

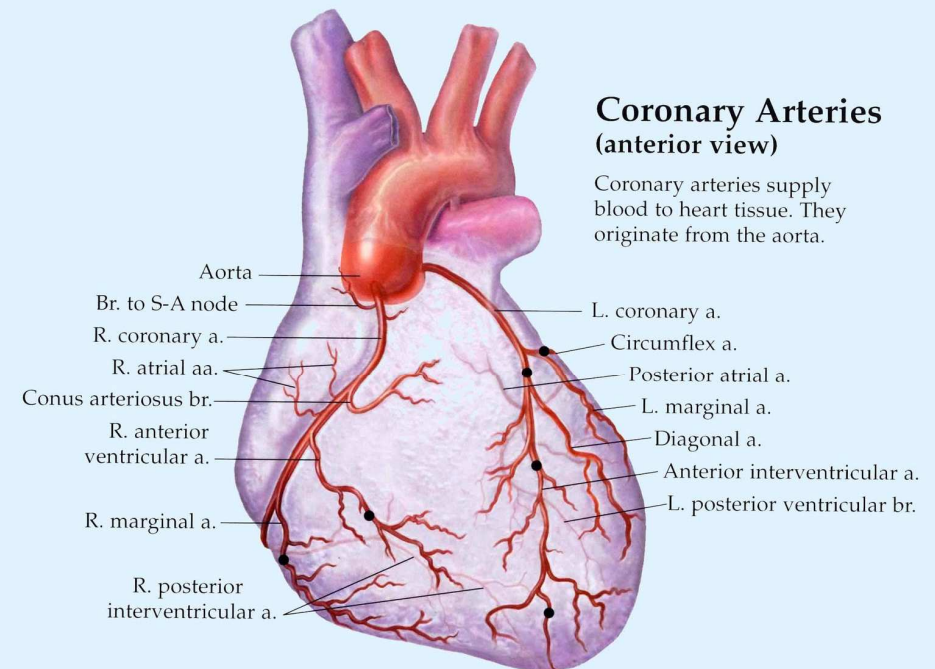
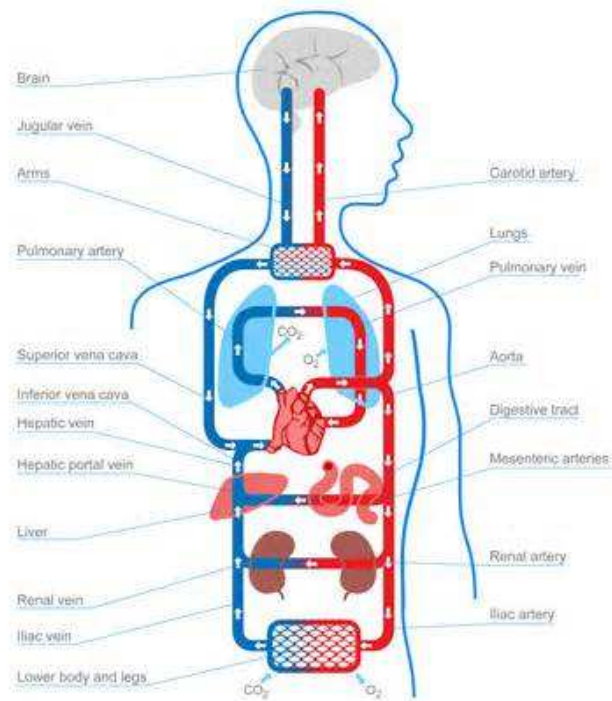
Fysiske og psykiske reaksjoner ved kransåresjukdom

- **ANGINA, HJERTEINFARKT OG
BYPASSOPERASJON**

Mariann Urke, 2016

Kva er hjertesjukdom ?

THE CIRCULATORY SYSTEM

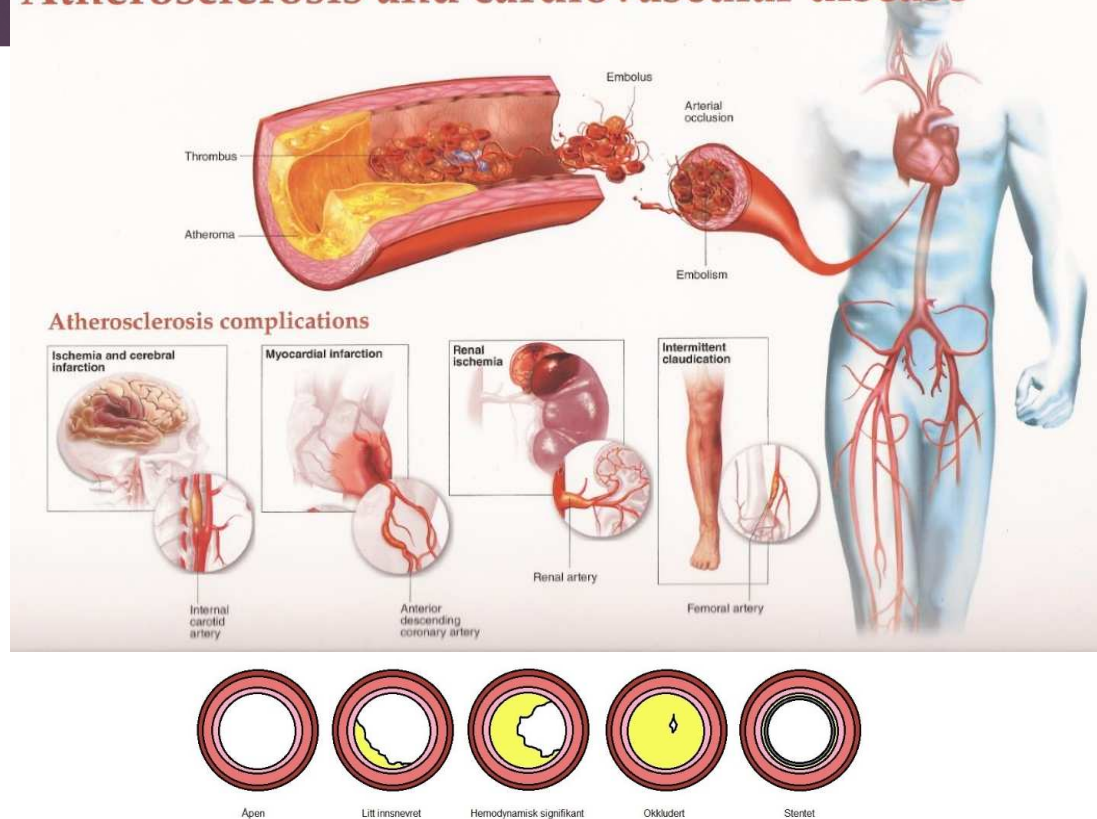


● Common areas of coronary artery blockage that result in damage to heart muscle.

Årsaker til kransåresjukdom: Aterosklerose

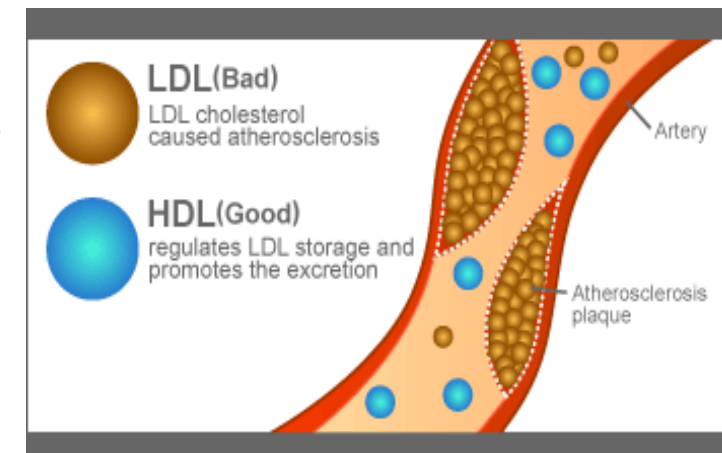
- ▶ Inflammatorisk tilstand med opphoping av fett og kalk i åreveggen («åreforkalking»)
- ▶ Resultat av interaksjon mellom gener og livsstil
- ▶ Aldersfenomen- starter i 20-40 års alder
- ▶ Gule kolesterolhold. avleiringer → aterosklerotisk plakk → stenoser ▶ begrensa blodstrøm gjennom arterien
- ▶ Gir iskemi og smerter

Atherosclerosis and cardiovascular disease



Kolesterol – treng vi det?

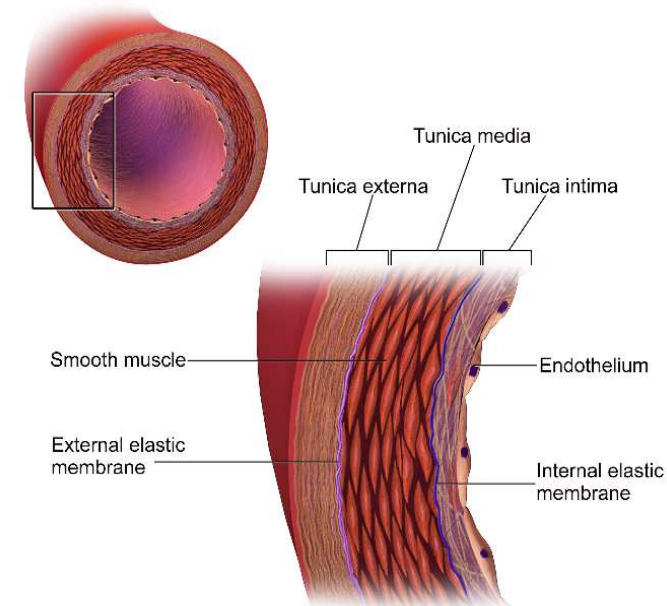
- ▶ Produseres i levera – **sjølv regulerande**, treng ikkje tilførsel fra kosten
- ▶ Viktig byggestein i kroppen, livsviktig for fleire funksjoner (cellevegg, fordøyelse, vitamin D, hjerna)
- ▶ **Type fettstoff** , transporterast som lipoprotein (LDL, HDL)
- ▶ **LDL**- dårleg/skadeleg. Tas inn i åreveggen → aterosklerose
- ▶ **HDL**- gode/beskyttande. Auker transport frå åreveggen, bedrer endotelfunksjonen
- ▶ **Høge verdier LDL aukar risiko** for hjerte/karsjukdom



Årsaker forts.

- ▶ **Risikofaktorar!** Arv, alder, kjønn
Kolesterol! Høgt BT, Røyking (klassiske).
Diabetes, overvekt, lav fysisk aktivitet, stort alkoholforbruk, stress, kosthold
- ▶ **Skader endotelfunksjonen** i blodårene og starter en aterosklerotisk prosess
- ▶ **Endotel:** direkte kontakt med blodet, produserer stoff som virker vasodilaterande og stoff som kan hemme blodplatene og gi redusert proppdanning
- ▶ **Plakk** dannast der blodstrømmen er langsam

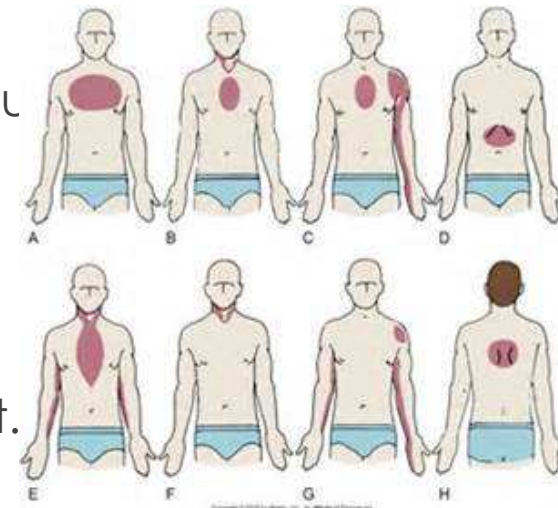
The Structure of an Artery Wall



Angina Pectoris

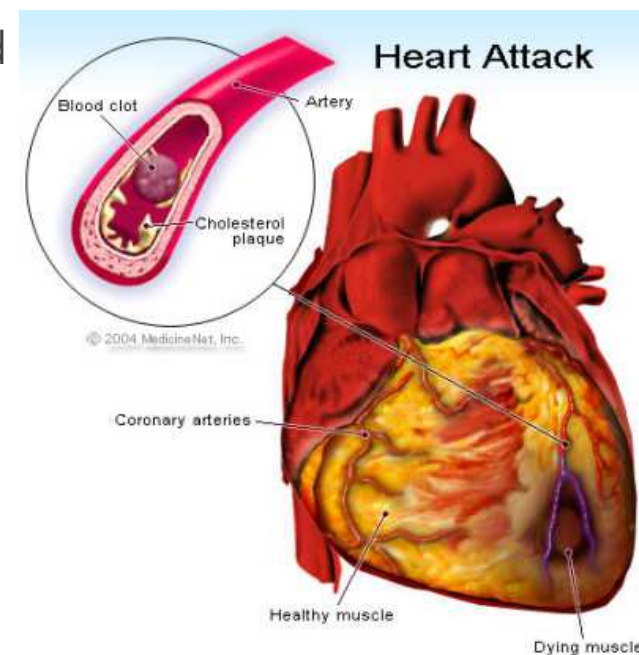
- ▶ **Trange blodårer** til hjertet – brystmerter, snikande forløp
- ▶ Oppstår ved fysisk aktivitet, hjertemuskel får **for lite oksygen**
- ▶ **Utløysande faktorer:** rask pulsauke, kulde, bli sint eller opphissa, store måltid
- ▶ **Symptom:** press i bryst, utstråling kjeve, nakke, rygg, armer, tungpu
- ▶ Smertene går bort ved **kvile eller legemidler**
- ▶ **Kan bli ustabil:** varer lengre, kvilesmerter, verre, ingen effekt av legemiddel. **Søk medisinsk hjelp !**

Sprekk i åreveggen → blodpropp. Kan utvikle seg til eit hjerteinfarkt.



Hjerteinfarkt

- ▶ Rift i aterosklerotisk plakk- trombedanning- blokkert karlumen.
- ▶ **Blodpropp** i hjertets kransarterier – oksygenmangel, celledød
- ▶ Blodtilførsel kan stoppe heilt eller delvis opp
- ▶ **Symptom:** Kraftige smerter med liten eller ingen effekt av nitro, kvalme, tungpust, besvimelse, kaldsvett, angst, «stumme infarkt» (DIA), kvinner meir atypiske symptom; slapp, trøytt, rygg smerter
- ▶ **ØYEBLIKKELEG BEHANDLING! RING 113!**



Akutt behandling ved hjerteinfarkt

AKUTT PÅ SJUKEHUS

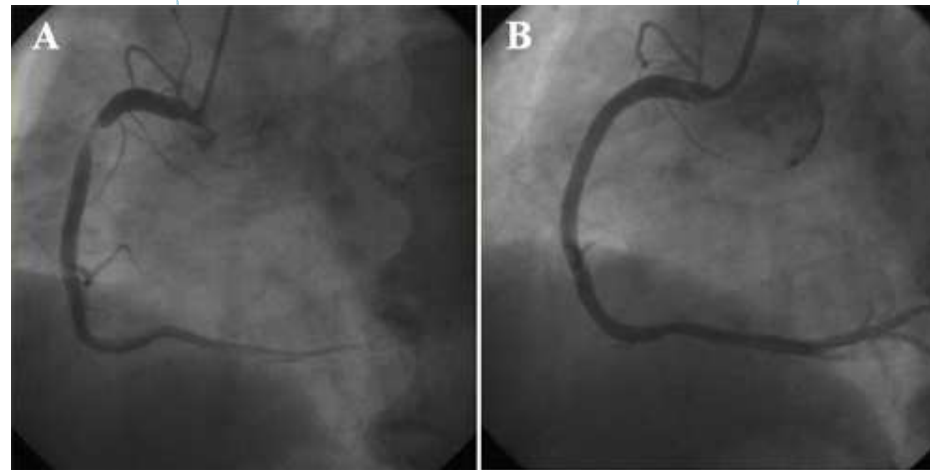
- ▶ Sengeleie, overvåking, MONA, trombolyse, blodfortynning
- ▶ Dramatikk, traumatisk
- ▶ Tid er myokard !



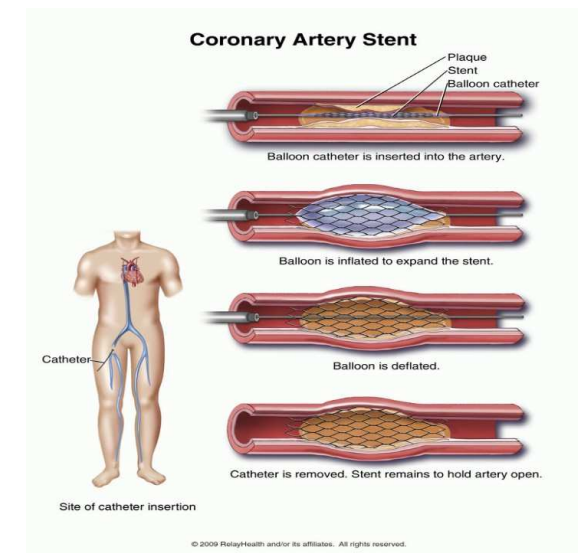
Angio/PCI- blokking/stent

Koronar angio - PCI

- Røntgenundersøkning med kontrast , framstille hjertets blodårer.
- Går inn med kateter for å åpne opp (blokke) det trange partiet – stent
- Mindre risiko enn operasjon
- Gjenopprette blodstrøm



PCI med stent



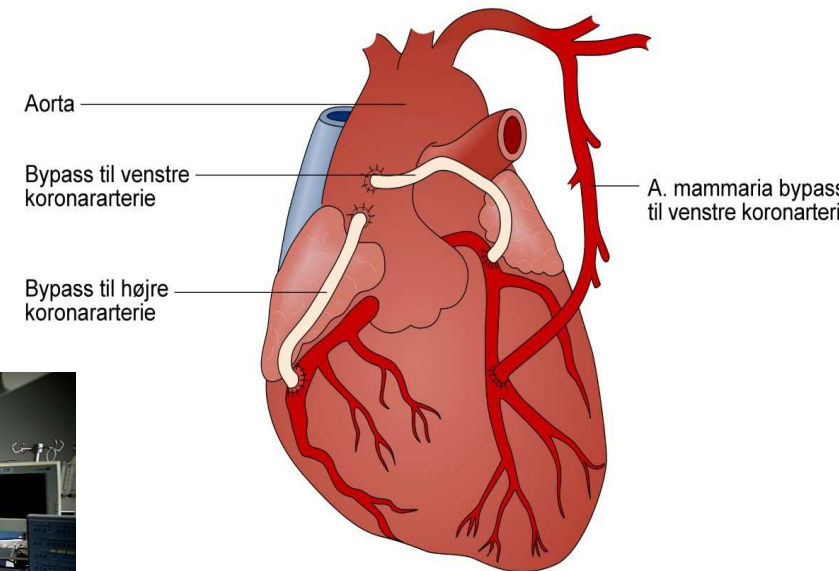
ACB operasjon

- Hovedstamme, trekar-sjukdom, svekka hjerte etter store/mange infarkt, betydelige plager tross full med.behandling
- **OBS fjerner ikkje årsak til kransåresjukdom**
- Lengre forløp i etterkant

Bypass operasjon

Åpen hjerteoperasjon

Høster blodårer frå bein eller brystvegg og lager nye kar



Sekundærprofylakse- bedre å forebygge enn å behandle tilbakefall

▶ **Medikament:**

- Acetylsalisylsyre
- Betablokker
- Statiner
- ACE-hemmer
- Blodplatehemmer



▶ Oppdatert liste, ta som foreskrevet

▶ **Bivirkninger !**

▶ **Livsstilsendringer:**

- Røyking
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Stress



▶ Kor mykje egeninnsats er vi villig til å investere? Kor mange uvaner vil vi gi slepp på?



FYSISKE REAKSJONER

I ETTERKANT

Bivirkninger av medikament

- ▶ Halsbrann, magesår, diarè, luft smerter, kvalme
- ▶ Blåmerker– obs blødning! Allergiske hudforandringer/hudutslett, kløe
- ▶ Kalde hender og føtter, nedsatt sirkulasjon
- ▶ Tungpust, åndenød (forverring astma)
- ▶ Nedsatt kapasitet, trøyttheit, svimmelheit, uroleg søvn, økt svette
- ▶ Dårlegare varsel ved lave blodsukkerverdier (DIA) eller auka verdier
- ▶ Impotens, tørre slimhinne
- ▶ Muskelsmerter



Fysiske plager

- ▶ Avhengig av type, lokalisasjon, størrelse på infarkt
- ▶ Tungpust, redusert kapasitet, ødem? (Hjertesvikt)
- ▶ Rytmeforstyrrelser (AF)
- ▶ Angina
- ▶ Nedsatt hukommelse – etter hjerte/lungemaskin
- ▶ Potensproblem
- ▶ Operasjonssmerter, stentsmerter, muskelsmerter
- ▶ Auka risiko for tilbakefall/nye hendinger





PSYKISKE REAKSJONER

Forskjellige faser og reaksjoner i sykdomsforløpet

- ▶ Akutfasen
- ▶ Reaksjonsfasen
- ▶ Rehabiliteringsfasen/
Reparasjonsfasen
- ▶ Tilbake til kvardagen
- ▶ Sjokk, sinne, irritasjon, rolig på utsida, uro
- ▶ Går gjennom forløp, angst, fortvilelse, sorg, fysiske symptom, drøyer
- ▶ Bearbeiding, gradvis bedre, rehabilitering starter
- ▶ Restitusjon, normale rutiner 3-6 mnd

Reaksjoner fort.



- ▶ Angst og usikkerheit ved all sjukdom
- ▶ Oftast i akuttfasen
- ▶ Store endringar i livet- jobb, sosialt
- ▶ Skyldfølelse, depresjon (x3-4), sorgreaksjon å misse god helse

❖ **Alle reaksjoner er normale!**

❖ **Lytt til kroppen!**

- ▶ Prosess å bearbeide
- ▶ Må gjennom fasene for å kanskje sjå det positive og at livet har mykje å gi
- ▶ Begrense seg vs. nye moglegheiter



Pårørende

- ▶ Sjukdom påvirker resten av familien – kort liggetid, hovedansvar, sett prosess frå sidelinja, usikkerheit
- ▶ Sosiale nettverk er viktig ved sjukdom og påkjenninger – delta, ikkje isoler eller ta avstand





Kva kan eg gjere og
ikkje gjere?

Fysisk aktivitet

- ▶ Regelmessig aktivitet reduserer risiko med 30%
- ▶ Reduserer høgt blodtrykk, kolesterol, stress, overvekt og diabetes . **Målverdier?**
- ▶ Gir auka velvære, glede, overskot
- ▶ Kondisjonstrening: \uparrow O₂ opptak i muskulatur, \uparrow max VO₂



Kosthold – enkelt eller vanskeleg?

- ▶ Nasjonale retningslinjer- variert kosthold med frukt og grønt, bær, magre meieriprodukt, reine kjøt og fiskeprodukt, grove kornsortar, mindre raudt kjøt
- ▶ Mindre salt og sukker
- ▶ Olje framfor hardt smør/margarin
- ▶ Kvardagskost og festmat
- ▶ Balanse mellom energiinntak og energiforbruk
- ▶ Vatn som tørstedrikk



Røyking, tobakk

- ▶ Kutter 11 år av livet
- ▶ Røykestopp halverer risiko for nye infarkt og legg år til livet
- ▶ Årsak til 50% av alle infarkt (4-10 dobla risiko)
- ▶ Røyk + diabetes gir auka risiko
- ▶ E-sigaretter og snus. Like farlig?
- ▶ Solidaritet blant pårørende
- ▶ Motivasjon- slutta.no/ 800 400 85



Når bør ein kontakte lege ?

- ▶ Ved nyoppstått hurtig/uregelmessig puls som ikkje går over eller kjem anfallsvís, unormal hjertebank
- ▶ Tungpust som vedvarer eller kjem i kvile, ødem
- ▶ Stabil angina som plutseleg opptrer i kvile → ustabil
- ▶ Brystsmerter utan effekt av nitro
- ▶ Synkope, nærsynkope (besvimelse)
- ▶ Smerter lik dei ved hendinga



Kva gjer sjukdom og påkjenningar med oss? Kun negativt?

- ▶ Endrar syn på livet
 - ▶ Set ting i perspektiv
 - ▶ Sjå moglegheitene ikkje kun begrensningane !
-
- ▶ **Bør ein kutte ut harde fysiske aktivitetar, fjelltur, fiske- eller jakturar åleine ?**
 - ▶ Viktige faktorer for å meistre og leve så bra som mogleg med hjertesjukdom? Positivitet, humor, innfinne seg, godta situasjonen, friskhetsfaktorer/kva gjer oss friske/livskvalitet, ikkje fokusere kun på sjukdom!
 - ▶ «E vil nesten gå så langt som å anbefale det» (Mann, 65 år)





Sjå moglegheitene, ikkje begrensningane !

