



KRONISK HJERTESVIKT

Når hjertet fungerer dårlig

HVA ER HJERTESVIKT?

Hjertet "slår" cirka 50-90 ganger i minuttet. Før hvert slag fylles hjertet med blod fra tilførselsårer. Derne­st trekker det seg sammen og pumper blodet ut igjen i kroppen. Hvis hjertet ditt er svekket av en eller annen årsak, og ikke klarer å pumpe nok rundt til å dekke kroppens behov, har du hjertesvikt.

Det vanligste er kronisk eller varig hjertesvikt. I noen tilfeller kan man få en akutt hjertesvikt, for eksempel i forbindelse med et hjerteinfarkt. Hvis den tette blodår­en som forårsaket hjerteinfarkt­et kan åpnes igjen uten at det har gått for lang tid, kan hjertesvikten forsvinne.

Symptomer

Hvis hjertet ikke klarer å pumpe like mye blod som tidligere, vil de fleste merke at de ikke klarer like mye som før. Vi sier at yteevnen er redusert. Du kan føle deg sliten og kraftløs fordi hjertet ikke klarer å forsyne kroppen med like mye oksygenrikt blod som tidligere. Du kan også bli tungpustet. Mange vil merke at væske lett hoper seg opp i kroppen. Da vil du få hovne bein, særlig med hevelser rundt ankene.

Hjertesvikt kan behandles med medisiner, av og til også med kirurgi, avhengig av sykdommens art og årsak. Ved medisinsk behandling får man forskjellige typer med­isiner. Den kirurgiske behandlingen kan være operasjon av hjerteklaffer, evt bypassoperasjon der blodforsynin­gen til hjertemuskelen bedres. I sjeldne tilfeller kan fjerning av stiv hjertesekk, hjertetransplantasjon eller andre hjerteoperasjoner være aktuelt. Enkelte personer med hjertesvikt kan ha nytte av å få innoperert en pacemaker som stimulerer både høyre og venstre side av hjertet, slik at hjertets sammentrekning blir bedre synkronisert og mer effektiv.

Har du mistanke om at hjertet ditt ikke fungerer som det skal, må du snakke med legen din. Legen kan få hjertet undersøkt ved hjelp av et elektrokardiogram (EKG), eventuelt en ultralydundersøkelse av hjertet (ekkokardiografi), røntgen av hjerte og lunger, samt blodprøver. Av og til er også mer spesielle undersøkel­ser nyttig (CT og MR).

HVA ER KRONISK HJERTESVIKT?

Kronisk hjertesvikt betyr at hjertet ikke er i stand til å pumpe tilstrekkelig mengder blod rundt i kroppen. Ofte har deler av muskelvevet blitt omdannet til binde­vev. Det går utover hjertemuskelens evne til å trekke seg sammen og dermed til å pumpe blodet rundt i kroppen. Blant de vanligste årsakene til hjertesvikt er koronarsykdom (der hjertets egne forsyningsårer/krans­årer er trange), hjerteklaffsykdom og høyt blodtrykk. En rekke andre tilstander kan ligge bak, og arvelige forhold kan ha betydning

Ca 2 prosent av befolkningen – og 10 prosent av alle over 75 år – lider av kronisk hjertesvikt. Sykdommen kan oppstå plutselig, men det mest vanlige er at den utvikler seg over mange år. Det er mange muligheter for behandling ved kronisk hjertesvikt. En sunn livsstil, sammen med riktig medisinsk behandling, kan være med på å forsinke, og kanskje forhindre, at din hjerte­svikt utvikler seg ytterligere.

HVA KAN JEG GJØRE SELV?

Fysisk trening var tidligere ansett som farlig for deg som har hjertesvikt. I dag er trening en etablert behandlings­form for de aller fleste med hjertesvikt, da vi vet at kon­disjons- og styrketrening vil kunne virke positivt inn på din evne til å fungere bedre i dagliglivet. Det er imidlertid nødvendig at du rådfører deg med lege før du starter opp et mer aktivt treningsprogram etter at du har fått påvist hjertesvikt, da det er viktig med en individuell vurdering av hvilken treningsform du kan drive med, og hvor mye trening som anbefales. Lystbetonte treningsformer med både kondisjons- og styrketrening anbefales, da du vil holde på med aktivitetene over tid. Aktivitetshåndboken utgitt av Helsedirektoratet anbefaler lett til middels tung kondisjonstrening 3-5 ganger i uken, og styrketrening (uten tung statisk belastning) 1-3 ganger i uken.

De aller fleste vil kunne starte med lettere trening på egen hånd i form av gåturer med et tempo som gjør at du samtidig kan snakke. Gåturene kan bli raskere og lengre etter hvert som du merker bedring og tåler mer aktivitet. Dette vil medføre at du over tid blir mindre trøtt og sliten generelt. Hvis du blir mye andpusten, er det viktig å legge inn pauser. Det er også viktig med

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo | post@lhl.no | www.lhl.no | Kilde: Hjerte-foreningen i Danmark | Utgitt på norsk av LHL med tillatelse fra Hjerterforeningen. Kvalitetssikret og bearbeidet for norske forhold av Olaf Rødevand, kardiolog og overlege ved Feiringklinikken | Versjon 1

Bli medlem i LHL: Send SMS «medlem» til 2007.

nok restitusjon mellom øktene, da du vil ha mindre tåleevne generelt, sammenlignet med andre som er hjertefriske. Hvis du merker at du er mer sliten dagen etter en treningsøkt enn dagen før, er det viktig å legge inn en dag ekstra hvile med kun helt lette, dagligdagse aktiviteter. Det er store individuelle forskjeller på hvor mye man tåler av trening, avhengig av alvorlighetsgraden av hjertesvikten. Vektøkning (mer væskeopp-hopning i kroppen) og tyngre pust over tid under et treningsopplegg, er et varselsignal om økende svikt, og tilsier at du må ta kontakt med legen din for en vurdering. Ofte vil det være nok å redusere treningsmengden eller stoppe treningen i en periode, men av og til må det justeres på medikamentene dine. Legen vil eventuelt vise deg til hjertepoliklinikken ved behov.

Det er viktig at hjertepasienter spiser riktig mat. Du bør unngå høyt saltinntak. Overvektige bør tilstrebe vektreduksjon, så hjertet får lettere arbeidsforhold. Unngå høyt alkoholkonsum. Røyking er skadelig for et sykt hjerte. Røyking kan skade blodårene dine og øker blodets tendens til å koagulere, så det lettere dannes blodpropper. Har du mye hevelse i bena, kan det disponere for leggsår. God hudpleie er viktig. Det kan være nyttig å smøre ben og føtter regelmessig med fet hudkrem. Mange har glede av kompresjonsstrømper. Det er viktig å passe på å ha romslige sko.

TRØTTHET, ARBEID OG SEX

Med kronisk hjertesvikt følger ofte nedsatt yteevne og trøtthet. Trøttheten kan skyldes at hjertet pumper dårlig. Dermed blir oksygentilførselen i kroppen nedsatt. Pasienter med hjertesvikt kan få problemer med å sove, fordi de kan ha pustevanskeligheter når de ligger flatt. Dersom du må ligge med hevet overkropp/får økende problemer med sovestillingen på grunn av pusteproblemer, bør du henvende deg til legen eller hjerteavdelingen for å få medisinen regulert.

Generelt skader det ikke hjertet ditt om du jobber, så lenge du føler at de har krefter til det. Det gjelder imidlertid ikke hardt og ensformig kroppsarbeid, som kan være belastende for et svakt hjerte. Redusert arbeidstid kan være hensiktsmessig. Arbeidet ditt må ikke overbelaste deg fysisk eller psykisk.

Du kan ha sex i den utstrekning du har krefter og lyst til det. Det er en myte at mange hjertepasienter dør under samleie. Hjertet arbeider ikke annerledes når man har sex enn ved annen form for fysisk aktivitet.

Gode råd

Vekt: Vær spesielt oppmerksom på vektøkning på 2-3 kilo som ikke skyldes spisevaner. Vektøkningen kan være et tegn på en forverring av sykdommen, eller på at du ikke får nok vanndrivende medisin. Det kan være nyttig å veie seg daglig. Også en vektøkning på 1-2 kilo i løpet av få dager kan tilsa at medisindosen bør justeres. Snakk med legen din om dette.

Feber: Ved feber og infeksjonssykdommer øker kroppens behov for oksygen. Det gjør at hjertet må arbeide ekstra og kan utløse en forverring av hjertesvikten. Ha lav terskel for å ta kontakt med lege. En vaksine mot influensa kan for øvrig være en god idé.

Slå alarm ved sterk åndenød: Hvis du får en brå forverring/får sterk åndenød uten grunn, skal du kontakte legevakt eller ringe 113. Ved hjertesvikt er det oftest bedre å sitte opp enn å ligge flatt. Du kan også ta en ekstra tablett nitroglyserin hvis du ellers bruker det, og/eller hurtigvirkende vanndrivende medisin.

Bruk kreftene dine riktig: Det tar tid å venne seg til å leve med kronisk hjertesykdom. Du har ikke de samme kreftene som før du ble syk. Det kan være lett å overvurdere egne krefter og tro at man får til det samme som tidligere. Finn ut hva du vil bruke kreftene dine på.

SYMPTOMER OG ÅRSAKER

Symptomer på kronisk hjertesvikt

- Forskjellige grader av pustebesvær og irritasjonshoste
- Redusert yteevne, slapphet
- Vann/hevelse i kroppen
- Unormal trøtthet
- Appetittløshet, kvalme

Årsakene kan være mange

- Hjerteinfarkt
- Åreinnsnevring
- Høyt blodtrykk
- Hjerteklaffeil
- Rytmeforstyrrelser i hjertet
- Medfødte hjertesykdommer
- Arvelige hjertemuskelsykdommer
- Alkoholisme
- Stoffskiftesykdommer
- Diabetes
- Infeksjoner
- Ukjente årsaker