mulighet for å avtale ”bakkeassistanse” på forhånd
- Europeisk helsetrygdkort og reiseforsikring



- [Helseråd på reisen - Helsenorge](#)

Ferie og flyreiser

- **PM og ICD:**
 - Informer alltid personalet om dette (ha bevis - pacemakersertifikat)
 - Gå med normal hastighet gjennom metalldetektorsonen – ikke stopp opp



Tobakksbruk

Hos personer med påvist hjerte- og karsykdom eller ekstra høy risiko for slik sykdom er hjelp til røykeslutt et av de aller viktigste helsebringende tiltak vi kjenner

- **Hvordan påvirker nikotin kroppen?**
- **Praktiske råd ved bruk av nikotinlegemidler**
- **Utfordringer ved røykeslutt**
- **Abstinens**
- **Vektøkning**
- **Snus eller sigaretter? Mangelfull dokumentasjon**

Helsegevinst

- **Røykeslutt forebygger og bedrer psykisk så vel som fysisk sykdom**
 - Henta fra nasjonal faglig retningslinje. Helsedirektoratet <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning/strukturert-hjelp-til-roykeavvenning/roykeslutt-for-pasienter-med-psykiske-lidelser>

Tobakksbruk

- Nikotin er sterkt avhengighetsskapende
- Raskere puls
- Blodårene trekker seg sammen
- Økt tendens til åreforkalkning
- Større risiko for å utvikle diabetes type 2
- Gir totalt sett økt belastning på hjertet og kan påskynde tilbakefall av hjertesykdom

Få hjelp eller klare sjøl

- Motivasjon – ta et valg
- Slutte brått eller bestemme en dato fram i tid
- Tenk gjennom røykvanene dine
 - Ev trappe ned – lag plan
- Bryte innlærte mønstre og røykevaner – endre røykvanene
- Lindre abstinensplager
- Få hjelp
 - Friskliv
 - Fastlege
 - Apotek

Tobakksbruk – hjelp til avvenning

- Munnspray
- Plaster
- Tyggegummi
- Nikotinlegemidler **Nicorette, Nicotinell, Zonnic:**
Tilfører litt nikotin og demper derfor de fysiske abstinensene ved røykeslutt
- E-sigaretter
- Det kan være lurt å **kombinere ulike produkter:**
På apoteket kan du få hjelp til å sette sammen et behandlingsopplegg

Dette skjer i kroppen når du kutter røyken

- [- Røykesluttgevinster - \(roykesluttgevinster.no\)](https://roykesluttgevinster.no)
- Helsedirektoratet. Fordeler ved å slutte å røyke. Direktoratet for e-helse; oppdatert mandag 3. januar 2022 [hentet tirsdag 6. februar 2024].
Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/snus-og-roykeslutt/fordeler-ved-a-slutte-a-royke/>

Noen råd til slutt 😊

- Livsglede – optimisme kan ”dra mye av lasset ”
- God oppfølging hos fastlege
- Snakk med de nærmeste om hvordan du har det
- Tillat deg selv å vise følelser

- Legg planer i hverdagen – sett deg realistiske mål – men gi deg også noen utfordringer
- Informasjon og kunnskap om egen sykdom og helse gir trygghet (helsekompetanse)

- **Maten vi spiser ?**
- **Vær fysisk aktiv ut i fra dine muligheter – ditt aktivitetsnivå**



Kilde: FreePic / iStock

Referanser:

helsebiblioteket.no/retningslinjer-og-veiledere/hjerte-og-kar

[Hjerteinfarkt hos kvinner \(nhi.no\)](https://nhi.no)

[2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice \(escardio.org\)](https://escardio.org)

sunnaas.no/fag-og-forskning/kompetansesentre-og-tjenester/regional-kompetansetjeneste-for-rehabilitering-rkr/fagnettverk/fagnettverk-for-hjerterehabilitering/#om-hjerterehabilitering

[Diabetesforbundet](https://diabetesforbundet.no)

[Røyk og snus – FHI](https://fhi.no)

[Er helserisikoen ved snus undervurdert?](https://fhi.no)

[Helserisiko ved snusbruk - Rapport FHI 2019](https://fhi.no)

[e-cigarettes and cardiovascular disease \(escardio.org\)](https://escardio.org)

[E-sigaretter - helsenorge.no](https://helsenorge.no)

[beautiful pixabay gratis - Søk Bilder \(bing.com\)](https://bing.com)



Takk for meg

Kilde: Privat