



Hjärt- och kärlsjukdomar

 Jonathan, Denise, Sara, Alfred 

Innehållsförteckning

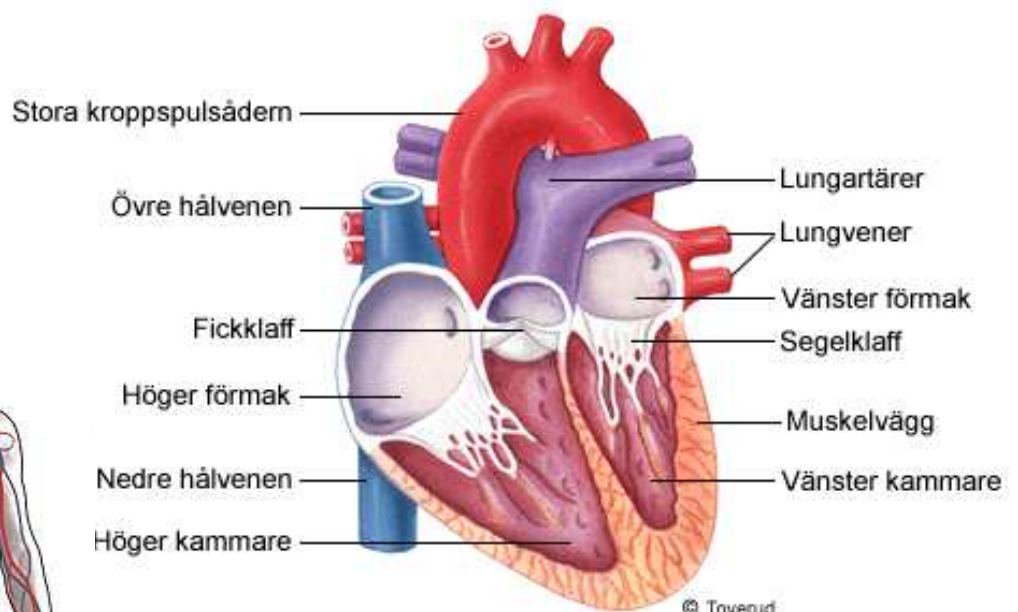
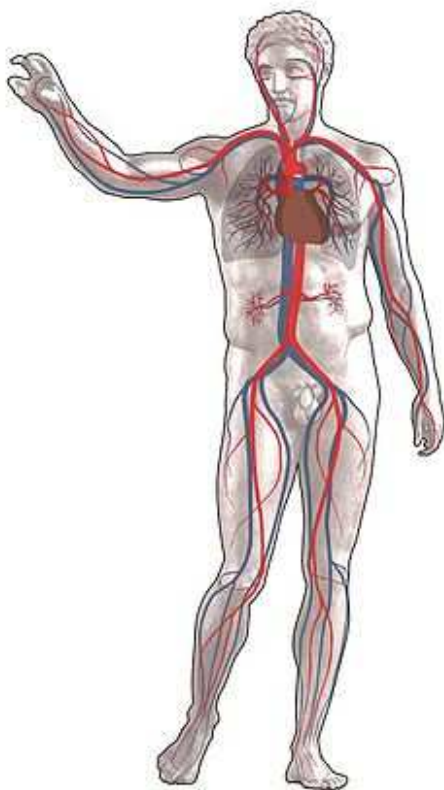
	SIDAN
Cirkulationssystemet.....	3
Allmänt.....	4
Symptom.....	4
Orsaker.....	5
Behandling.....	7
Vad kan jag själv göra för min kropp?.....	10
Framtidsutsikter.....	13
Arbetsfördelning.....	14
Källförteckning.....	15

Cirkulationssystemet

Blodcirkulationssystemet – eller hjärt- och kärlsystemet som det också kallas – är kroppens organsystem för transporterering av ämnen mellan cellerna i kroppens olika delar. Bl.a. transporteras syre, näringsämnen och salter via blodet. Hjärtat och blodkärlen samarbetar i detta organsystem som är livsviktigt för människokroppens överlevnad. Det finns olika sorters blodkärl i kroppen: *artärer* och *vener* är störst. Artärer innehåller syrerikt blod som transporteras ut i kroppen medan venerna innehåller syrefattigt blod som förs tillbaka till hjärtat. Små blodkärl kallas *kapillärer*.

Cirkulationssystemet offer för vanliga välfärdssjukdomar

Sjukdomar som drabbar hjärt- och kärlsystemet benämns med ett samlingsnamn hjärt- och kärlsjukdomar och är huvudtemat som tas upp i det här projektet. Hjärt- och kärlsjukdomar är oftast åkommor relaterade till åderförkalkning och är den vanligaste dödsorsaken i de



flesta industriländerna i världen.

Bilden till höger visar de största blodkärlen i människokroppen. Rött betyder syrerikt blod som pumpas ut, medan blått betyder syrfattigt blod på väg tillbaka till hjärtat. Bilden uppe visar hur hjärtat är uppbyggt och hur det fungerar.

Allmänt

Hjärt- och kärlsjukdomar är mycket vanliga. I en undersökning som gjordes i Finland år 2000 visades det att 6 % av männen och 3 % av kvinnorna över 30 år drabbats av hjärtinfarkt. Ett annat samlingsbegrepp för sjukdomar som drabbar cirkulationsorganen är kardiovaskulära sjukdomar. Hjärt- och kärlsjukdomarna utgör 40 % av dödsfallen per år inom EU. Vården för dessa sjukdomar beräknas kosta EU 110 miljarder € per år (2006). Det blir ca 223 € per invånare per år eller 10 % av EU:s totala sjukvårdsutgifter. Sjukdomarna är också orsak till en stor förlust av pengar inom arbetsmarknaden eftersom den vanligaste orsaken för att långtids sjukskriva sig är just kardiovaskulära sjukdomar.

Symptom

De flesta människor går omkring med åtminstone ett eller två symptom på hjärtinfarkt sjukdomen men får inte fram om de har avancerade stadier av villkoret. Hjärtinfarkt som också kallas hjärtattack, är en följd av ateroskleros. Det kan också orsakas av att blodkärlen kring hjärtat brister och blodet slutar cirkulera över vävnaden i hjärtat och det klarar inte av att slå ordentligt längre. Hjärtattacken kan också bero på ursprungliga faktorer och nervfel i hjärtat.

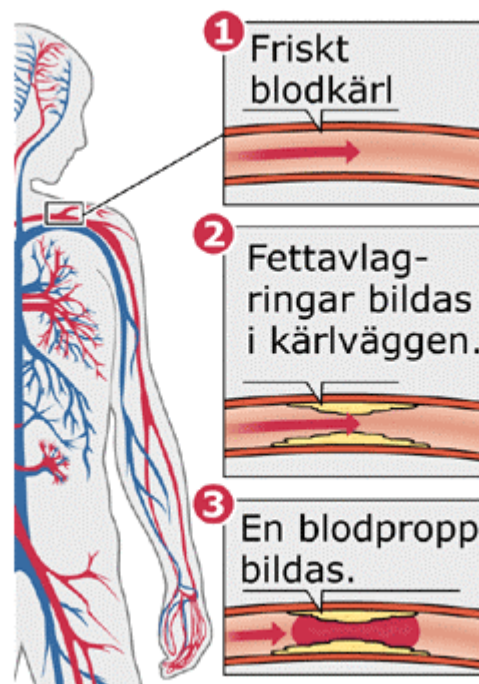
Om inte hjärtat slår regelbundet utan frekvensen börjar flimra så kan en hjärtinfarkt inträffa. Vanligaste symptomen vid en hjärtattack är bröstsmärtor, du kan också känna smärtor i vänstra armen. Mindre vanliga symptom är t.ex. ångest, smärtor i magen, andnöd och känslan att man skulle ha en klump i halsen. De som är mest utsatta för hjärtattack är de med diabetes, högt blodtryck, höga kolesterolvärden och de som lider av stress eller depression. Detta är förutom de faktorer som nämns i samband med ateroskleros.

Orsaker

De flesta hjärt- och kärlsjukdomar uppstår som en följd av åderförkalkning, även känt som ateroskleros. Det är en sjukdom som främst uppstår på insidan av stora och medelstora *artärer*, alltså blodkärlen som för syrerikt blod ut i kroppen. Platser som av tradition är extra utsatta för åderförkalkning är hjärtats kranskärl, *aorta* (stora kroppspulsådern) och blodkärl i benen, halsen och hjärnan.

Normalt är kärlväggarna mjuka och elastiska så att blodet lätt kan transporteras igenom, men till följd av den ohälsosamma livsstil som förekommer i hela västvärlden är problem med åderförkalkning ett allt större hot mot vår hälsa.

Orsaken till åderförkalkning är att det under många år samlas fett och kolesterol på insidan av blodkärlens väggar som sedan sluts in och bildar ett kalkliknande ”skal” som gör kärlen trånga och hårda, men också skörare, då elasticiteten inte på långt när är den samma som hos ett friskt blodkärl. Förträngningen av artärerna gör det svårt för blodet att komma fram och får hjärtat att jobba hårdare för att kunna bibehålla blodtrycket på normal nivå. Åderförkalkning drabbar många människor och börjar ofta redan i 20-årsåldern. Dock framträder symptomen först många år senare.



Riskfaktorer

Faktorer som ökar risken för åderförkalkning och då förstås på samma gång ökar riskerna för vidare sjukdomsattacker och dylikt.

- Äftlighet
- Högt blodtryck
- Tobaksrökning
- Fetma, särskilt bukfetma
- Stress

- För lite motion
- Höga kolesterolhalter i blodet
- Diabetes
- Manligt kön

Orsaken till att manligt kön finns med bland de andra riskfaktorerna är att forskning visat att män i allmänhet drabbas oftare och tidigare av åderförkalkning i bland annat hjärtats kranskärl än vad kvinnor gör. Fetma är också en allvarlig faktor som blir allt vanligare. Den faktor som man bäst kan påverka själv är rökningen som gör stor skillnad.

Följder

Följder av kraftig åderförkalkning förorsakas ofta av en propp i ett blodkärl men kan också uppstå till följd av bristningar när förkalkningen gjort blodkärlet svagare.

- **Hjärnblödning** innebär att ett blodkärl i hjärnan brister, ett slags slaganfall (stroke).
- **Blodpropp** är när blodet koagulerar (stelnar) i kärlet och orsakar stopp för att inget blod slipper förbi proppen.



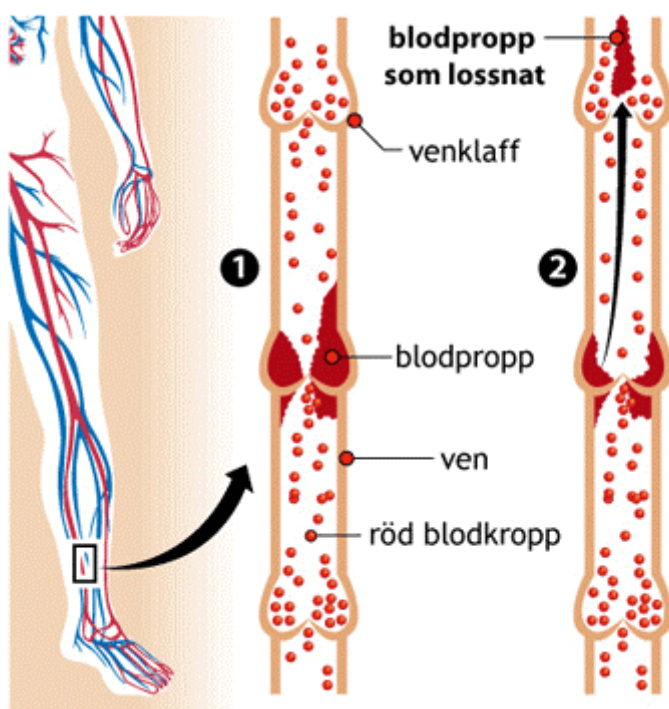
- **Fönstertittarsjuka**, smärta uppkommer vid ansträngning, beror på förträngningar i benens stora artärer.
- **Kärldramp**, smärtattacker som uppkommer då hjärtats kranskärl inte klarar av att försörja hjärtmuskeln med blod vid t.ex. kraftig ansträngning på grund av åderförkalkning i kranskärlen.

Behandling

Många av hjärt- och kärlsjukdomarna behandlas med mediciner. För att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar skall man inte röka, snusa, dricka mindre alkohol samt motionera och äta nyttigt.

Hjärtinfarkt

Hjärtinfarkt kan vara en dödlig sjukdom och borde behandlas så snabbt som möjligt. Vanligtvis är det en blodpropp som gör att hjärtmusklerna inte får tillräckligt med syre och därför inte orkar pumpa ordentligt. Blodproppar behandlas med blodproppslösande medicin eller med en s.k. ballongutvidgning av kärnen. Det är också ganska vanligt att man får andra sorters läkemedel därtill. Efter en infarkt behandlas man på sjukhus i lite under en vecka, efter det är man sjukskriven en tid och under den tiden går man på rehabilitering.



Kärlkramp

Kärlkramp behandlas med läkemedel och ibland med en ballongutvidgning. Då för man in en ballong i kranskärnen som ligger i hjärtat och sen "blåser man upp" ballongen. Ett annat alternativ är operation. Motion regelbundet, inga droger och en sund kost förebygger kärlkramp.

Förmaksflimmer

När hjärtat slår oregelbundet och snabbare än det borde kallas det förmaksflimmer. Förmaksflimmer kommer i attacker och går ofta bort av sig själv. Förmaksflimmer gör så att hjärtat inte orkar pumpa runt blodet i kroppen lika bra. Förmaksflimmer kan uppstå på grund av någon sjukdom eller till följd av stress, mycket kaffe, alkohol eller tobak. Man brukar inte kunna säga vad som är orsaken. Om man får förmaksflimmer endast då och då behövs ingen behandling, men vid ofta återkommande besvär ges mediciner.

Stroke

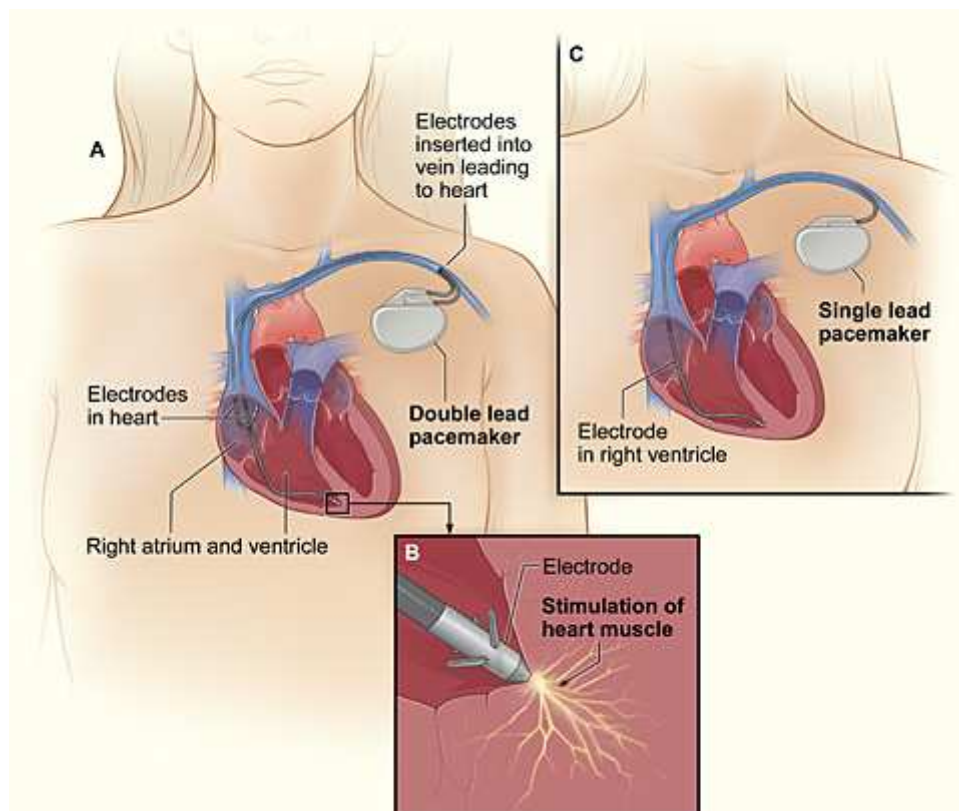
Slaganfall som det också kallas är en blodpropp eller blödning i hjärnan som kan leda till döden. Symptom som man känner igen stroke på:

- Domningar i ansiktet och extremiteterna. Domningarna drabbar oftast endast ena kroppshalvan.
- Synstörningar på ena eller båda ögonen.
- Yrsel, balansproblem eller svårigheter att gå.
- Svårigheter med att tala och förstå andra .
- En kraftig huvudvärk som man inte känner igen från tidigare.

Senast fyra och en halv timme efter slaganfallet borde behandling inledas. Behandlingen består av rehabilitering, sjukgymnastik och vid blodpropp även blodproppslösande mediciner. Vid blödning kan det hända att man måste opereras. Att man blir helt frisk efter en stroke är inte så vanligt och därför är det viktigt att förebygga stroke på samma sätt som man förebygger de andra kardiovaskulära sjukdomarna, alltså inte röka, dricka för mycket alkohol eller stressa. Det är främst äldre människor med högt blodtryck och eller höga blodfetter samt diabetiker som drabbas av stroke.

Högt blodtryck

Högt blodtryck gör så att blodådrornas väggar blir mindre elastiska än de borde vara och det gör att blodet inte lika lätt pumpas igenom kroppen. Det kan i sin tur leda till stroke eller hjärtinfarkt. Högt blodtryck behöver inte behandlas med medicin om man inte röker, har höga blodfetter eller har diabetes. Sänka blodtrycket kan man genom att börja motionera regelbundet, minska på alkoholen, äta mindre salt och minska i vikt (endast om man är överviktig) eftersom blodtrycket påverkas av vikten.



Hjärtsvikt

Hjärtat orkar inte pumpa tillräckligt med blod till kroppen. Det kan bero på att väggarna i hjärtat är styva och tjocka som följd av högt blodtryck, eller att hjärtat inte får tillräckligt med blod i sig före det pumpar vidare blodet.

Hjärtsvikt kan pågå länge innan man får tydliga symptom. Symptomen vid hjärtsvikt kan vara bl.a. att man lätt blir andfådd, man kan få svårt att andas och man kan få svullna anklar och ben. Vid svår och livshotande hjärtsvikt kan symptomen bl.a. vara kraftig andnöd, kallsvett, rosslande andning och kraftig blekhet samt en sorts rosa skumvätska som kommer ur munnen. Det kallas lungödem.

Med behandlingen försöker man underlätta hjärtats jobb och minska olika riskfaktorer. Medicinerna man behandlas med är kärilvidgande medel, ACE hämmare och vätskedrivande medicin. Någon gång kan en hjärttransplantation vara aktuell. Nuförtiden finns också en pacemaker som kan förbättra svikten. Pacemakern hjälper hjärtat att hålla jämn rytm med hjälp av elektroder som placerats i hjärtat. Pacemakern skickar vid behov en elektrisk impuls till elektroderna, impulsen gör så att hjärtat drar ihop sig.



En pacemaker.

Vad kan jag själv göra för min kropp?

Du kan förbättra din hälsa genom att införa nya och bättre levnadsvanor i ditt liv, men även med mediciner. Bästa resultatet fås av en kombination av dem båda.

Att lägga om sina levnadsvanor hörs i många öron som att avstå från allt det goda i livet. I själva verket är det inte samma sak men det är ofta det första steget till ett hälsosammare liv. De som från tidigare drabbats av hjärt- och kärlsjukdomar har all orsak att ta steget mot en sundare livsstil.

Motion

Det bästa sättet att gå ner i vikt är med hjälp av regelbunden motion. Hos en motionerande person sjunker puls och blodtryck, det betyder att hjärtat inte anstränger sig lika mycket vid olika belastningar. Om du inte motionerat så mycket tidigare är det viktigt att du börjar med lätt motion som sker regelbundet. Det är bättre att promenera regelbundet än att träna hårt oregelbundet. En bra regel att följa är en halvtimmes motion tre gånger i veckan. Det viktigaste är att hitta någonting du tycker om och trivs med. Tvinga inte dig själv till långa springturer om du inte tycker om det. Du blir mer motiverad att träna med någonting du tycker om och det känns roligt. Några exempel på nyttig motion är lätt trädgårdsarbete,



promenader, cykling, simning och golf. Vardagsmotion är enkelt och bra, t.ex. ta trapporna istället för hissen, cykla istället för att använda bilen.

Rökning

Det är aldrig för sent att sluta röka. Det bästa du kan göra för dig själv, din omgivning och din hälsa är att sluta röka. Det minskar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar tidigare än normalt. Som bekant från tidigare har ni hört att det inte är det lättaste att sluta röka, det finns hjälp att få. Ta kontakt med en läkare eller fråga på apoteket. Många säger att de borde sluta röka, gör det istället för att bara prata om det.



Matvanor

Det är viktigt att äta en bra sammansatt kost som passar dig. Genom att lägga om matvanorna minskar du risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Att äta mer grönsaker och fibrer och minska intaget av fett är en bra tumregel i din kost.

Att föra in regeln i kosten är inte så svårt, prova lättmjölk, använd en magrare ost, använd lättmargarin på brödet istället för smör.



Undvik att äta mycket stekt mat, grillat eller kokat är hälsosammare. När du tänker ta en småkaka, vänd dig därifrån och gå till fruktskålen och välj därifrån istället. En småkaka nu och då är inget problem men gör det inte till en vana.

Om du lider av högt blodtryck är det extra viktigt att dra ner på mängden salt. I början känns smaken i maten annorlunda men du vänjer dig och det smakar som förut efter en tid. Testa dig fram i köket med andra kryddor som t.ex. peppar, lök, basilika eller timjan.

Måttliga mängder alkohol

Ett glas vin när du äter ute med en god vän eller tar det lugnt är ingen fara. Välj helst drycker utan



alkohol om det är möjligt. Blodfetter och blodtrycket sticker om du dricker mer alkohol än vad du borde. Det ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar eftersom det leder till övervikt.

Ta vara på livets goda

Bara för att göra sin livsstil sundare betyder det inte att man skall leva ett nytt liv. Unna dig en godbit nu och då och gör det till en vana att äta mycket frukt varje dag. Ät mindre mättat fett och mer omättat fett, undvik tillsatser och drick mindre saft köpt från butiken. Ta det lugnt framför brasan med en bra bok och en bekväm dyna och njut av livet.

Framtidsutsikter

Under de senaste 15 åren har riskerna för att dö i hjärt- och kärlsjukdomar, t.ex. hjärtinfarkt och stroke, minskat kraftigt. Det till stor del tack vare större kunskap, snabbare omhändertaganden, nya effektivare läkemedel och bättre bevakning över vidareutvecklingen.

Du har alltså betydligt större chans att överleva en hjärtinfarkt idag än vad du skulle ha haft för bara 20 år sedan. Nya rön inom forskningen kommer ständigt och direktiv finns på hur man med ytterst små uppoffringar i vardagen minskar riskerna för en hjärt- och kärlsjukdom hos sig själv och istället ökar chanserna för ett fortsatt friskt liv ända in på gamla dagar.

Eftersom forskning efter nya möjligheter att stoppa hjärt- och kärlsjukdomar på ett tidigare stadium pågår konstant och nya, bättre mediciner som ersätter gamla kommer ut på marknaden lite nu och då så kan man ju anta att utvecklingen fortsätter och riskerna att insjukna och dö i hjärt- och kärlsjukdomar kommer att fortsätta att sjunka i framtiden.

Dock finns det orosmoln som kan komma i vägen för denna lysande framtidsdröm. Fetman som är ett allt allvarigare problem i hela västvärlden är en de större riskfaktorerna när det gäller sjukdomar i blodkärlen. Det blir inte bättre av att fetman bland befolkningen ökar ständigt. Barn blir allt mer överviktiga än tidigare och dessutom kryper övervikten neråt i åldrarna och drabbar allt yngre barn.

Så medan forskningen i teorin borde rädda allt fler liv, orsakar snabbmat och läskedrycker – som skrämmande nog är vardag för många ungdomar – att vi har allt fler sjukdomsfall att se fram emot i framtiden.

Även om liv kan räddas så återstår det dyra kostnader för samhället att betala till följd av en ohållbar och ohälsosam livsstil som många människor har valt att haka på.

Vad som kommer att hända i framtiden kan vi bara gissa och ana. Men vi kan åtminstone hoppas att sjukdomsattackerna minskar och att allt fler människor skulle välja att leva hälsosammare, bara för sin egen skull.

Arbetsfördelning

Pärmbild – **Jonathan Terlinden**

Cirkulationssystemet – **Alfred Eriksson**

Allmänt – **Jonathan Terlinden**

Symptom – **Sara Lindroos**

Orsaker – **Alfred Eriksson**

Behandling – **Jonathan Terlinden**

Vad kan jag själv göra för min kropp? – **Denise Kaskinen**

Framtidsutsikter – **Alfred Eriksson**

Kommentar

Alla har samarbetat bra tillsammans och vi hjälpte varandra med att söka fakta och information till arbetet.

Källförteckning

www.vardguiden.se

www.netdoktor.se

www.medtronic.se

www.doktorn.com

www.sv.wikipedia.org

www.1177.se

www.kunskapguiden.se

www.lakemedelsverket.se

www.pfizer.se

www.ktl.fi

www.ec.europa.eu

www.karolinska.se

Hälsökunskap 7-9