

Ballongvidgning och bypass-operation

INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG



Riksförbundet

HjärtLung



”Kan han utföra 1000 lyckade operationer, kan han göra 1001”

För drygt 15 år sedan blev jag njurtransplanterad. Sedan dess äter jag bland annat mediciner mot avstötning, vilket kan vara en anledning till mina förhöjda blodfetter. För tioåret sedan tappade jag känslan i några fingrar. Efter besök hos min läkare konstaterades en förträngning och de beslöt att göra en ballongvidgning.

Ballongvidgningen kändes mest som en avancerad undersökning. Jag fick gå hem från sjukhuset samma dag.

Knappt tio år senare började jag känna ett tryck över bröstet. Då förstod jag att allt inte stod rätt till och kontaktade min läkare för ett arbets-EKG. Jag fick

genomgå en ballongvidgning till, men problemen kom tillbaka redan efter två månader, så nu återstod bara en bypass-operation som en mer permanent lösning.

Jag intalade mig att lita blint på läkaren som skulle utföra ingreppet. Hade han utfört 1000 lyckade operationer, kunde



han göra 1001. Dessutom kände jag mig ganska luttrad efter all dialys, njurtransplantation, ballongvidgning och annat jag fått gå igenom. "Förr gick alla vägar igenom Jönköping. Sedan drog man dem runt istället. Det är precis vad vi ska göra på dig", sa läkaren. Hur vet du att hjärtat går igång efter ingreppet? frågade jag. Det går alltid igång, svarade han.

När jag vaknade efter operationen kände jag mig som ett paket, men det blev bara bättre och bättre. Redan efter två veckor var jag tillbaka på golfbanan, även om jag inte orkade spela själv. Efter tre månader började jag jobba halvtid. Bröstkorgen läkte fint. Sedan tog det ungefär tre månader till innan såret på benet, där de tog blodkärlen, var helt läkt.

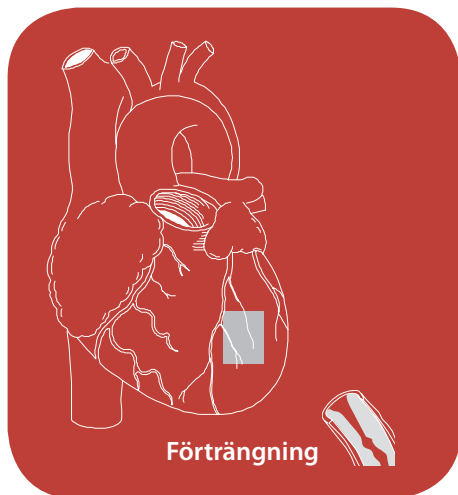
Nu har det gått ett år sedan operationen. Jag arbetar heltid som marknadschef på en av storbankerna. Det blir mycket representation, kundaktiviteter, och på fritiden golf två gånger i veckan och badminton under vinterhalvåret. Nyss var jag i Lappland, fjällvandrade och plockade bär. Vi gick 1,5 mil om dagen med ryggsäck.

Det gäller att hålla sig i form och att ha rätt synsätt: Jag känner mig njurfrisk, snarare än njursjuk. Hjärtfrisk, snarare än hjärtsjuk.

Jag har samma inställning som när bilen får en ny reservdel. Jag och bilen är hela igen.

*Anders Olsson, 52 år, Varberg
Njurtransplanterad och
bypass-opererad.*

Vad är kärlkramp och hjärtinfarkt?



Kranskärlen är de blodkärl som försörjer själva hjärtmuskeln med syrerikt blod. Om dessa kärl blir åderförluskade uppstår tilltagande förträngningar som leder till att hjärtat inte får tillräckligt med syre.

Syrebristen kan ge upphov till kärlkramp eller i värsta fall hjärtinfarkt.

Vid kärlkramp, som kan vara ett förstadium till hjärtinfarkt, håller blodkärlet på att täppas till, medan hjärtinfarkt innebär att blodkärlet är fullständigt tilltäppt. Båda tillstånden är allvarliga och kan leda till bestående skador på hjärtmuskulaturen av olika omfattning. Kärlkramp och hjärtinfarkt kan behandlas med olika läkemedel, genom en ballongvidgning eller genom en bypass-operation (kranskärlsoperation).

Vad är en ballongvidgning?

Denna behandlingsform kan användas på närmare 90 procent av alla patienter med kranskärlsförändringar. Flera

förträngningar kan behandlas vid ett tillfälle. Ingreppet är relativt lindrigt och sker under lokalbedövning. Läkaren för in en plastkateter i en pulsåder som går till hjärtat, antingen från ljumsken eller från handleden. Kateterns färd mot förträngningen kontrolleras med hjälp av röntgenbilder på en TV-skärm. När katetern har placerats vid kranskärlet förs en tunn metalltråd in som passerar det trånga stället i kranskärlet. Läkaren trär sedan en ny kateter med en hopfallen ballong över tråden, en så kallad ballongkateter. Ballongen placeras mitt för förträngningen och fylls med kontrastvätska som vidgar förträngningen så att blodflödet kan återgå till det normala.

Med eller utan säkerhetsnät

I förebyggande syfte eller om resultatet av ballongvidgningen inte ser ut att bli tillräckligt bra, kan läkaren lägga in en stent. En stent är ett slags metallnät, oftast i rostfritt stål, som fungerar som en permanent armering av kärlväggen. Fördelen med denna metod är att nio av tio personer som har genomgått behandlingen aldrig behöver drabbas av återfall. Stenten sätts in vid cirka 90 procent av alla ballongvidgningar.

Snabbt tillfrisknande

Eftersom en ballongvidgning är ett relativt enkelt ingrepp får du som regel lämna sjukhuset redan dagen därpå. Frånsett att man kan känna sig lite trött de närmaste

dagarna kan du återgå till ditt normala liv så snart orken och lusten kommer tillbaka.

Ett permanent rökstopp, mindre stress, mer motion och sundare kostvanor är givetvis av yttersta vikt för din framtida hälsa.

Minimala risker

Riskerna med ballongvidgning är mycket små. Ballongbehandlingar av förträngningar lyckas så gott som alltid. Är kärlen täppta kan det vara svårare, men om tilltäppningen bara har varat några timmar, som vid akut hjärtinfarkt, är chansen stor att man lyckas öppna kärlet. Skulle ballongvidgningen av någon anledning inte lyckas blir det oftast aktuellt med en bypass-operation eller medicinsk behandling med läkemedel.

Vad är en bypass-operation?

När kranskärlsförändringarna är mycket utbredda eller där ballongvidgning inte kan utföras är bypass-operation ett bra alternativ. Detta är ett vanligt ingrepp och utförs idag på drygt 3 000 personer varje år.

Vid en bypass-operation skapar man nya blodbanor som leder blodet förbi de förträngningar som har uppstått i hjärtats kranskärl. De nya blodbanorna består av blodkärl som tas från insidan av bröstväggen och/eller från benen i samband med operationen.

Operationen sker som regel med hjälp av en hjärtlungmaskin. Patienten sövs och bröstbenet öppnas upp så att hjärtat blir tillgängligt. När hjärt-lungmaskinen kopplas in stängs hjärtats blodtillförsel



av och en kall vätska sprutas in. Vätskan får hjärtat att stanna och kyler ner det till 10–15°C, vilket gör att hjärtat kan vara utan blod i cirka två timmar utan att ta skada. Därefter kan blodkärlen flyttas och sys fast på de ursprungliga kranskärlen så att blodet kan ledas förbi förträngningarna på ett tillfredsställande sätt.

Innan hjärtat sätts igång kontrolleras de nya blodbanorna noga. När blodflödet till hjärtat åter sätts på, startar hjärtat som regel av sig själv. Gradvis stängs hjärt-

lungmaskinen av och hjärtat får ta över cirkulationsarbetet igen, varpå såren och bröstbenet kan sys igen.

En bypass-operation brukar ta två och en halv till tre timmar och innebär ett betydligt större ingrepp än en ballongvidgning. I gengäld innebär den en ännu mindre risk för att förträngningarna kommer tillbaka. Operationen föregås alltid av en ordentlig utredning på en hjärtklinik.

En stor förändring

Den som har genomgått en bypass-operation påverkas både fysiskt och psykiskt och att återhämta sig tar tid. Dagsformen kan variera stort. I synnerhet om insjuknandet kom plötsligt är det lätt att reagera starkt på sin nya livssituation. Man kan vara lite gråtmild, känna sig deprimerad och lättirriterad, få koncentrationssvårigheter och ibland mardrömmar. Dessa reaktioner är vanliga, men går nästan alltid över. Är du ängslig över hur du känner dig, kan din läkare eller dina nära vara till stor hjälp. Du kan också prata med en psykolog.

De första veckorna

Att komma i fysisk form så snabbt som möjligt betyder mycket för välbefinnandet. En bypass-operation är ett relativt

stort ingrepp och man måste vara medveten om att tillfrisknandet inte går på en dag.

Själva sårsläkningen på bröstet tar 2–3 veckor. Under denna tid kan klåda förekomma i såren, medan känseln vid sårkanterna kan försämrast. Ibland kan även sveda och ökad känslighet vid beröring förekomma. Detta är helt naturligt. Det viktigaste är att såren hålls rena med tvål och vatten. Dusch kan du göra när såren börjar se torra och rena ut, bada kan du göra när sårskorporna har fallit av.

Ibland kan man se en svullnad högst upp på bröstbenet. Den försvinner successivt och behöver inte behandlas. För att operationssåret inte ska synas mer än nödvändigt framöver, ska du

tänka på att inte utsätta ärret för sol det närmaste halvåret.

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 en hjärtsjukdom. 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.



Stödstrumpa

Har en blodåder från benet använts vid operationen får du alltid en viss svullnad. Använd därför en stödstrumpa under dagtid de första månaderna efter operationen för att förbättra blodcirkulationen och minska risken för andra komplikationer. Gå gärna lättare promenader för blodcirkulationens skull och lägg upp det opererade benet på en stol när du sitter, för att minska bensvullnaden.

De följande månaderna

Bröstbenet brukar läka på 2–3 månader. Under de två första månaderna bör du inte belasta dina armar med mer än något kilo per arm. Gör det ont i bröstbenet, är det ett tecken på att du tar i för mycket. Vanliga vardagsaktiviteter som att gå på

promenad, laga mat och lättare städning går utmärkt och betyder mycket för tillfrisknandet. Känner du att det tar emot är det bara att stanna upp och vila en stund. Aktiviteter där det finns risk för plötsliga ryck, vridningar eller att du ramlar bör du givetvis undvika. Att köra bil brukar däremot gå bra redan efter någon månad.

Din träning kan sedan ökas successivt. I takt med att du känner dig starkare kan du börja simma, jogga, dansa eller vad du känner för. Ditt sexuella samliv kan återupptas utan oro så snart du känner att du orkar och har lust.

Rökning

Rökning och snusning ökar hjärtats arbete och gör att genomblödnigen i kranskärlen försämras. Rökning ökar dessutom

tendensen till blodproppar i kärlen. Vill du ha hjälp att sluta, finns bra hjälp att få, både genom din läkare eller någon av våra lokalföreningar.

Kost

Kosten har också stor betydelse för tillfrisknandet. Förhöjda blodfetter är en av flera riskfaktorer för uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdom. Försök därför att skära ned sockerintaget och på det mättade fett, det vill säga det fett som är fast kylskåpskallt. Rätt fett, fibrer, frukt och grönsaker mår kroppen desto bättre av. Ett måttligt alkoholintag möter heller inget hinder.

Och kom ihåg att röra dig mer, men lagom. Då är chansen stor att du kan få uppleva en förnyad livskvalitet, du inte trodde fanns.



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 Riksförbundet Hjärt-Lungs 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 gruppledare 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!



Vi är våra medlemmar

Riksförbundet HjärtLung är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med cirka 40 000 medlemmar. Vi har lokalföreningar på nära 160 orter över hela Sverige. Vi anordnar aktiviteter, arbetar med informationsspridning, opinionsbildning och stödjer forskning 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.



Riksförbundet

HjärtLung

Forskningsfonden



**SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL**

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

Tel 020-21 22 00