

# Att leva med kärlekskramp

INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG



Riksförbundet

**HjärtLung**



# Nu ska jag ha så roligt som möjligt

Det kändes som någon drog en livrem runt bröstet och drog åt. Jag fick svårt att andas. Eftersom jag hade slutat röka två månader tidigare, trodde jag först det var abstinensbesvär. Kanske i kombination med för mycket stress. Jag var egenföretagare och jobbade sju dagar i veckan, min bror hade fått en stroke och min mamma hade gått bort i samma veva.

Till sjukhuset hade jag inga planer på att åka, men min syster var påstridig i telefonen så jag åkte in till akuten. De tog in mig direkt och tog ett EKG. Det här ser inte bra ut, du har alla symtom på en hjärtinfarkt, sa läkaren. Men när blodprovet analyserades fanns inga tecken på en infarkt. De gick in

i ljumsken och hittade en förträngning på 85 procent i ett av hjärtats kranskärl. Det var snuddande nära en hjärtinfarkt, så jag opererades direkt via ballongvidgning. Jag var hemma redan dagen därpå.

Kort efter operationen fick jag delta i ett av sjukhusets forskningsprojekt.

Vi delades in i tre grupper. Den första gruppen fick enbart medicinsk behandling. Den andra fick även samtalsterapi. Den tredje gruppen, som jag ingick i, fick dessutom fysisk träning.

Vi blev väldigt bra kompisar i samtalsgruppen, så bra att vi har fortsatt att träffas i förbundets regi var fjortonde dag. Och i gymnastikgruppen tycker de flesta att det är så trevligt att de kommer redan klockan sex, när passet börjar först vid sju. Sedan badar vi bastu, ibland blir det en pilsner efteråt. Mental hälsa är väldigt viktigt. Det gäller att inte trycka undan sina känslor. Många är eller känner sig

ensamma och oroar sig mycket. Vad ska hända med hunden? Törs man älska?

Men man ska veta att kommer man bara in på ett bra sjukhus i tid, är det säkert 98 procents chans att man kan promenera ut till ett bra liv igen. Självtänker jag: Nu har jag bara resten av mitt liv kvar, så nu ska jag ha så roligt som möjligt och spela piano. Det blir två till tre timmars spelande varje dag.

*Anders Juhlin, 63 år, Vänge.  
Opererad för kärlekskramp  
för fyra år sedan.*



# Vad är kärlekskramp?

Varje år får ungefär 11 000 personer i åldrarna mellan 45 och 70 år diagnosen kärlekskramp i Sverige. Totalt räknar man med att cirka 190 000 i landet lever med det. I medelåldern är kärlekskramp ungefär dubbelt så vanligt bland män som bland kvinnor. Bland personer som är äldre än 75 år är det ungefär lika vanligt.

Kärlekskramp är ett förstadium till hjärtinfarkt. Kärlekskramp brukar yttra sig som smärtor i bröstet och beror oftast på en förträngning i ett eller flera av hjärtats kranskärl. Förträngningen orsakas av åderförkalkning som betyder att fett, blodkroppar och bindväv har lagrats upp i kärlevägarna, så att hjärtats kranskärl har börjat täppas till. Eftersom det är kranskärlen som försörjer hjärtat med blod, får hjärtat inte tillräckligt med syre och näring längre.



I mer sällsynta fall kan kärlekskramp bero på en muskelspasm eller sammandragningar i kranskäret. Även i dessa fall hindras tillräckligt med blod från att komma in i hjärtat.

Kärlekskramp kan vara antingen stabil eller instabil. Har den yttrat sig på samma sätt i minst två veckor utan att förvärras kallas den stabil. Är den nyupptäckt och känns redan vid lätt ansträngning eller vid vila kallas den instabil.

## Varför får man det?

Det finns flera orsaker till varför man drabbas av kärlekskramp. Rökning är den främsta. Rökning höjer kolesterolvärdet samtidigt som det bidrar till att kolesterolet fortare "härsknar". Åderförkalkningen påskyndas och blodkärlen blir

## Hur ställs diagnosen?

Som regel räcker det med att man får ta ett EKG och att man detaljerat beskriver sina symtom för att läkaren ska kunna ställa en diagnos. Ett EKG visar om hjärtmuskeln lider av syrebrist, ett tydligt tecken på kärlekskramp. För att utesluta att smärtan orsakas av andra sjukdomar kan en ultraljudsundersökning av hjärtat göras, så kallad ekokardiografi, som ger en bild av hjärtmuskelfunktionen och hjärtklaffarnas funktion. Oftast fortsätter man sedan med andra undersökningar för att få ett underlag inför den kommande behandlingen.

trängre. Dessutom blir blodplättarna klibbigare, vilket gör att de klumpar ihop sig och bildar blodproppar.

Kosten har också stor betydelse. Den som äter mycket mättat fett får mer skadligt kolesterol i blodet och löper därmed större risk att drabbas av kärlkramp. Nivåerna av skadligt kolesterol ökar om man äter exempelvis smör, kött, margarin, korv, grädde och vissa typer av snabbmat. Kolesterolnivåer påverkas även av ärftliga anlag. Stress, högt blodtryck och diabetes ökar också risken för kärlkramp.

### **Vilka är symtomen?**

Kärlkramp kan yttra sig på flera olika sätt. Vanligt är att man känner en tillfällig, hopkramande smärta i bröstet. Smärtan

kan vara mycket stark och stråla ut i vänster arm, men även i höger arm, halsen och underkäken. Man kan också få svårt att andas. Ibland är värken mer diffus och man känner ett tryck över bröstet och blir andfådd. Symtomen kan vara över på några minuter eller fortsätta som ett långvarigt molande.

### **Vilka behandlingsmöjligheter finns?**

Kärlkramp kan behandlas på många olika sätt. Behandlingarna syftar till att minska eller ta bort symtomen och att förebygga hjärtinfarkt. Att förändra sin livsstil när det gäller rökning, kost, vikt och motion är oerhört viktigt och ingår alltid som en naturlig del av behandlingen. Läkemedel kan sättas in för att sänka blodfetterna,

minska risken för blodproppar och få hjärtat att arbeta lugnare. Om läkemedlen inte ger tillräcklig effekt och risken för hjärtinfarkt är stor, kan någon form av ingrepp göras. Vilken sorts behandling som är lämplig avgörs efter en kranskärlsröntgen.

Ett vanligt ingrepp är ballongvidgning. Vid ballongvidgning förs en plastslang med en uppblåsbar ballong in i det kranskärl som har förträngningen. Ballongen fylls med vätska och vidgar kärlförträngningen så att blodflödet förbättras. Vid ingreppet passar man ofta på att lägga in ett metallnät som sedan håller kranskärlet utvidgat.

Ett annat ingrepp är en kranskärls- eller bypass-operation. Vid denna operation tar man blodådror från andra delar av kroppen som man syr fast från stora

kroppspulsådern till kranskärnen nedanför förträngningen. På så sätt skapas en ny kanal som gör att blodet kan ledas förbi förträngningen på ett tillfredsställande sätt.

Generellt kan man säga att ballongvidgning passar bättre för yngre personer, medan en bypass operation brukar vara bättre för äldre.

Ballongvidgning är det lindrigaste ingreppet, medan en bypass-operation ger mindre risk för att kärlkrampen kommer tillbaka.



# Den första tiden

Att komma hem från sjukhusmiljön innebär en stor förändring. Man kan känna sig ensam, deprimerad, och lättirriterad. Man kan också få svårt att koncentrera sig, få minnesluckor och ibland mardrömmar. Dessa reaktioner är vanliga, men går nästan alltid över. Är du ängslig över hur du känner dig, kan din läkare vara till hjälp. Ha lagom förväntningar på dig själv till en början, låt gärna bilen stå de första veckorna och ta en dag i sänder.

## En ny vardag

När man kommer hem från sjukhuset är det viktigt att komma igång med lite aktiviteter så snart som möjligt. Vanliga vardagsaktiviteter som att gå och handla, laga mat och lättare städning kan göra susen. Känner du att det tar emot, är det bara att stanna upp och vila en stund. Du känner

själv hur mycket du orkar. Det sexuella samlivet kan återupptas utan oro så snart lusten och orken kommer tillbaka. Det viktigaste är att inte stressa, utan att ta dagarna som de kommer. Då blir de både härligare och fler.

En hjärtsjukdom gör att de flesta upplever att livet blir lite av en berg- och dalbana. Humöret kan vara på topp ena dagen, för att vara i botten andra dagen. Därför är det bra om man inte drar sig för att söka stöd från sina nära, kanske talar med en psykolog eller någon som befinner sig i samma situation.

Att man känner sig ensam, orolig och övergiven när sjukhuskontakterna blir alltglesare är ju bara naturligt.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund finns till för att ta vid där sjukvården slutar.

## Du och din familj

Det är lätt att vilja skärma av sig. Ingen vill ju ligga en medmänniska till last och oroa sin omgivning i onödan. Men faktum är att det bästa är att göra precis tvärtom. Ju mer dina nära och kära får dela dina tankar och din oro, desto mindre påfrestande blir livssituationen för dem.

Man är aldrig ensam om kärlek. Är dina närstående delaktiga i hur du känner det, ökar deras förståelse. De vet hur de ska förhålla sig, hur de kan stötta dig och ni får lättare att gå vidare tillsammans.



# Trygghet i gemenskap

Att komma tillbaka till ett nytt liv efter hjärtsjukdom tar tid. Att göra det på egen hand kräver dessutom mer än om man gör det tillsammans med människor i samma situation. Genom Hjärt- och Lungsjukas föreningar kan du få nya vänner för livet. Människor som är, eller har varit med om det som du just nu upplever.

I våra lokalföreningar som ligger spridda över hela landet, anordnar vi aktiviteter, delar erfarenheter, umgås och har kul tillsammans.

Vi hjälper varandra att sluta röka, går på föreläsningar, motionerar tillsammans, lär oss stresshantering, hjärt- och lungräddning, att laga rätt sorts mat och mycket mer. Alla aktiviteter är anpassade efter dina behov och det är alltid du själv som bestämmer vilka du vill delta i, på vilken nivå och hur ofta.

Hos oss är du alltid i trygga händer. Våra gruppleddare har oftast egen erfarenhet av hjärt- eller lungsjukdom och har genomgått en ledarutbildning inom förbundet. Motionsprogrammen är utformade av erfarna sjuksköterskor och sjukgymnaster, matlagningskurserna av dietister.

Är du närstående har du också en självklar plats att fylla. Antingen kan du delta i våra aktiviteter i förebyggande syfte, eller mer fungera som ett värdefullt stöd åt din partner. Också du kommer att ha glädje av att träffa människor i en liknande situation.

*Välkommen in i gemenskapen!  
Den är närmare än du tror.*





## Vi är våra medlemmar

Riksförbundet HjärtLung är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med närmare 40 000 medlemmar. Genom våra lokalföreningar finns vi på fler än 150 orter över hela Sverige. Vi anordnar aktiviteter, arbetar med informationsspridning, opinionsbildning och stödjer den forskning som berör våra medlemmar genom vår egen forskningsfond.

Som medlem får du tillgång till ett aktivt och roligt föreningsliv. Du träffar andra i en liknande situation och lär dig mer om din sjukdom. Du kan få hjälp med livsstilsförändringar genom vår Hjärt & Lungskola som erbjuder vägar till bättre hälsa, delta i studiecirklar och mycket mer.

Du får också medlemstidningen Status i brevlådan med jämna mellanrum, där du kan få nyttiga tips, råd och läsa de senaste rönen och annat intressant som är på gång. Närstående är också välkomna att bli medlemmar.





Riksförbundet

**HjärtLung**

*Forskningsfonden*



SVENSK  
INSAMLINGS  
KONTROLL

December 2016

## Vill du stödja vår Forskningsfond?

Forskningsfonden HjärtLung stöder patientnära forskning som gör direkt nytta för alla som lever med hjärt- eller lungsjukdom idag. Sätt in ditt stöd på PlusGiro 90 10 10-9 alternativt swisha på nummer 123 90 101 09. Tack på förhand!

Den här broschyren ingår i en serie om olika hjärt- och lungdiagnoser. Du kan läsa mer om oss och foldrarna på vår hemsida, där de också kan beställas eller skrivas ut som pdf.



Riksförbundet

**HjärtLung**

[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

Tel 020-21 22 00