



## Arvelig hjerteflimmer?

**Spørsmål:** Min far ble rammet av hjerneslag da han bodde hos oss i påsken. Han fikk plutselig problemer med å snakke, og den høyre armen og beinet sviktet. Lege ble tilkalt og la inn far på sykehus. I løpet av sykehusoppholdet fant man at hjerneslaget var en følge av hjerteflimmer. Ifølge legen hadde far sannsynligvis hatt det en god stund før han fikk slag. Er dette en arvelig tilstand, og er det noe jeg kan gjøre for å ikke få det?

**Svar:** Atrieflimmer ("hjerteflimmer") er en vanlig årsak til rask og ujevn puls. Typiske symptomer er hjertebank, svimmelhet, fysisk utmattelse, tung pust og brystmerter, men mange har ingen eller meget beskjedne symptomer. I Norge har om lag 50.000 personer atrieflimmer uten å vite det. En medvirkende årsak er at rytmeforstyrrelsen kommer og går de første årene. Den kan derfor være vanskelig å påvise. Etter hvert er symptomene permanent til stede og enklere å oppdage. Det er imidlertid viktig å iverksette behandling tidlig fordi risikoen for komplikasjoner er like stor hele tiden.

Det er først og fremst hjerneslag man ønsker å forebygge. Hjerteflimmer femdobler sannsynligheten for å få hjerneslag. I tillegg til å være den sterkeste risikofaktoren for hjerneslag, forårsaker atrieflimmer også de mest alvorlige slagene. I Norge får årlig omkring 3.000 personer hjerneslag som følge av atrieflimmer. Grunnen er at blod kan levre seg i hjertet når det slår ujevnt og deretter følge blodstrømmen opp til hjernen og stoppe til en blodåre. For å unngå at dette skjer anbefaler man mennesker som har atrieflimmer å bruke et blodpropphindrende («blodfortynnende») legemiddel.

Forekomsten av atrieflimmer øker med alderen. Alle personer over 60 år bør derfor "holde et

øye med” pulsen og kontakte lege hvis den blir rask og ujevn. En enkel måte er å ta pulsen på håndleddet 30 sekunder morgen og kveld og kjenne om den er regelmessig eller uregelmessig. Dersom pulsen din ved flere anledninger er uregelmessig bør du kontakte lege. Fra 75 års alder bør alle få registrert hjerterytmen sin årlig med et EKG.

Sannsynligheten for å få atrieflimmer øker hvis en eller begge av foreldrene har eller hadde denne rytmeforstyrrelsen. Dette gjelder særlig hvis de fikk atrieflimmer i 30-40 års alder. Betydningen av arvelige faktorer avtar desto eldre de var da problemet oppstod. Normal fysisk aktivitet og kroppsvekt, et sunt kosthold, et fornuftig forhold til alkohol og å ikke røyke vil minske sannsynligheten for at du får hjerteflimmer. Det er også klokt å holde et øye med blodtrykket. En sjekk av dette med et til to års mellomrom er tilstrekkelig. Mange som rammes av hjerteflimmer har ingen risikofaktorer, men forekomsten er økt hvis man har feil ved en hjerteklaff eller en annen hjertelidelse, diabetes, høyt stoffskifte eller kols. Videre er det holdepunkter for at intens utholdenhetstrening gjennom mange år øker risikoen for atrieflimmer. Mer moderat trening er helt trygt.