



Levesett ved hjertesvikt

Spørsmål: Min kone fikk et hjerteinfarkt for et halvt år siden. Hun kom raskt på sykehus og alt gikk heldigvis bra med henne. Legen har konstatert at min kone nå har fått hjertesvikt. Hva innebærer dette? Må hun ta spesielle forholdsregler med tanke på mat eller mosjon?

Svar: Ved hjertesvikt er hjertets pumpeevne nedsatt. Det gjør at kroppens behov for blodtilførsel ikke blir dekket. Man blir tung i pusten og får redusert fysisk yteevne. Ved lett grad av hjertesvikt merker man symptomer først ved anstrengelse. Er pumpeevnen alvorlig nedsatt er pusten tung også i hvile.

Et eller flere hjerteinfarkt er den vanligste årsaken til hjertesvikt. Ved et infarkt slutter en del av hjertet å virke fordi blodtilførselen til den delen opphører. Nedsatt blodforsyning (angina pectoris), høyt blodtrykk og klaffefeil er også hyppige årsaker til at hjertets pumpeevne blir redusert. Mellom 50.000 og 100.000 norske kvinner og menn har hjertesvikt. Tilstanden forekommer hos cirka en av ti personer over 75 år.

Typiske symptom er tung pust og nedsatt fysisk yteevne. Man kan føle seg sliten og kraftløs og ha mindre matlyst enn før. Det er lettere å puste i oppreist enn i liggende stilling. Hevelse i beina med vannansamling rundt ankene er vanlig. Hevelsene øker gjerne på utover dagen og avtar om natten.

I tillegg til å lytte til pasientens beskrivelse av symptomene og å gjennomgå vedkommendes sykehistorie kan legen skille hjertesvikt fra andre sykdommer med lignende symptomer ved å blant annet lytte på hjertet, måle blodtrykket, ta blodprøver og et EKG samt få utført røntgen av lungene og ultralyd av hjertet. Disse testene vil også gi nyttig informasjon om graden av svikt.

Lette grader av hjertesvikt kan vanligvis behandles av fastlegen, mens deler av utredningen og behandlingen av alvorlig hjertesvikt blir ofte gjort i et nært samarbeid med en spesialist i indremedisin eller hjertesykdommer. Når diagnosen er stillet er det mye den enkelte kan gjøre selv for å gjøre livet lettere.

- Det lønner seg å redusere vekten hvis man er overvektig. Unødvendige kilo er en ekstra påkjenning for hjertet.
- Man bør begrense inntaket av salt. Salt binder vann i kroppen og påfører derved hjertet mer arbeid. Det er lurt å lese innholdsdeklarasjonen på ferdigbearbejdede matvarer. Spesielt kjøttprodukter og brødvarer inneholder ofte mye salt.
- Små, hyppige måltider er bedre enn få og store. Å fordøye et tungt måltid er fysisk krevende.
- Velg mat som inneholder mye fiber og lite fett fra landdyr. Sunt er fet fisk som laks, makrell, sild og ørret. Velg matoljer med høyt innhold av enumettede fettsyrer som for eksempel olivenolje og rapsolje.
- Stump røyken. Tobakk øker innholdet av kullos i blodet. Det blokkerer transporten av oksygen. For personer med svikt som følge av et hjerteinfarkt er det spesielt viktig å unngå røyking. Røykekutt halverer sannsynligheten for å bli rammet av et nytt infarkt.
- Daglig inntak av alkohol bør unngås, men et glass vin av og til innebærer normalt ingen risiko.
- Mosjon er bra ved alle grader av hjertesvikt, men det er viktig at aktivitetsnivået blir tilpasset den enkelte. Din kone bør derfor rådføre seg med legen sin. Fysisk aktivitet styrker alle kroppens muskler og bedrer livskvaliteten. Nye undersøkelser viser at trening også øker forventet levetid for personer med hjertesvikt.

De aller fleste personer som har hjertesvikt trenger i tillegg medikamenter som kan lette hjertets arbeid. Medisinene virker ved å nedsette væskemengden som hjertet må pumpe, bedre blodforsyningen til hjertet, regulere hjerterytmen, senke blodtrykket hvis det er høyt og ved å beskytte hjertets blodårer. Hvis en hjerteklaff er svekket, kan det bli aktuelt å skifte den ut ved et kirurgisk inngrep. Ved enkelte rytmeforstyrrelser kan det hjelpe å operere inn en pacemaker. Det er et lite apparat som tilfører hjertet de signalene det trenger for å holde korrekt tempo. I sjeldne tilfeller gjøres hjertetransplantasjon.

Mange pasientorganisasjoner har en rekke nyttige tilbud om informasjon og støtte. Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, LHL, er et godt eksempel. Foreningen har lokallag over hele landet. Du finner informasjon på nettsiden www.lhl.no.