

Aktivitetsmöte om hjärtinfarkt 16 januari 2020



Det märktes att ämnet för dagen känns aktuellt och intressant för många, för aulan fylldes av åhörare.

På stolarna fanns varsin "goodie-bag" med information m.m. från Hjärt-Lungfonden.



Dagens föreläsare var Bruna Gigante, forskare på Karolinska Institutet och hjärtläkare på Danderyds sjukhus, med italienska rötter.

Inledningsvis berättade hon att Hjärt-Lungfonden efter andra världskriget hade forskat mycket på TBC, som var vanligt förekommande på 1940-talet.

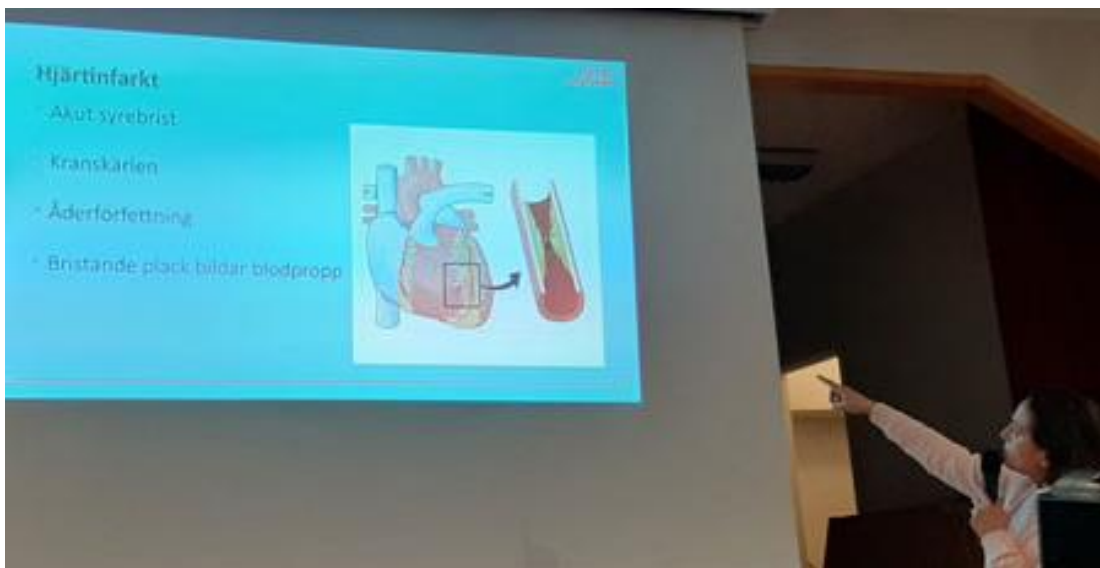
Numera forskar man mer på KOL vad gäller lungorna.



Men idag var det hjärtat och problemen med åderförkalkning som leder till hjärtinfarkt som stod på programmet.

Från 50 års-åldern är risken att drabbas av hjärtproblem allt större.

Generellt är risken större för män, med kvinnor drabbas allt oftare, så det gäller att vara uppmärksam på symptom.



Kvinnors symptom är ofta mer diffusa än symptomen hos män, varför de riskerar att negligeras.

Problemen uppstår när den livsviktiga pumpen = hjärtat får syrebrist p.g.a. förträngningar i blodådrorna. Då kan inte blodet passera som det ska.



Det mest typiska symptomet på hjärtinfarkt är kraftig smärta mitt i bröstet, som ibland men inte alltid strålar utåt vänster arm.

Tryckande smärta kan vara hjärtinfarkt, men *stickande* smärta är troligen kärlkramp, vilket är mindre farligt om än obehagligt.

Ibland kan man få en hjärtinfarkt utan att känna smärta, s.k. tyst infarkt, som senare upptäcks på EKG.

Ring 112!

- Ambulans!
- EKG
- Blodprovstagning, hjärtmarkörer
- Ultraljud
- Kranskärlsröntgen



Vid minsta aning om att det kan vara en hjärtinfarkt ska man ringa efter ambulans.

Det är livsviktigt att komma under vård så fort som möjligt!

På sjukhuset görs undersökningar för att konstatera om det är fråga om en hjärtinfarkt och i så fall vilken behandling som är lämplig.

Behandling

- Ballongvidgning och stent
- Bypassoperation
- Läkemedel
 - Förhindra nya proppar
 - Sänka blodtrycket
 - Sänka blodfettsnivåerna
 - Förebygga hjärtrytmrubbningar



Ballongvidgning är numera en vanlig och effektiv metod.

Men den hjälper bara ETT kärl. Övriga blodkärl riskerar att senare drabbas av samma problem, varför det är viktigt att även få behandling med blodförtunnande medicin för att undvika det.

Efteråt

- Sjukskrivning
- Återgå till arbete
- Bilkörning
- Sexliv
- Bad och bastu
- Oro och depression



Ett antal veckors sjukskrivning behövs, innan man kan återgå till sina vanliga aktiviteter.

Något man ändå bör låta bli är kalla bad och även bastubad.

Både stark kyla och stark värme frestar på hjärtat.

Riskfaktorer

- Arv
- Rökning
- Hög blodtryck
- Blodfettsubbningar
- Diabetes
- Bukfetma



Riskfaktorerna för hjärtinfarkt är numera ganska välkända.

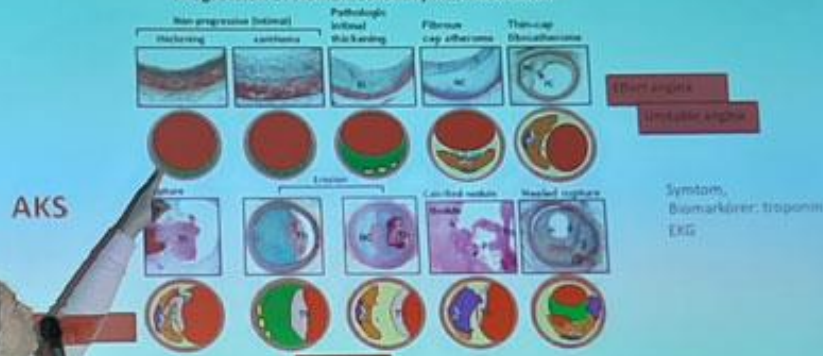
Förutom de här på bilden kan man lägga till psykosociala stressfaktorer, fysisk inaktivitet och låg konsumtion av frukt och grönt.

Alltså är det kanske en livsstilsförändring som ska till för att minimera risken för att drabbas.

Karolinska Institutet har i samarbete med Hjärt-Lungfonden tagit fram en livsstilskurs som är gratis och finns på www.sundkurs.se.

Åderförkalkning (ateroskleros)

Progression of Human Coronary Atherosclerosis



Bruna berättade sen om den forskning som hon och andra bedriver för att hitta metoder för prevention och behandling av hjärtinfarkt.

Det är en forskning för framtiden.

INFLAMMATION

The silent killer staring us in the face

Bruna berättade vidare att inflammation kan vara farligt och orsaka hjärtinfarkt, även om en inflammation också är ett sätt för kroppen att bekämpa infektionsangrepp.



Vår klubbmästare Britt-Marie, som höll i trådarna som vanligt på aktivitetmötena, efterlyste frågor från publiken när Brunas genomgång var avklarad.

Bruna svarade beredvilligt.

Det kom frågor bl.a. om:

- Behandling av Aortastenosis (en hjärtklaffsjukdom som ger andfåddhet, bröstsmärta och trötthet). Svaret var att det så småningom ofta krävs operation.

- Har finländare större benägenhet att drabbas av hjärtinfarkt? Ja, det stämmer.

- Är olivolja bra? Ja, en balans i fetter är bra för bl.a. hjärtat.



När det inte fanns fler frågor blev Brunna vederbörligen avtackad med varma applåder och en liten present.

