



## Brystsmerter

Brystsmerter er et symptom som ofte skaper stor angst, men mange av årsakene er ganske uskyldige. Smerter i brystet er egentlig smerter i brystkassen, altså også smerter i ryggen, i siden og tildels i skuldrene.

Smerter nederst i brystet kan være vanskelig å avgrense fra mavesmerter.

### Hva kommer brystsmerter av?

Både innenfor og i selve brystkassen finnes utallige nervetråder som sender et slags faresignal til hjernen når de blir aktivisert. Infeksjoner, skader og slitasje på vevet frigjør stoffer som virker irriterende på nervetrådene. Mangel på surstoff i et bestemt område kan også gi smerter fra dette stedet. Lungevevet har pussig nok ingen smertenerver. Man kan altså ikke ha vondt i selve lungen.

### Når taler brystsmerter for at det foreligger en sykdom som krever legehjelp, og når er det trygt betrakte det som uskyldig?

Brystsmerter kan være helt normalt og du har sikkert merket et lite stikk i siden av og til. Brystsmerter har ofte en logisk forklaring, f. eks. slag mot brystet, tunge løft, uvant arbeidsstilling eller langvarig hoste. Akutt innsettende smerte bak brystbenet, gjerne med utstråling til en av armene, spesielt venstre, kan være tegn på alvorlig sykdom. Smerter som er verst ved innåndingen skyldes som regel irritasjon av brystveggens inside og krever nærmere undersøkelse. Det samme gjelder konstante smerter i ett bestemt område og som varer i

ukevis, selv om de kanskje ikke er så sterke.

### **Er det noen undersøkelser jeg kan gjøre selv?**

Tenk etter om du har slått deg eller lignende eller har hostet mye, f. eks, i forbindelse med en forkjølelse. Kjenn etter om smerten øker på når du trekker pusten dypt. Trykk på det samme stedet med et par fingre. Hvis smertene tydelig forverres, sitter de i selve brystveggen. Årsaken er da som regel forholdsvis uskyldig.

### **Hva kan jeg selv gjøre for å lindre brystsmerter?**

Smerter som forverres ved innåndingen kan lindres litt ved å trekke pusten forsiktig inn og heller puste litt oftere. Noen smerter bedres ved å finne den riktige sitte- eller sovestilling. Noen ganger er det best å ligge på den vonde siden. Det er ikke galt å bruke vanlige smertestillende tabletter for kortere tid, mens du enter venter på time hos legen eller på at plagene skal forsvinne av seg selv.

### **Ved hvilke sykdommer forekommer brystsmerter?**

Smerter i brystkassen er et vanlig symptom ved hjertekrampe, hjerteinfarkt, betennelse i hjerteposen, blodpropp til lungen, brysthinnebetennelse, sammenfall av en lunge, lungebetennelse, betennelse eller krampe i spiserøret, helvetesild, brudd eller brist i et ribben, langvarig hoste, muskelbetennelser, skjelettsykdommer, og etter hjerte- og lungeoperasjoner.