


HJERTESYGDOM

FAKTA OG FOREBYGGELSE



Iskæmisk hjertesygdom - en folkesygdom



Iskæmisk hjertesygdom er en fælles betegnelse for sygdomme i hjertet, der skyldes forsnævring af de årer, der forsyner hjertet med blod. Forsnævringerne kan blandt andet føre til smerter omkring hjertet, blodprop i hjertet og pludselig død.

Fedt i blodårerne

Aflejringer af fedt i blodårerne er årsag til, at blodkarrene indsnævres. Disse fedtaflejringer bliver til kalk efter ca. 20-30 år, og det fører til, at blodårerne bliver stive og sprøde. Det kaldes også åreforkalkning.

Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

Trykkende smerter

Når blodkarrene indsnævres, kan hjertet ikke få tilstrækkeligt med ilt til at arbejde. Hvis sygdommen bliver værre, mangler hjertet ilt, selv når man hviler. Mangel på ilt i hjertets muskler giver blandt andet trykkende smerter i brystet.

Blodpropper

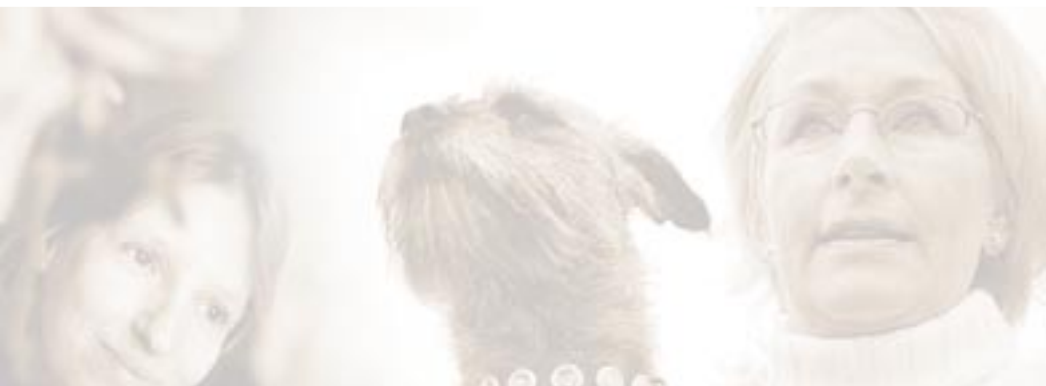
En indsnævret blodåre øger også risikoen for, at der dannes en blodprop. Hvis der opstår en blodprop, får en del af hjertet ikke nok blod.

Hvis blodforsyningen ikke genoprettes hurtigt, ødelægges noget af muskulaturen i hjertet. Det svækker hjertets evne til at pumpe blodet rundt i kroppen og kan i værste fald føre til hjertestop.

Risikoen øges

Rygning, forhøjet blodtryk og for meget fedt i blodet medfører, at der kommer flere forsnævringer i blodkarrene. Åreforkalkning udvikler sig dobbelt så hurtigt hos rygere som hos ikke-rygere.

Det skønnes, at 150.000-200.000 danskere lider af iskæmisk hjertesygdom. Hvert år indlægges ca. 33.000 med sygdommen, og ca. 10.000 dør som følge af iskæmisk hjertesygdom.



Svært at ændre vaner

Forkalkning i blodårerne er den hyppigste årsag til sygdomme i hjerte og blodkar. Forkalkninger medfører forsnævring i de blodårer, der forsyner kroppen med blod.

Hvis de årer, der forsyner hjertets muskler med blod, rammes af forsnævring, kaldes det iskæmisk hjertesygdom. Det kan blandt andet give smerter omkring hjertet eller føre til en blodprop i hjertet.

Fysisk aktivitet og rygestop efter en blodprop nedsætter risikoen for en ny blodprop og dødsfald i en tidlig alder.

Over 20 procent af alle blodpropper i hjertet kan tilskrives mangel på motion.

Sygdomme i hjerte og kredsløb afhænger i høj grad af, hvordan livet leves, og det gælder om at forebygge hjerte-kar-sygdomme så tidligt som muligt. Hvis du er fysisk inaktiv, er ryger, har forhøjet kolesterol i blodet eller forhøjet blodtryk, har du særlig stor risiko for at blive syg.

Ændret livsstil

Hvis du vil have et sundt liv, er det vigtigt, at du ser på din livsstil. Det drejer sig specielt om rygestop, ændringer af madvaner og fysisk aktivitet i mindst en halv time dagligt.

Mange vil gerne det hele på én gang, når de beslutter sig for at ændre levevis. De vil holde op med at ryge, tabe sig, spise sundere og begynde at motionere. Det er ofte for meget på én gang. Vaner er svære at ændre, og går du i gang med at forandre for meget, er det nemt at løbe sur i det.

Én ting ad gangen

Rygning er den væsentligste risikofaktor for flere forskellige folkesygdomme - også for hjerte-kar-sygdom. Din læge kan fortælle dig, hvordan de enkelte risikofaktorer påvirker din situation. Sammen kan I drøfte, hvad der er nemmest at gøre noget ved, og som passer bedst ind i din hverdag.

Nogle har brug for at veje fordele og ulemper op mod hinanden, før de afgør, hvilken adfærd de vil ændre først. Selv små ændringer af livsstilen i den rigtige retning har stor betydning for dit helbred.



Få pulsen op

Personer, der har risiko for iskæmisk hjertesygdom, er ofte bekymrede for, om de tåler fysisk aktivitet. Langt de fleste kan dog dyrke lige så meget motion, de mener at kunne klare (med sund fornuft), uden at det øger risikoen for at overbelaste hjertet.

Hjertegode former for motion er stavgang, svømning, cykling, roning og løb. Det er alle aktiviteter, hvor pulsen kommer i vejret, hvilket er godt for både hjerte og blodomløb.

Praktiserende lege Pia Müller fra Greve har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af hjerte-kar-sygdomme. På disse sider deler hun ud af sine erfaringer.

Pas på samvittigheden

Hvis det ikke i første omgang lykkes at ændre din livsstil, er det vigtigt, at du ikke føler dårlig samvittighed eller har skyldfølelse. Muligheden kommer en anden gang, når du igen er motiveret - og langt de fleste skal prøve flere gange, før det lykkes. Det er dog bedre at begynde i dag end i morgen.

Det skræmte mig til at leve sundt

Ryging er den enkeltfaktor, der har størst betydning for sygdomme i hjerte og blodkar.

Ryging er årsag til 14 procent af alle dødsfald, der skyldes hjertesygdomme.

Risikoen for hjertesygdom øges, hvis overvægten primært sidder på maven - fremfor omkring hofterne.

Over en tredjedel af alle dødsfald i Danmark skyldes hjerte-kar-sygdomme.

Du kan sagtens være fysisk aktiv i mindre bidder, for eksempel tre gange ti minutter om dagen. Det behøver ikke at være en halv time ad gangen.

For godt et år siden mærkede Anton Solberg Olsen pludselig trykkende smerter i brystet og blev indlagt akut på sygehuset. Næste morgen fik han hjertestop. Årsagen var en blodprop i hjertet.

»Det kom som et lyn fra en klar himmel. Jeg var ekstremt nervøs og bange i tiden efter. Det var uhyggeligt, for livet kunne have været slut på det tidspunkt,« siger Anton Solberg Olsen, der er 50 år, bor i Greve og arbejder som ejendomsfunktionær.

Blodprop gav motivation

Forud for blodproppen havde han ikke mærket noget udover lidt svimmelhed.

»Blodproppen og det efterfølgende hjertestop skræmte mig til at holde op med at ryge. Hvis jeg opvejer den smerte og frygtfølelse, jeg oplevede, er det ingen sag at kvitte cigaretterne,« fortæller han.

Anton Solberg Olsen forsøgte at vende sin frygt til motivation til at være mere fysisk aktiv, spise sundere og fortsætte et liv uden røg. Det lykkedes imidlertid ikke.

»Jeg ville det hele på én gang. Det var vanskeligt at overskue, og jeg kunne ikke gennemføre det,« husker han.

Ét skridt ad gangen

I stedet tog han fat på én ting ad gangen. Rygningen kom først, dernæst maden - og det var det sværeste.



»Jeg kan lide at spise godt, og det er svært at sige nej til den lækre danske mad, men når jeg tænker tilbage på, hvad der skete, motiverer det mig til at holde en sundere livsstil. Det er ikke sikkert, at jeg slipper lige så heldigt en gang til,« siger Anton Solberg Olsen.

Brug for et spark

I dag forsøger Anton Solberg Olsen at være mere fysisk aktiv. Det er svært for ham, og nogle gange har han brug for et spark bagi.

»Jeg har ingen undskyldning for ikke at motionere udover, at jeg føler mig for tung til at løbe,« siger han.

Hvis der er dage, hvor han synes, at han ikke lever sundt nok, forsøger han at gøre en ekstra indsats de følgende dage.

Anton Solberg Olsen fik for et år siden en blodprop i hjertet - i dag er han lykkelig for stadig at være i live.

To veje at gå

Den sundere livsstil har gjort, at Anton Solberg Olsen ikke længere bliver så forpustet. Han føler også, at blodproppen og angsten kommer på afstand, når han aktivt gør noget for sit helbred.

»Det tager tid at ændre sine vaner, men du må ikke give op. Lad de små sejre motivere dig. Hvis jeg er på vej mod de gamle vaner, tænker jeg på smerten og frygten i forbindelse med blodproppen. Det skræmmer mig tilbage på rette vej. For jeg har to muligheder. Enten gør jeg noget ved det, eller også kan livet hurtigt være forbi,« siger Anton Solberg Olsen.

Vi tænker på, hvor længe det går godt

Mænd er mere fysisk aktive end kvinder. Næsten dobbelt så mange mænd dyrker motionsidræt eller træner hårdt.

Forebyggelse og en mere hjertevenlig livsstil betyder, at der i dag dør færre af hjertesygdomme. Der er også blevet færre nye tilfælde end tidligere.

I Danmark er iskæmisk hjertesygdom skyld i næsten hvert andet dødsfald, der kan relateres til hjertekar-sygdomme.

Vaner er svære at ændre. Din læge kan imidlertid hjælpe, blandt andet ved at henvise til rygestopkurser, motion og diætist.

Ellen Andersen og hendes mand Ole har været gift i knap 50 år. De bor i Hundige. Hun er 69 år, pensioneret og har tidligere været leder af en vuggestue. Ægtefællen Ole har gennem årene været noget syg. Allerede som 50-årig fik han en blodprop i hjertet.

»Det blev vi selvfølgelig forskrækkede over. At din nærmeste får en blodprop i hjertet er en så voldsom oplevelse, at det altid vil sidde i dig,« siger Ellen Andersen.

Frygter det værste

De gange hendes mand har gennemgået større operationer, har de talt om, at han måske ikke ville overleve.

»Det har vi været meget åbne om, men i de situationer, hvor det ser værst ud, bliver du nødt til at være optimistisk,« fortæller hun.

Giver et chok

Selvom man som pårørende får et chok, når ens nærmeste rammes af en blodprop, er det Ellen Andersens erfaring, at det er vigtigt ikke at gå i panik.

»Det er godt at have nogle at tale med om det bagefter og samtidig kunne læse lidt af på andre. Det giver overskud i hverdagen. Det har også hjulpet mig meget, at jeg har andet at tage mig til, så alt ikke handler om sygdom. På den måde har vi lært at leve med det,« siger Ellen Andersen.



Mere rolige

Så snart Ole Andersen mærker noget unormalt, kontakter parret lægen, ligesom han jævnligt får sit helbred tjekket.

De føler begge, at der bliver taget godt hånd om sygdommen, og derfor er de i dag meget mere rolige, end de var umiddelbart efter blodproppen. Det sker dog stadig, at Ole Andersen i hast skal på sygehuset på grund af problemer med hjertet.

Ville ikke tabe ansigt


De mange år med hjertesygdom har været en medvirkende årsag til, at parret i dag spiser sundere, ligesom de begge er

Ellen Andersens mand har i mange år haft dårligt hjerte - og frygten for en ny blodprop sidder dybt i hende.


blevet mere fysisk aktive. De går således oftere en tur, men Ole Andersen kan dog ikke gå så langt. I stedet cykler han. Tobakken har han lagt på hylden.

»Da han besluttede sig for at holde op med at ryge, fortalte han til hele sin omgangskreds, at det var slut med cigaretterne. Han ville ikke tabe ansigt, og det er en af grundene til, at han ikke længere ryger,« siger Ellen Andersen.

Gode råd




Vær fysisk aktiv til daglig og få pulsen i vejret.





Vælg hjertevenlig kost:

- Spis mere brød, rodfrugter, grøntsager og fisk
- Vælg fjerkræ i stedet for okse- eller svinekød
- Spar på smørret og vælg fedtfattige mejeriprodukter



Spis mindst 600 gram frugt og grønt hver dag. Det nedsætter risikoen for hjertesygdom. Heri indgår dog ikke kartofler - de skal være en del af maden udover de 600 gram. Al anden frugt og grønt tæller med.

- 
- Brug cyklen i stedet for bilen
 - Gå i stedet for at tage bussen
 - Tag trapperne
 - Gå en rask tur
- 

Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.hjerteforeningen.dk

www.sundhed.dk

www.drstop.dk

Rygestopliniens rådgivning:

Tlf: 8031 3131

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Spise sundt• Tabe dig• Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Spise sundt• Tabe dig• Ændre din livsstil på anden vis

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Flere end 150.000 danskere har iskæmisk hjertesygdom. Det øger blandt andet risikoen for blodpropper.

Sygdomme i hjerte og kredsløb afhænger i høj grad af din livsstil. Du kan forebygge dem ved at ændre din levevis. Det kan også bremse udviklingen, så den ikke bliver for alvorlig.

I denne folder fortæller personer, der har iskæmisk hjertesygdom tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med iskæmisk hjertesygdom.