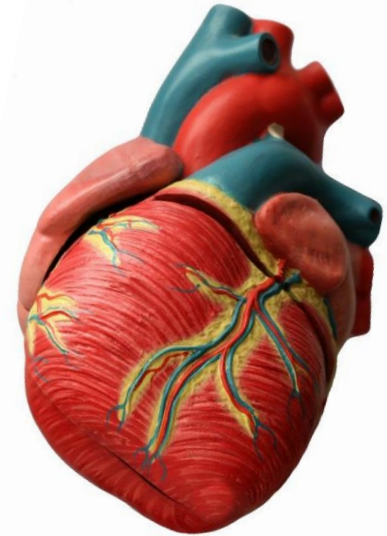


Velkommen til hjerteskoole

Sykdomslære

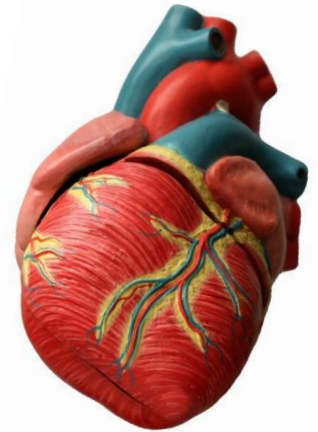
Vi skal i dag ta for oss følgende temaer:

- Fakta om hjertet
- Hjertesykdom
 - Angina pectoris
 - Hjerterinfarkt
 - Undersøkelse og behandling
 - Bypassoperasjon
- Risikofaktorer
 - Røyking
- Medisinering
- Praktisk mestring
- Psykososialt



Fakta om hjertet og blodsirkulasjon

- Hjertet er en stor muskel som pumper blod rundt i kroppen
- Blodet frakter næring og oksygen og transporterer bort avfallsstoffer
- Årene er jevne og fleksible når vi er unge, med økende alder får de fleste avleiringer i større eller mindre grad
- Utviklingen er forskjellig ut fra både arv og miljø

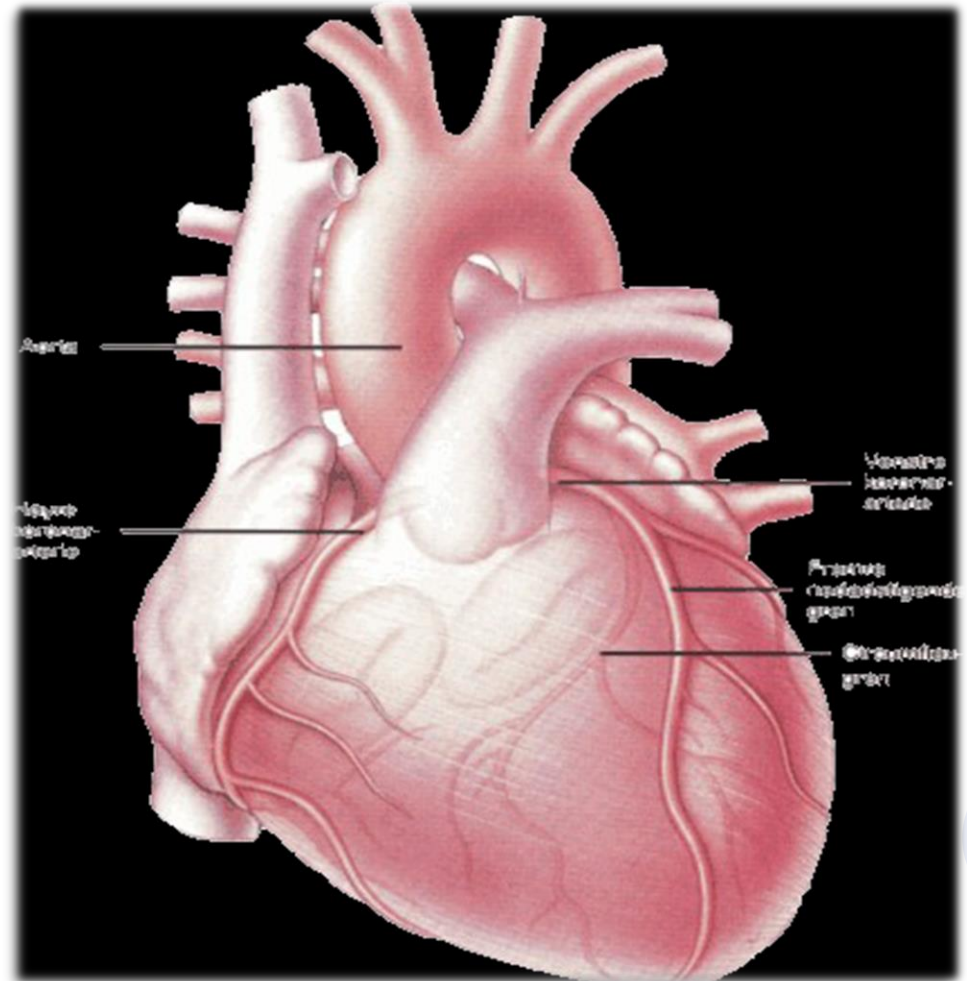


Visste du at?..

- Hjertet pumper omtrent 5 L blod per minutt
- Under hardt arbeid kan hjertet slå 200ganger i minuttet og pumpe 25 L per minutt
- Hjertet slår omtrent 100 000 ganger på en dag
- Hjertet har en medfødt pacemaker – sinusknuten

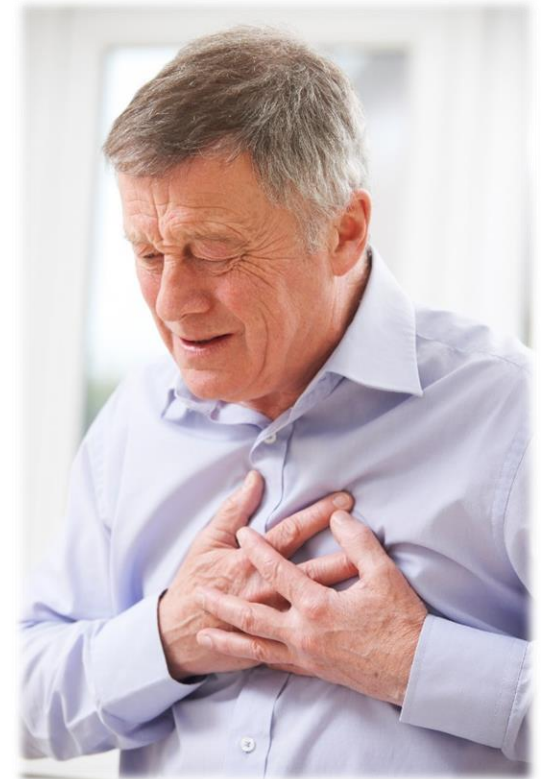
Kransårene

Selve hjertet trenger også oksygenrikt blod, og får dette gjennom kransårene, som ligger utenpå hjertet.



Hjertesykdom - Koronarsykdom

- Angina Pectoris (hjertekrampe)
- Hjerteinfarkt
- Bypass operasjon (ACB)



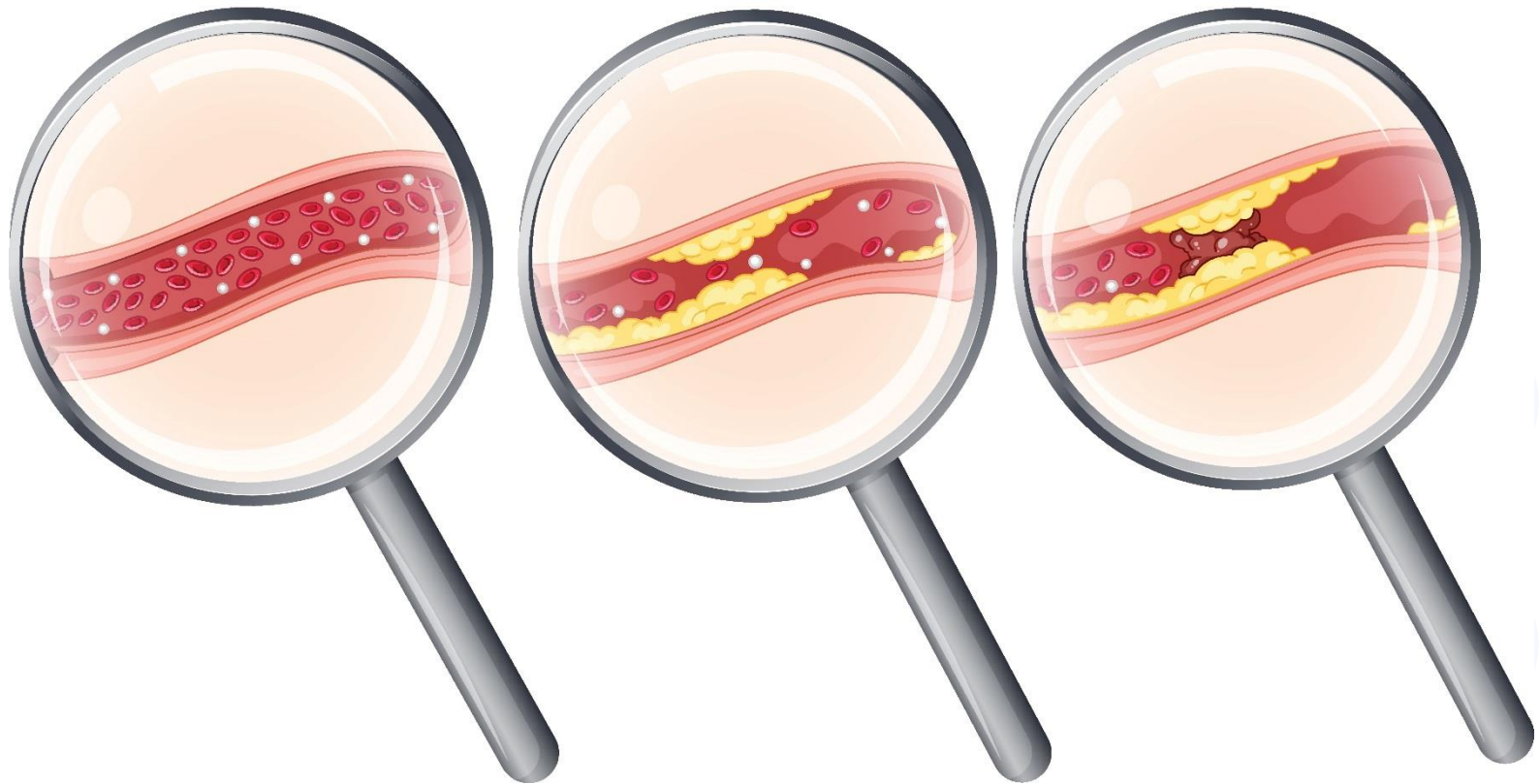
Angina Pectoris

- Avleiringer i hjertets kransårer gjør at det kommer mindre blod gjennom årene (åreforkalkning)
- Dette resulterer i at hjertemuskelene får mindre tilførsel av nødvendig oksygenrikt blod, og det kan oppstå symptomer på angina
- Smertens karakter og lokalisering



Åreforkalkning

Arteriosclerosis



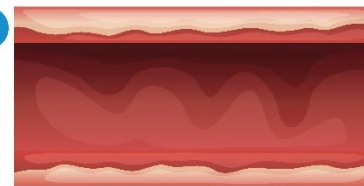
Angina Pectoris

- Kransårene i hjertet kan være ca 70-90% tette før sykdomstegn oppstår
- Smertene utløses i hovedsak ved fysiske anstrengelser og psykiske belastninger
- Trange blodårer → oksygenmangel i hjertet

↓
Smerter

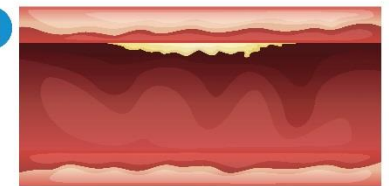
Arteriosclerotic Vascular Disease (Atherosclerosis)

1



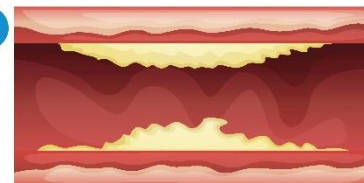
Healthy artery with no plaque build-up.

2



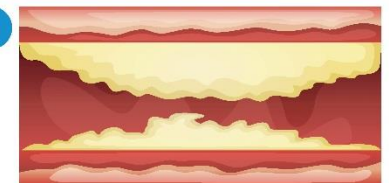
Atheroma: Intracellular lipid accumulation.

3

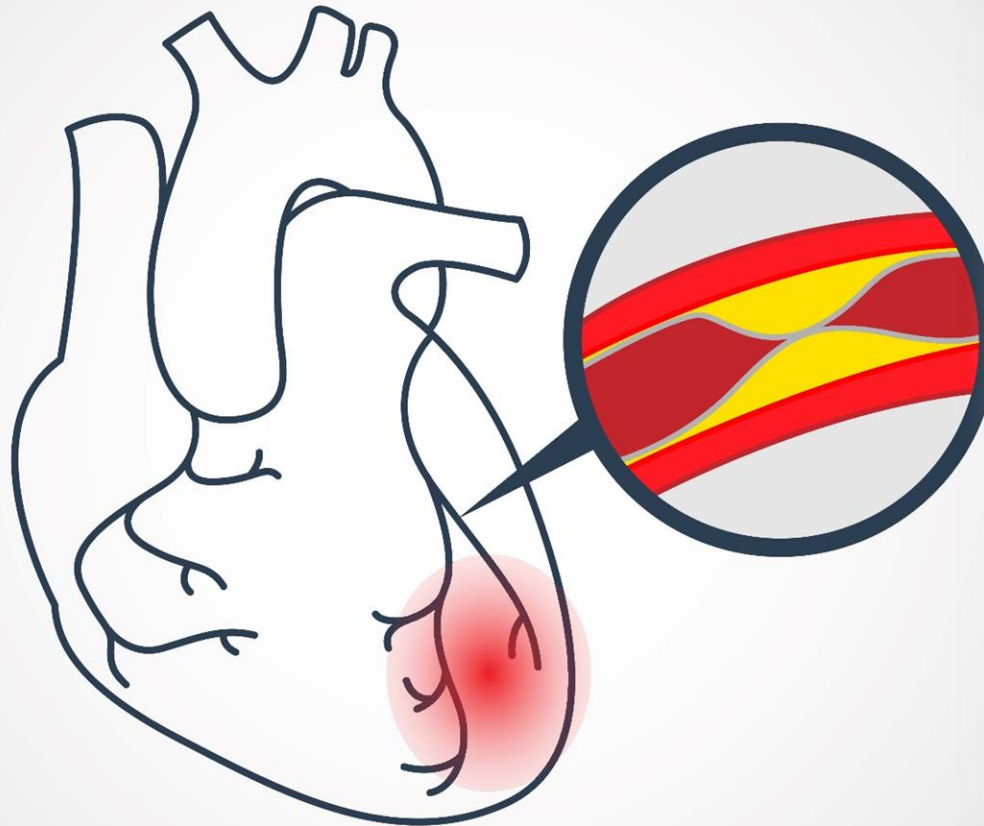


Fibroatheroma: Multiple lipid cores.

4



Thrombosis: Arterial surface defect.
Likely hematoma-hemorrhage



Hjerteinfarkt

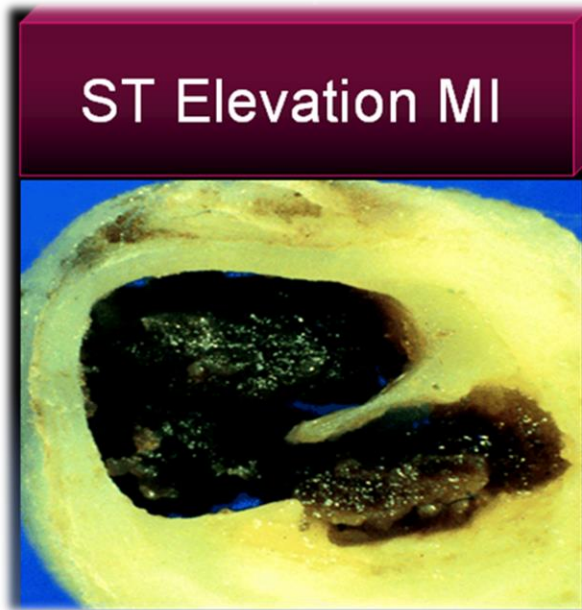
- Et hjerteinfarkt oppstår dersom blodtilførselen i en eller flere av kransårene tilstoppes
- Hvis blodtilførselen stoppes helt, står muskelcellene i fare for å dø
- Dersom muskelcellene i en del av hjertet dør, vil det dannes arrvev og hjertets pumpeevne reduseres.

Hjerteinfarkt



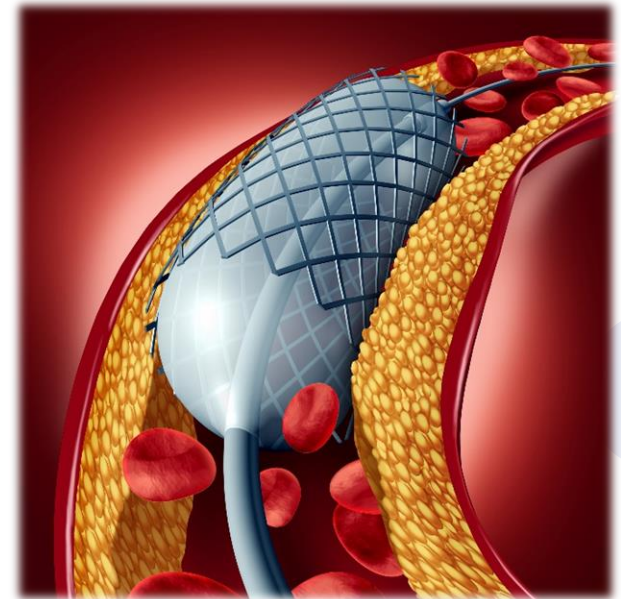
- Smerteopplevelsen er som regel mer intens enn ved anginaanfall
- Ledsages ofte av andre symptomer som kvalme, tung pust, kaldsvette og angst
- Infarkt kan innebære alle grader av smerteopplevelse
- Ved hjerteinfarkt er det svært viktig å komme raskest mulig til behandling for å unngå/ redusere skaden på hjertemuskelen

To typer hjerteinfarkt STEMI & NSTEMI

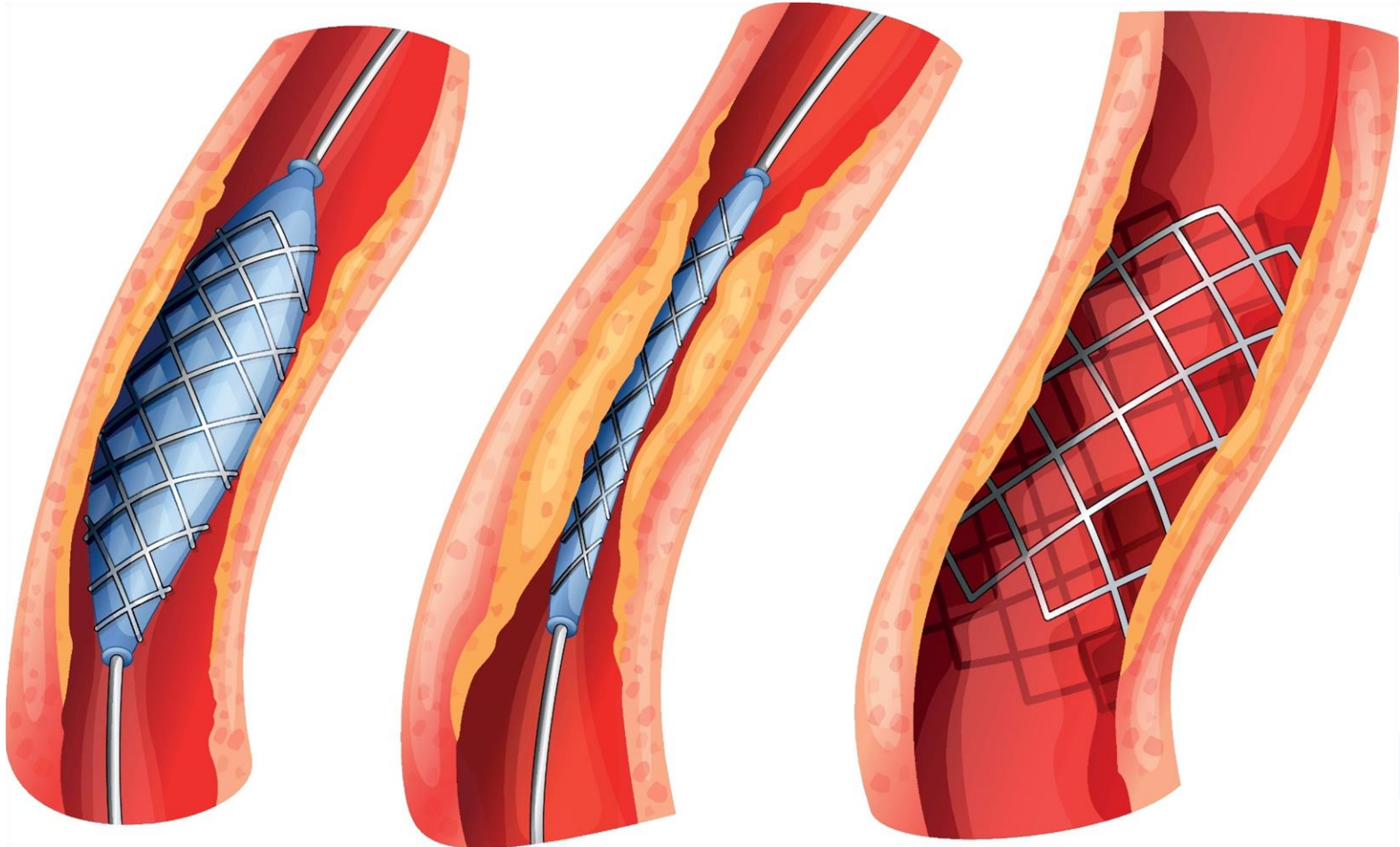


Undersøkelse og behandling

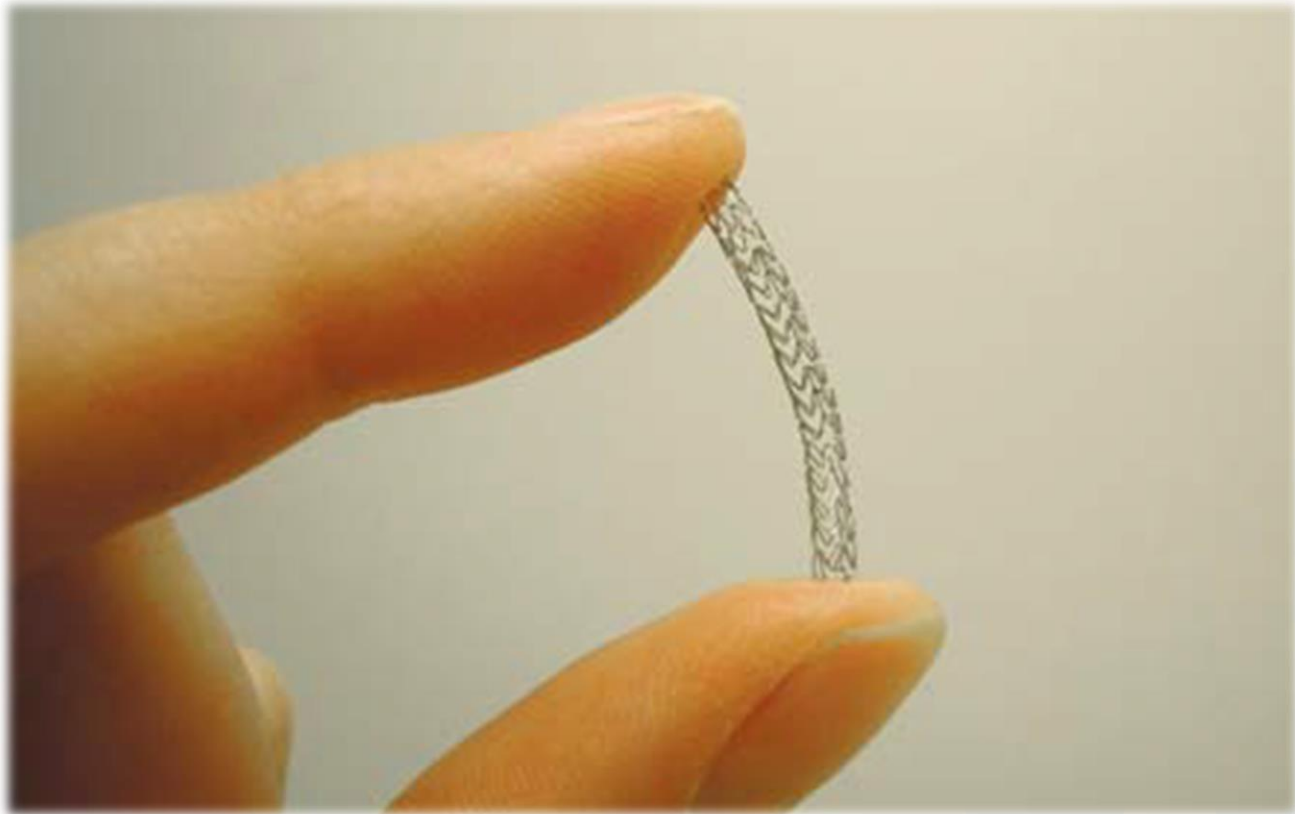
- Koronar angiografi – PCI
- Medikamentell behandling



PCI/Ballongutvidelse/utblokking



Bilde av stent



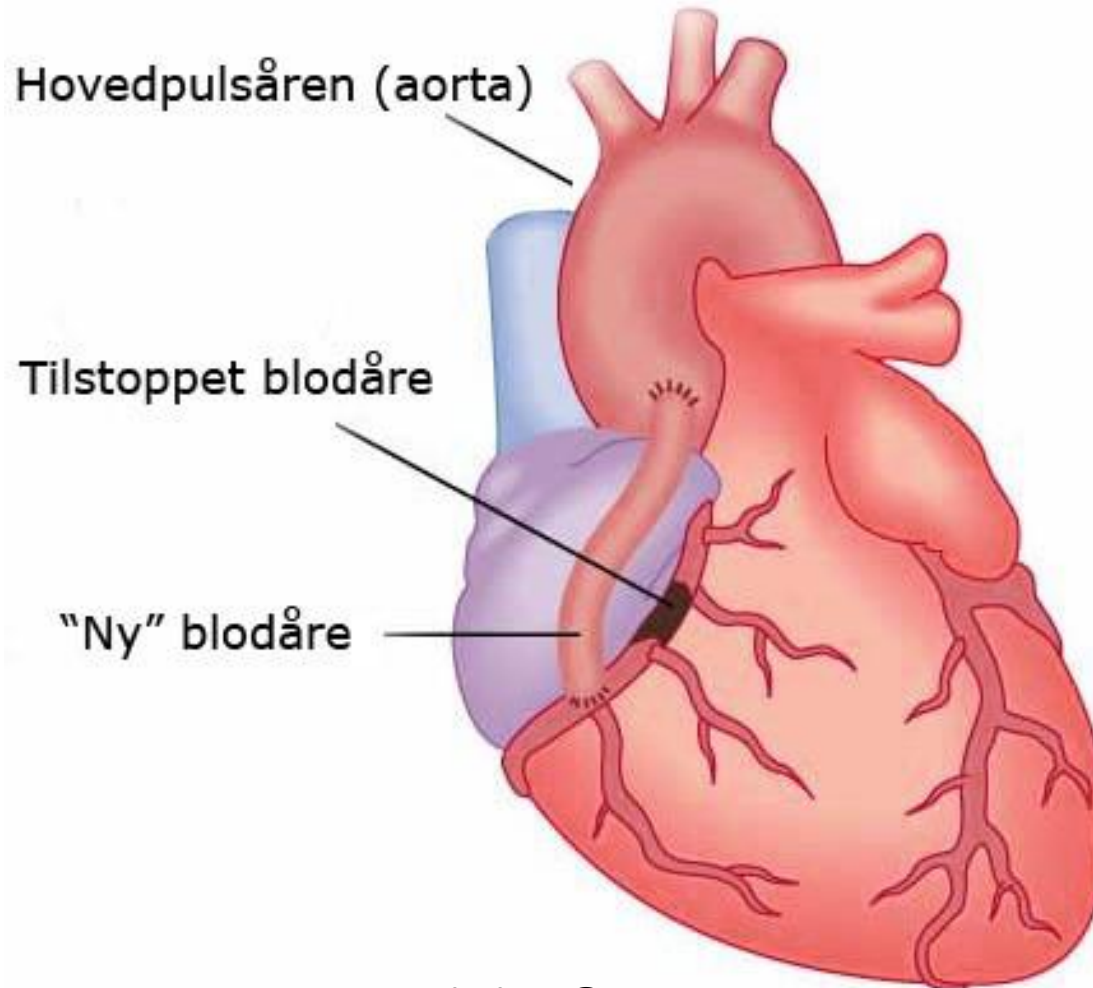
Tiden etter hjerteinfarkt

- Tretthet og motløshet
- Smerter i brystet (stentsmerter)
- Tilheling av hjertemuskelkaden
 - 4-6 uker
- Rehabiliteringsfase med gradvis aktivisering

Bypassoperasjon

- Det opereres inn nye årer som leder blodet forbi det tette området i arterien slik at hjertemuskelene får gjenopprettet blodtilførselen
- Til dette bruker man indre brystpulsåre og vener fra leggen

Bypassoperasjon



Risikofaktorer

- Arv
- Reumatisme
- Negativt stress
- Kjønn
- Overvekt
- Fysisk form
- Alder
- Høyt blodtrykk
- Kosthold
- Diabetes
- Kolesterol
- Røyking

Røyking

- Røyking er en sterk risikofaktor for hjertesykdom:
 - Økt tendens til avleiringer i kransårene
 - Blodårene trekker seg sammen – hjertet slår fortere (økt belastning på hjertet)
 - Økt tendens til blodpropper
 - Økt risiko for å utvikle aldersdiabetes

Røyking

- Røykestopp gir den raskeste gevinsten
- Reduserer risikoen for å få et nytt hjerteinfarkt med 50 %
- - Røyketelefonen, evt. medisiner og oppfølging av fastlege

Utviklingspilot i Vestre Viken HF

- Gratis legemidler til røykeslutt i 12 uker med legemiddelbehandling og veiledning
- Du får verdikuponger fra frisklivssentralen i din kommune. Disse brukes på apoteket





Medisinering

- Blodfortynnende: *Albyl-E, Plavix, Efiend, Brilique*
- Betablokker: *Selo-Zok/Metoprolol depot/Bloxazok, Emconcor, Carvedilol*
- Nitroglyserin
- ACE-hemmere: *Enalapril, Triatec, Ramipril*
- Kolesterolsenkende statiner: *Simvastatin, Lipitor*

Viktigheten av medikamentell behandling

- Svært viktig med blodfortynnende for å forebygge blodproppdannelse i område som er behandlet
- Svært viktig med kolesterolsenkende for å hindre nye avleiringer
- Viktig med betablokker og ACE-hemmer for å beskytte hjertet
- Du kan selv bidra til å forebygge og redusere risikoen for fremtidige hjertehendelser. (røykeslutt, fysisk aktivitet, sunt kosthold, medisiner, livsstil)
- Aldri gjør egne vurderinger og medisinendringer uten å diskutere dette med legen

Praktisk mestring

- Bilkjøring
- Seksualliv
- Flyreise
- Kompresjonsstrømpe
- Lytt til kroppen

Trening

- Fysisk aktivitet gir stor helsegevinst
- Anbefalt med 30 min. daglig eller 3 ½ time i uken (moderat intensitet)
- Litt er bedre enn ingenting og mer er bedre enn litt
- Følg legens anbefaling for deg
- Mer om dette senere i dag!



Kosthold



- Et sunt kosthold er med på å redusere risikoen for hjertesykdom
- Anbefaler mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk
- Bør begrense inntak av bearbeidet kjøtt, mettet fett, salt og sukker
- Mer om dette senere i dag!

Psykososialt

- Hjertesykdom er noe som rammer hele familien
- Følelsmessige reaksjoner/angst



Kontakt lege

- Ta kontakt med lege ved følgende symptomer
 - Rask og uregelmessig puls
 - Forverring av smerter
 - Forverring av tungpust
 - Endret allmenntilstand

