



Ta vare på kvinnehjertet!

Kvinner og menn rammes forskjellig av hjerte- og karsykdommer. Det siste tiåret har sykdommen tatt flest kvinneliv.

Hjerte- og karsykdommer er den sykdomsgruppen som forårsaker flest for tidlige dødsfall. Langvarige helseproblemer er også vanlig.

De hyppigste lidelsene er hjerteinfarkt, angina pectoris (hjertekrampe) og hjerneslag.

Lavere dødelighet

Mange lever med hjerte-karsykdommer i Norge i dag, men langt færre dør av dem. Siden 1970 har antall personer som dør i forbindelse med et hjerteinfarkt falt med over 70 prosent i aldersgruppene 40-69 år. Samtidig viser ferske tall fra Statistisk sentralbyrå viser at hjerte- og karsykdommer er årsaken til 35 prosent av alle dødsfall i Norge.

Frem til for ti år siden var det flest menn som døde av hjerte- og karsykdommer, men dette har endret seg.

Nå er det flere kvinner enn menn som dør av disse sykdommene, og dette setter krav til ny informasjon og holdninger til kvinner som pasienter, mener en ekspert.

- Øk kvinners pasientstatus

Karin Schenck-Gustafsson, overlege og professor i kardiologi ved Karolinska Institutet i Stockholm, jobber med å få kvinner til å ta ansvar for sin egen hjertehelse.

Hun er opptatt av at helsepersonell og forskning må ta mer høyde for kjønnsforskjeller i måten å se på sykdommen og symptomer.

- Hjerte- karsykdom er den vanligste dødsårsaken for svenske kvinner. Mange kommer for sent til sykehuset og mange ganger med diffuse symptom, noe som kan gi feil behandling, påpeker hun.

Et annet problem er at kvinnelige pasienter ikke får like bra oppfølging som menn. - Det finnes en kultur for å avfeie kvinner som vanskelige og klagende, og ikke ta dem på alvor, spesielt om de er litt eldre, sier Schenck-Gustafsson, og minner om at alle pasienter skal møtes med respekt og lyttende tålmodighet.

Forebygging med "frisk-faktorer"

Seks av ti dødsfall på grunn av hjerte- karsykdom kan forebygges.

Først og fremst må kvinner bli oppmerksomme på at de kan rammes i vel så stor grad som menn - hvis ikke, kommer de ikke til å endre livsstil, påpeker hjertelegen.

Schenck-Gustafsson fremhever dessuten at de såkalte "friskfaktorer" er minst like viktige som risikofaktorene. Her er frisk-faktorene:

- **Mye bevegelse og mosjon i dagliglivet** Lek med barn/barnebarn, gå til butikken, sykle til jobb, ta trappene i stedet for heisen, gå en kveldstur alene eller sammen med en venn/venninne, dra på svømming, osv.

Å få opp pulsen med jevne mellomrom er gull verdt for kvinners grunnhelse.

- **Spis middelhavskost** Forestill deg Hellas- eller Italia-ferien! Daglige doser av grønnsaker og frukt, sammen med fullkornsprodukter, fisk, bønner og små mengder alkohol kan mer enn halvere risikoen for å rammes av hjerte- karsykdom.

Dette fant forskere ved Karolinska Institutet ut da de studerte kostholdet til 25 000 svenske kvinner.

Dette er de typiske risikofaktorene

- Høyt blodtrykk
- Røyking
- Høye blodsukkerverdier
- Høyt kolesterolinnhold i blodet
- Lite mosjon og/eller fedme, spesielt bukfedme (fett rundt midjen)
- Stress kan på forskjellige måter bidra til økt risiko, ofte fordi et usunt stress knyttes til de andre risikofaktorene.

- I tillegg kommer høy alder og arvelige faktorer.

”Broken heart”-syndromet

Blant hjerte- og karsykdommer bør kvinner være spesielt oppmerksomme på det såkalte ”broken heart”-syndromet (stress-kardiomyopati).

Syndromet viser seg som en alvorlig, akutt reaksjon med hjertesvikt. Hjertekammeret blåses opp og blir deformert, og som gjør at hjertet ikke kan pumpe som vanlig. Resultatet er vanskeligheter med å puste og smerter i brystet.

Syndromet rammer for det meste kvinner, ofte eldre, som utsettes for sterkt psykologisk press. Den forholdsvis nyoppdagede sykdommen kan lett forveksles med hjerteinfarkt, men arter seg annerledes:

- Etter én til to uker med hjertesviktbehandling har alt normalisert seg, bare skyhøye nivå av stresshormoner er igjen, forteller Schenck-Gustafsson.

Hjertelegens beste forebyggingstips er å stresse ned på flere områder i livet:

Mosjoner regelmessig og ikke røyke. Om du kjenner deg helt ødelagt av stress: Lær deg å si nei. Prøv gjerne å organisere livet ditt slik at du i det minste har en kveld i uken med ”egen” tid. Ikke kast i deg hurtigmat! Spis sunt og variert i små porsjoner, og om det lat seg gjøre: under koselige omstendigheter.

Høy levealder

En liten påminnelse til slutt: Selv om hjerte- og karsykdom og kreft står for seks av ti dødsfall, er det verdt å merke seg at vi har i dag har tidenes høyeste gjennomsnittlige levealder i Norge: nesten 83 år for kvinner og vel 78 år for menn. De fleste av oss har derfor mange gode år foran seg, med en kropp det er verdt å ta vare på.

Kilder:

”Dødsårsaker” SSB-rapport Ssb.no

”Hjerte- og karsykdommer” Helsedirektoratet.no

”Hjärt-kärlsjukdomar hos kvinnor” Karolinska Institutet , Ki.se