

Information om levnadsvanor vid hjärtkärlsjukdom



Det har konstaterats att du har hjärtkärlsjukdom vilken kan vara orsakad av tilltäppning av ett eller flera av hjärtats kranskärl.

En rad riskfaktorer är idag identifierade för hjärtkärlsjukdom och är väl kända. Likväl finns god kunskap om vilken behandling som bör ges. Blodtryck, kolesterol, blodsocker, rökning, kostvanor, fysisk aktivitet och träning och stress är viktiga faktorer som du själv, med stöd av oss inom vården, kan påverka.

Tobak

Tobak gör att blodkärlen drar ihop sig vilket leder till nedsatt cirkulation, förhöjt blodtryck och ökad puls (ca 15 000 slag extra per dygn!). Om du **röker** är det ytterst viktigt att du slutar. Snus och e-cigarett innehåller också tobak och kan ge samma dåliga effekter på hälsan som cigaretter. Du kan få hjälp och stöd att sluta använda tobak.

Det finns hjälp till rökavvänjning och permanent rökstopp att tillgå:

- På din vårdcentral eller på hjärtmottagningen, beroende på var du har planerat uppföljning
- Sluta röka linjen www.slutarokalinjen.se, telefonnummer 020-84 00 00

Fysisk aktivitet och träning

Börja med kortare promenader varje dag och trappa upp successivt till minst 30 min dagligen efter att du kommit hem från sjukhuset, ev. uppdelat på flera tillfällen i början.

De första veckorna är det lagom att hålla sig till "snacktempo", dvs. anstränga sig till en nivå där det samtidigt går att föra ett samtal relativt obehindrat, oavsett om det gäller promenader, trädgårdsarbete, hushållsarbete eller annat. Därefter är regelbunden fysisk träning en viktig del i behandling av hjärtkärlsjukdom. Vi rekommenderar att du träffar en fysioterapeut vid hjärtrehabiliteringen för tester av fysisk kapacitet och individuellt anpassade råd om träning. Remiss till fysioterapeut vid hjärtrehabiliteringen ombesörjs av sjukvården.

Känslomässigt

Efter en hjärtkärlhändelse är det normalt att känna såväl fysisk som psykisk trötthet. Likaså är nedstämdhet och oro vanligt förekommande i samband med eller efter hjärtkärlhändelse. Man kan vara omskakad, ledsen och mer lättirriterad än vanligt. Var lyhörd på hur du mår både fysiskt och psykiskt och tveka inte att diskutera ditt mående vid återbesök på hjärtmottagningen eller på din vårdcentral. Sträva efter att hitta balans mellan engagemang, vila och avkoppling.

Mat

Ät regelbundet och variera dina matvanor, med livsmedel från alla födoämnesgrupper.

Öka intaget av grönsaker och frukt

Grönsaker och frukt innehåller mycket vitaminer och kostfiber samt bidrar till att öka mättnadskänslan. Rekommendationen är fem portioner grönsaker och frukt om dagen (500 gram). I praktiken motsvarar detta två nävar grönsaker och 2-3 frukter.

Nötter

Nötter innehåller nyttiga fetter och andra spårämnen som skyddar mot hjärtkärlsjukdom. Rekommendationen är att äta en näve (ca 30 gram) osaltade nötter varje dag.

Ät fisk tre gånger i veckan

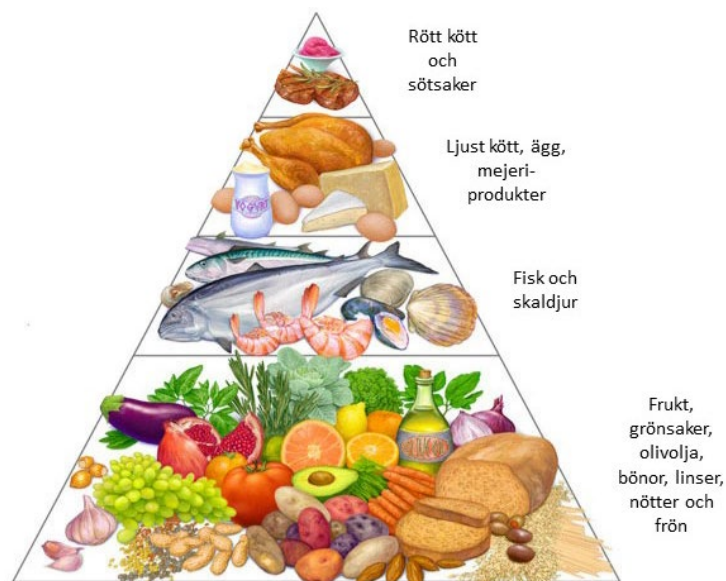
Fisk innehåller nyttigt fett. Målet är att äta fisk tre gånger i veckan.

Välj rätt sorters fett

Välj flytande fett hellre än fast, omättat hellre än mättat och vegetabiliskt hellre än animaliskt. Byt ut smör och fasta margariner mot olja eller flytande margarin.

Välj produkter med hög kostfiberhalt

Lösliga kostfibrer finns i grönsaker, baljväxter, frukt och bär, potatis och rotfrukter. Havre innehåller också mycket lösliga fibrer vilket är gynnsamt för ditt mående.



Har du haft en hjärtkärlhändelse? Då gäller följande...

- Vänta med bastubad till ca 8 veckor efter din hjärtkärlhändelse. Vinterbad är inte att rekommendera då kraftiga temperaturväxlingar kan vara påfrestande för kroppen.
- Bilkörning är i regel inget hinder efter en hjärtkärlhändelse, om inte din läkare sagt annat. Om du känner dig osäker, fråga din behandlande läkare vad som gäller just dig.
- Flygresor rekommenderas inte den första månaden efter en hjärtinfarkt.
- Vid alla resor utomlands tänk på att ta med din läkemedelslista.
- Samliv och sexuellt umgänge är inget hinder efter hjärtkärlhändelse. Rådgör med din sjuksköterska eller läkare om du känner dig osäker eller om du upplever potensproblem.

Information om läkemedel

Du har blivit insatt på mediciner som förebygger progress av hjärtkärlsjukdom.

Ticagrelor (Brilique®) och **Clopidogrel** (Plavix®, Grepid®) är blodförtunnande läkemedel som ges under en begränsad tid efter hjärtinfarkt eller ballongsprängning. Ticagrelor kan i vissa fall ge biverkan i form av andfåddhet.

Acetylsalicylsyra (Trombyl®) är också blodförtunnande och i regel en livslång behandling.

När du äter blodförtunnande läkemedel är du mer lättblödande än tidigare. Det är väldigt viktigt att du inte avbryter den blodförtunnande behandlingen utan samråd med läkare. Om du får blödningsbiverkningar eller om du ska genomgå någon operation (inklusive tandingrepp), ta alltid kontakt med din vårdcentral eller hjärtmottagningen först (tfn xxx, telefontid xxx mellan xxx), innan du ändrar på behandlingen.

Om du får värk och behöver använda smärtstillande läkemedel går det bra att ta läkemedel som innehåller paracetamol (ex Panodil®, Alvedon®, Pamol®) Undvik smärtstillande läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra som t.ex. Treo®.

Statiner (ex atorvastatin, simvastatin) sänker kolesterolet. Den minskar ansamlingen av fett i blodkärlen och därmed risken för en hjärtinfarkt. Den vanligaste biverkningen av statiner är muskelvärk.

ACE hämmare/ARB (ex ramipril, enalapril, candesartan, losartan) sänker blodtrycket och underlättar hjärtats arbete. Biverkningar som kan förekomma är yrsel och hosta (framförallt hos ACE hämmare).

Betablockerare (ex metoprolol, bisoprolol) minskar effekten av stresshormoner på hjärtat i samband med fysisk och psykisk ansträngning. Detta leder till lugnare hjärtarbete och minskad syrgasförbrukning. Det minskade hjärtarbetet motverkar även uppkomst av kärlkramp. Biverkningar som kan förekomma är yrsel, låg puls och trötthet. Till mer sällsynta biverkningar hör impotens och sömnbesvär.

Det gäller samtliga dessa läkemedel att tablettorna inte bör tas på fastande mage, ät frukost först. Om du misstänker biverkningar efter insättning av nya läkemedel kontakta din hjärtmottagning eller ta upp detta vid ditt nästa återbesök. Avsluta eller dosjustera inte en läkemedelsbehandling utan att först ha rådgjort med sjukvården.

Nitroglycerin (ex Glytrin®, Nitrolingual®, Suscard®) påverkar blodkärlen, så att de vidgar sig och därigenom minskar belastningen på hjärtat. Läkemedlet används för att avbryta eller förebygga kärlkramp. Nitroglycerin-preparat bör alltid förvaras i originalförpackningen. Observera att tablettorna har kort hållbarhet vid öppnad förpackning. Övriga familjemedlemmar bör veta var läkemedlet förvaras. Tänk på att alltid ha Nitroglycerin med dig.

Vid ihållande bröstsmärta bör nitroglycerin tas. Kan upprepas efter några minuter. Om inte smärtan avklingat inom 15 min tillkalla ambulans för transport till sjukhus, SOS tele: 112.