



## 60 år eller eldre?

Atrieflimmer ("hjerterflimmer") 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 kanskje så mange som 50.000 personer atrieflimmer uten å vite det. En medvirkende årsak til dette er at rytmeforstyrrelsen ofte kommer og går de første årene. Den kan derfor være vanskelig å påvise. Etter hvert kan symptomene være mer 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. Hjerterflimmer 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. Nye medisiner gjør det enklere og tryggere enn tidligere å gjennomføre slik behandling.

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.

LHL, Landsforeningen for hjerte og lungesyke, ønsker at det tilbyes masseundersøkelser av alle personer over 65 år. Erfaringer fra et slikt tilbud i Sverige viser at det kan forhindre 700 slag i året. Sentrale representanter fra våre helsemiljøer støtter forslaget. Helsedirektoratet vurderer å utrede spørsmålet nærmere.

Man forventer at antall personer som har atrieflimmer vil dobles fram mot år 2040. Den viktigste grunnen er at befolkningen blir eldre. I tillegg er det flere som lever lenger med andre hjerteproblemer eller sykdommer som ofte ledsages av atrieflimmer som for eksempel høyt blodtrykk, hjertesvikt, feil ved en hjerteklaff eller annen hjertelidelse, diabetes, høyt stoffskifte, kols eller høyt alkoholforbruk.