

LHL - et bedre liv



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke er interesseorganisasjonen for hjerte- og lungesyke og deres pårørende. Med 55 000 medlemmer i 300 lokallag er LHL landets ledende pasientorganisasjon. Målet vårt er å bidra til økt livsglede og god helse og gjøre livet bedre for hjerte- og lungesyke og deres pårørende. Alle som støtter LHLs formål kan bli medlem i LHL.

LHL har et bredt tilbud innen utredning, behandling, rehabilitering og forebygging. Våre pasienteide klinikker og institusjoner har unik og bred faglig kompetanse innen arbeid med hjerte- og lungesyke og deres pårørende. Feiringklinikken i Eidsvoll er LHLs spesialsykehus for undersøkelse, behandling og rehabilitering av voksne hjertesyrke. Feiringklinikken står for cirka 25 prosent av alle utredninger og behandlinger av hjertesyrke her i landet.

I samarbeid med det offentlige helsevesen tilbyr LHL hjerte-rehabilitering på Feiringklinikken, Røros Rehabiliteringssenter i Sør-Trøndelag og Skibotnsenteret i Troms. Krokeidesenteret utenfor Bergen har drevet hjerterehabilitering i regi av LHL i over 15 år.

**LHLs visjon er livsglede,
meningsfylt liv og solidaritet.**



Hjertesvikt



Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
Sandakerveien 99, Postboks 4375 Nydalen, 0402 Oslo
Telefon: 22 79 93 00, Telefaks: 22 22 50 37
E-post: post@lhl.no

lhl.no

Oppføring 20 000. Mai 2004.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



Postboks 4375 Nydalen
0402 Oslo
Telefon 22 79 93 00
Telefaks 22 22 50 37
e-post: post@lhl.no

Les mer om hjertesykdom på
våre nettsider: lhl.no

Innhold

Hjertesvikt – en tilstand som skyldes forskjellige sykdommer i hjertet	3
Hvordan merker du at du har hjertesvikt?	4
Kan hjertesvikt helbredes?	4
Behandling av hjertesvikt	4
Medikamentell behandling	4
Nedsatt stemningsleie og angst	5
Seksuell aktivitet	5
Helhetlig hjerterehabilitering	6
LHL - et bedre liv	8



Hjertesvikt kan være medfødt, men er hovedsakelig en alderssykdom.

Hjertesvikt – en tilstand som skyldes forskjellige sykdommer i hjertet

Hjertet er vår viktigste muskel, som pumper blod med oksygen og næringsstoffer rundt til kroppens organer og muskler.

Hjertesvikt inntreffer når hjertets pumpeevne er så nedsatt at kroppens behov for blodtilførsel ikke blir dekket. Hjertesvikt kan oppstå akutt, for eksempel i direkte tilknytning til et akutt infarkt. Det kan også være en kronisk tilstand som skyldes at hjertemuskelen er varig svekket.

Mange blir bra igjen etter akutt hjertesvikt, mens kronisk hjertesvikt krever livslang behandling og er en tilstand man må lære seg å leve best mulig med.

De vanligste årsakene til hjertesvikt er muskelsvekkelse etter hjerteinfarkt, langvarig angina pectoris (trange årer til hjertet), hjerteklaffefeil, høyt blodtrykk, medfødt hjertefeil og generell muskelsvekkelse av hjertet (kardiomyopati).

Hjertesvikt er hovedsakelig en alderssykdom som rammer omtrent en av ti personer over 75 år, mens vi regner at forekomsten er cirka to prosent i den samlede befolkning.

Hvordan merker du at du har hjertesvikt?

Det har vært vanlig å forbinde tung pust og hovne bein med første symptomer på hjertesvikt. I dag legger legene også vekt på symptomer som generell slitenhet eller kraftløshet. Dette kan ha forskjellige årsaker, men kan også være de første tegn på hjertesvikt. Unormal, tung pust skyldes ofte hjertesykdom eller lungesykdom. Ankelødemer eller vann rundt ankene er et svært vanlig funn ved hjertesvikt, selv om dette også kan skyldes andre ting.

Har du noen eller flere av disse tegnene bør du oppsøke lege og få vurdert årsaken. En fullstendig gjennomgang av hjertets funksjon vil avsløre om det er hjertesvikt. Dette kartlegges blant annet ved en ultralyd-undersøkelse av hjertet. Denne undersøkelsen vil kunne si noe om hjertets pumpefunksjon.

Kan hjertesvikt helbredes?

Kronisk hjertesvikt kan ikke helbredes, men det er mulig å behandle tilstanden slik at pasienten får bedre livskvalitet og lever lenger enn han eller hun ellers ville ha gjort. Ved langtkommen og alvorlig hjertesvikt kan hjertetransplantasjon være en mulighet. Denne behandlingsformen er imidlertid forbeholdt kun noen få hvert år, og det er bestemte kriterier som må oppfylles. I Norge anslår vi at omtrent 100 000 mennesker lever med hjertesvikt, mens det blir utført cirka 50 hjertetransplantasjoner i året.

Behandling av hjertesvikt

For det første er det viktig å behandle selve årsaken til hjertesvikten. I tilfeller som skyldes for eksempel trange årer til hjertet, vil legene vurdere om de skal foreta en såkalt ballongbehandling der

årene blokkes ut og eventuelt forsterkes med en såkalt stent, eller en bypass-operasjon der det blir anlagt nye blodårer forbi det trange eller tette partiet.

Klaffefeil eller medfødte feil (som for eksempel "hull" i hjerteskillevæggen) vil også kunne behandles med operasjon. Hvis lungesvikt er årsaken til hjertesvikten, er det viktig å behandle lungesykdommen så godt som mulig for å lette belastningen på hjertet. Det samme gjelder ved høyt blodtrykk (hypertensjon), som vil forverre en hjertesvikt på sikt hvis tilstanden ikke blir behandlet. Effektiv blodtryksbehandling vil gjøre at hjertet jobber lettere og blir mindre belastet over tid.

Medikamentell behandling

Ved all hjertesviktbehandling er medikamentell behandling nødvendig og nyttig. De fleste vil stå på flere forskjellige medikamenter, som gjennom langvarig utvikling og forskning har vist seg å være gunstig i forhold til både livskvalitet og sykdomsutvikling. Det finnes flere forskjellige grupper medikamenter som er mye brukt ved hjertesviktbehandling. Den mest kjent gruppen er vanddrivende medikamenter (diuretika). Mye brukt er også medikamentgrupper som ACE-hemmer og betablokker. Begge bedrer prognosen ved hjertesvikt, reduserer symptomer og kan være med på å hindre videre utvikling av sykdommen.

I dag finnes det en rekke forskjellige preparater innenfor begge grupper på markedet. Andre aktuelle medikamenter kan være digitalis, blodfortynnende midler i form av acetylsalisylsyre, eller warfarin (Marevan på det norske markedet) og kolesterolsenkende medikamenter hos personer med hjertesvikt og angina pectoris eller gjennomgått infarkt.



Legen vurderer om det bør foretas en såkalt ballongbehandling eller en bypass-operasjon. Bildet er fra Feiringklinikken, som er en del av fritt sykehusvalg.

Nedsatt stemningsleie og angst

Det er ikke uvanlig å få psykiske vansker i forløpet av en hjertesvikt. Dels skyldes dette at svikten gjør at man føler seg sliten og trett, noe som kan medføre tungsinn og depresjon. Hjertesvikt kan også føre til angst, som en følge av sterk engstelse for sykdommen og hva den kan føre til. Av og til er det derfor nødvendig å behandle den psykiske delen i tillegg til selve hjertesvikten.



På Feiringklinikken får alle pasienter som er operert en rose.

Seksuell aktivitet

Seksuell aktivitet er heldigvis ikke farlig eller skadelig for personer med hjertesvikt. Ofte vil graden av seksuell aktivitet bli begrenset fordi sykdommen og bruk av medikamenter fører til mindre overskudd, og hos begge kjønn kan lysten bli hemmet som følge av medisinbruk. Menn kan oppleve at evnen til å få ereksjon blir nedsatt, blant annet som følge av bruk av betablokker. Det finnes ereksjonsfremmende legemidler som kan brukes av menn med hjertesvikt. Imidlertid er det viktig å være klar over at disse legemidlene ikke skal brukes hvis man tar nitroglycerin-preparater. Det er viktig å rådføre seg med sin lege, som er den som eventuelt skal skrive ut et ereksjonsfremmende middel.

Helhetlig hjerterehabilitering

Livsstilsendring inngår som hovedelement i det som kalles helhetlig hjerterehabilitering. De siste årene har flere undersøkelser vist at endring av livsstil har god effekt på behandlingen av hjertesvikt og hjertesykdom som skyldes tilstoppede årer til hjertet (koronar hjertesykdom). Mens det for en del år siden ble regnet som farlig å trene ved hjertesvikt, blir fysisk aktivitet i dag anbefalt til nesten alle. Helhetlig hjerterehabilitering ved hjertesvikt består ellers av livsstilsendringer som røykeslutt, endring av kosthold, vektreduksjon, redusert saltinntak og begrenset alkoholinntak. Ved siden av behandling med medikamenter skal slike tiltak være et hovedelement i all hjertesviktbehandling.

Røykeslutt er viktig fordi røyking reduserer oksygennivået i blodet, slik at hjertet må jobbe hardere for å dekke kroppens behov for oksygen og næringsstoffer.

Røyking gir en ugunstig fettsammensetning i blodet og reduserer konsentrasjonen av det "gode" kolesterolet og øker konsentrasjonen av det "dårlige" kolesterolet. En ugunstig fettsammensetning i blodet fører til økt fettavleiring i blodårene og påskynder årefokalkningsprosessen. I tobakken finnes det også stoffer som kan skade blodåreveggene og forsterke åreforkalkningsprosessen.

Kostholdsendring vet vi ennå ikke alt om, men mye tyder på at et mer hjertevennlig kosthold er med på å hindre forverring av hjertesvikten. Spesielt viktig ved hjertesvikt er det å redusere inntaket av salt. Salt binder vann i kroppen, og økt vann i kroppen gjør at hjertet jobber tyngre, noe som kan forverre en svikt. Det er viktig å være bevisst

på dette fordi en rekke ferdigprodukter inneholder mye salt.

Et hjertevennlig kosthold er basert på mye frukt og grønnsaker og grovt brød, samt fisk og hvitt kjøtt (fjærkre) fordi de inneholder mer av de gunstige en- og flerumettede fettsyrene enn rødt kjøtt, som inneholder mettet fett. Bruk olje til steking og baking. Tran anbefales i tillegg.

Små og hyppige måltider er gunstig. Et stort og tungt måltid medfører mye blod til fordøyelsessystemet, noe som betyr at hjertet må jobbe hardere.

De med svikt av en slik grad at det medfører lett vannopphopning i kroppen eller lungene, må være forsiktig med hvor mye de drikker. For dem er det nødvendig å finne riktig balanse mellom inntak av væske og bruk av vandrivende medikamenter. Store mengder alkohol virker klart ugunstig på hjertet, fordi alkohol kan skade hjertemuskelcellene.

Vektreduksjon er klart gunstig. Det er lett å tenke seg at hjertet jobber tyngre og blir mer belastet når det må forsyne en stor og overvektig kropp i forhold til en normalvektig. Fettvev må også ha blodsirkulasjon, og derfor er det gunstig å kvitte seg med overflødige kilo fett i så stor grad som mulig. Dette kan skje enten gjennom å spise mindre eller ved økt fysisk aktivitet som bidrar til høyere forbrenning.

Fysisk aktivitet er en naturlig del av hjertesviktbehandlingen i dag. Trening har vist seg å påvirke både hjertemuskelen og skjelettmuskulaturens funksjon i positiv retning. Ved å styrke den delen av hjertemuskelen som fortsatt er trenbar kan hjertet få bedre



Rådfør deg med legen din før du begynner å trene. Det er viktig at man ikke går for fort frem.

pumpeevne. Treningen vil også sørge for at kroppens øvrige muskulatur får bedre sirkulasjon, blir sterkere og tåler mer uten at hjertet blir overbelastet. En person med hjertesvikt vil dermed lettere kunne gå opp en trapp, gå små turer og mestre dagliglivets vanlige gjøremål bedre.

Hvor mye bør man trene? Det finnes ingen generell regel når det gjelder mengde fysisk aktivitet ved hjertesvikt. For lite fysisk aktivitet kan være skadelig, men også for mye fysisk aktivitet kan være uheldig for personer med hjertesvikt. Dette gjelder spesielt pasienter med en mer alvorlig grad av svikt. Trening kan da virke motsatt og forverre en sviktilstand, hvis treningsmengden blir for stor i løpet av for kort tid uten tilvenning. Normalt vil imidlertid de fleste tåle mer fysisk aktivitet enn de selv tror.

For de fleste vil hyppige, korte økter som involverer få muskelgrupper være riktig i starten av et opplegg, mens treningen etter hvert kan legges opp etter samme prinsipper som for hjertepasienter for øvrig

med hovedvekt på kondisjonstrening. Undersøkelser tyder dessuten på at generell styrketrening av muskulatur i armer og spesielt bein er gunstig for folk med hjertesvikt.

Rådfør deg med lege! Du som har hjertesvikt skal uten unntak alltid rådføre deg med lege før du starter med et treningsopplegg. Årsaken er at det er store individuelle forskjeller i forhold til grad av hjertesvikt, om hjertesvikten er under kontroll og om man har trent tidligere.

Aktiviteter som å starte med å gå korte turer og øke disse etter hvert, kan alle gjøre på egen hånd uten rådføring med helsepersonell først. Det er viktig å være klar over at man skal kontakte lege hvis det føles som formen blir verre over tid i stedet for bedre. Ved tegn på at du ikke klarer å hente deg inn igjen mellom turene eller andre aktiviteter er det viktig å legge inn nok hvilepauser. Ta kontakt og rådfør deg med lege hvis du er i tvil. Generelle prinsipper for trening ved hjertesykdom finner du på LHLs hjemmesider: lhl.no

Kan sendes
ufrankert
i Norge.
Adressaten
betaler porto.



SVARSENDING

Avtalenr. 117260/168

**Landsforeningen for
hjerte- og lungesyke
Nydalens
0402 Oslo**

**Kryss av,
riv ut og send inn!**

LHL betaler porto

Ja, jeg vil bli medlem. Hovedmedlem (kr 250 pr. år).

Ja, jeg ønsker mer informasjon om LHL. Husstandsmedlem (kr 150 pr. medlem/år).*

Ja, jeg ønsker å støtte LHL økonomisk. Send meg opplysninger om hvordan jeg kan bli LHL-venn, kjøpe Hjerotelodd, gi enkelbeløp m.m.

Navn:

Adresse: Telefon:

Postnr/sted: Mobil:

E-post:

* Ved husstandsmedlemskap må navn fylles ut på hovedmedlemmet.

Navn hovedmedlem:

Les mer om LHL, bli medlem og finn informasjon
om hvordan støtte LHL på våre nettsider
lhl.no