



Fræðslubæklingur um hjartabilun

Tilgangurinn með þessu fræðsluefni er að þeir sem greinst hafa með hjartabilun geti aukið skilning sinn á sjúkdómnum



Tilgangurinn
með þessu fræðsluefni er að
þeir sem greinst hafa með hjartabilun
geti aukið skilning sinn
á sjúkdómnum



Vertu velkomin/nn á göngudeild hjartabilunar

Í þessum fræðslubæklingi er fræðsluefni um hjartabilun. Fjallað er um orsakir, einkenni og meðferð en einnig er bent á heilræði varðandi mataræði og lífsstíl. Tilgangurinn með þessu fræðsluefni er að þeir sem greinst hafa með hjartabilun geti aukið skilning sinn á sjúkdómnum og náð betri tókum á einkennum sem fylgt geta hjartabilun.

Ef þú, lesandi góður, hefur einhverjar spurningar, skaltu ekki hika við að hafa samband við hjúkrunarfræðing á göngudeild hjartabilunar. Göngudeildin er staðsett á deild 10-E í kjallara Landspítalans við Hringbraut og er opin frá kl.08:00-14:00 alla virka daga.

Síminn er: 543-6423

Neyðarlína / sjúkrabíll sími: 112

Sími á skiptiborði Landspítalans er: 543-1000

Inngangur

Hjartabilun er algengt sjúkdómsástand sem stafar af minnkaðri dælugetu hjartavöðvans. Þessum bæklingi er ætlað að veita almennar upplýsingar og fræðslu um hjartabilun, tilgreina helstu orsakir, einkenni og meðferðarmöguleika.

Margir einstaklingar með hjartabilun lifa eðlilegu lífi, stunda vinnu og frístundir án teljandi vandkvæða. Með því að fara vel með sig, breyta lífsháttum, læra að þekkja einkennin og fylgja

lyfjameðferðinni, er hægt að koma í veg fyrir að einkennin aukist.

Einkenni hjartabilunar geta haft veruleg áhrif á hreyfigetu og þátttöku í daglegu lífi. Algengt er að fólk finni til kvíða og depurðar vegna sjúkdómsins. Við vonumst til að þessi fræðslubæklingur geti aukið þekkingu þína og hjálpað þér að lifa góðu lífi þrátt fyrir hjartabilun.

Efnisyfirlit

Hjartað og starfsemi þess

Gerð og starfsemi hjartans
Hvað er hjartabilun?
Hvað veldur hjartabilun?
Hver eru einkenni hjartabilunar?
Rannsóknir og greining

Meðferð við hjartabilun

Lyfjameðferð

Helstu lyf

þvagræsilyf
ACE-hemlar
Digitalis
Betahemlar
Angiotensin viðtakahemlar

Önnur meðferð

Hreyfing er mikilvæg
Hvernig eykur þú þol
Byrjaðu rólega
Hitaðu upp í byrjun og teygðu í lokin
Vertu inni ef kalt er úti
Styrktarþjálfun
Öndunarþjálfun
Viðbrögð við þjálfun

Kynlíf

Heilræði - hvað getur þú gert?

Hjartað og starfsemi þess

Gerð og starfsemi hjartans

Hjartað er vöðvi sem er álíka stór og krepptur hnefi. Hjá heilbrigðum einstaklingum dælir það um það bil 5 lítrum af blóði í hvíld. Hjartað er í raun tvær aðskildar vöðvadæluur sem vinna saman og kallast hægri hjartahelmingur með hægri gátt og slegli og vinstri hjartahelmingur með vinstri gátt og slegli. Á milli gátta og slegla eru lokur sem tryggja að blóðið streymi aðeins í aðra áttina, frá gátt til slegils annars vegar og frá slegli til meginslagæða hins vegar.

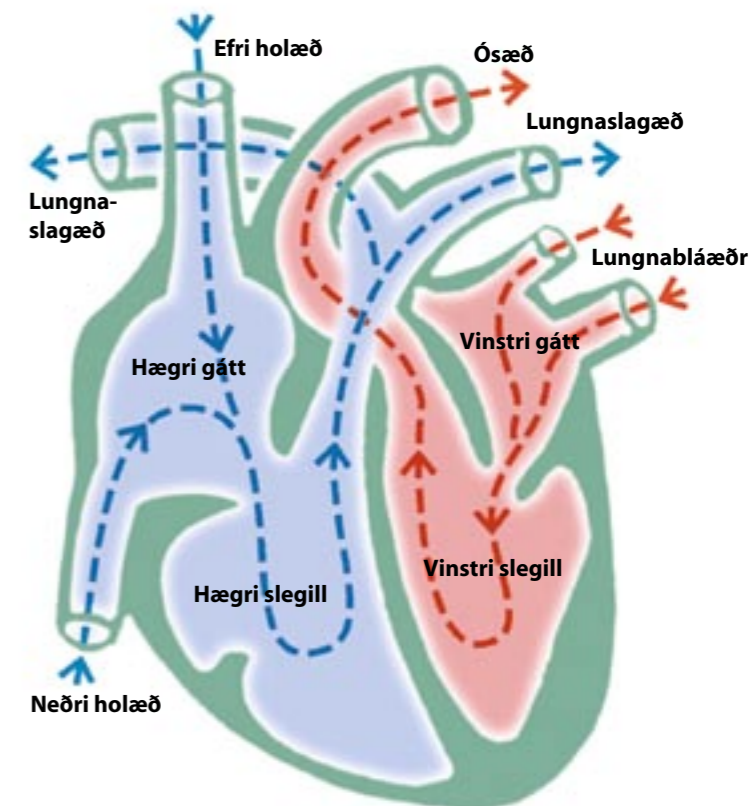
Hægri hjartahelmingur tekur við súrefnisnauðu bláæðablóði frá líkamanum og dælir því eftir lungnaslagæðinni til lungnanna þar sem það mettast af súrefni. Súrefnisríkt blóð fer frá lungunum til vinstri hjartahelmings sem dælir því eftir ósæðinni þaðan sem það berst til allra hluta líkamans og færir súrefni til vefjanna.

Hvað er hjartabilun?

Hjartabilun er ástand sem skapast þegar hjartavöðvinn hefur ekki getu til að dæla nægu blóði um líkamann.

Til hagræðingar er hjartabilun stundum skipt í hægri og vinstri hjartabilun.

Í vinstri hjartabilun er vöðvasamdráttur vinstri slegils skertur og slegillinn getur ekki dælt frá



sér blóðinu sem til hans berst frá vinstri gátt. Í kjölfarið eykst þrýstingur í vinstri gátt. Það leiðir til tregðu á blóðflæði frá lungum og þrýstingur í lungnablóðrás eykst. Þetta ástand verður til þess að vökvi síast úr æðakerfi lungnanna og út í lungnablöðrurnar. Við vinstri hjartabilun koma því m.a. fram einkenni frá lungum svo sem mæði. Vinstri hjartabilun leiðir oft til hægri hjartabilunar.

Í hægri hjartabilun hefur þrýstingur í lungna-blóðrás hækkað, t.d. vegna vinstri hjartabilunar, og þá þarf hægri slegill að dæla á móti auknum þrýstingi. Að lokum hefur hann ekki undan að dæla frá sér því blóðmagni sem til hans berst. Þrýstingur hækkar í hægri gátt sem leiðir síðan til tregðu í bláæðakerfi líkamans. Við það eykst blóðmagnið í bláæðakerfinu, þrýstingur í bláæðum eykst og vökví flæðir út í utanfrumuvökvann. Það er svo kallaður bjúgur. Bjúgurinn er mest áberandi um ökkla. Einnig getur vökvinn safnast í kviðarholið og valdið lysterleysi og ógleði. Kviðurinn getur orðið þaninn vegna bjúgsöfnunar í kviðarholinu og líffærum kviðarhols.

Hvað veldur hjartabilun?

Margir hjartasjúkdómar geta valdið hjartabilun. Algengustu orsakirnar eru:

- Skemmd í hjartavöðva í kjölfar kransæðastíflu
- Hár blóðþrýstingur
- Hjartalokusjúkdómar
- Hjartavöðvasjúkdómar
- Meðfæddir hjartagallar
- Hjartsláttartruflanir

Hver eru einkenni hjartabilunar?

Þú getur verið með sum eða öll eftirfarandi einkenni: þreytu, mæði, hósta, ökkla- og fóta-bjúg, bjúg í kviðarholi, þyngdaraukningu, svima, ógleði og lysterleysi. Í fyrstu getur þú fundið til

einkenna einungis við mikla áreynslu en eftir því sem hjartabilunin þróast koma einkenni fram við sífellt minni áreynslu.

Rannsóknir og greining

Mikilvægt er að greina hjartabilun sem fyrst. Læknir gerir nauðsynlegar rannsóknir m.a. til að greina og finna orsök hjartabilunarinnar og á hvaða stigi hún er. Líkamsskoðun er gerð þar sem áhersla er lögð á skoðun hjarta- og æðakerfisins. Hún felur m.a. í sér hlustun á hjarta og lungum og mælingu á blóðþrýstingi. Þær rannsóknir sem helst eru gerðar eru: hjartalínurit (EKG), hjartaómskoðun, röntgenmynd af hjarta og lungum, blóðprufur, þolpróf og hjartaþræðing.



Meðferð við hjartabilun

Lyfjameðferð

Lyf gegna mikilvægu hlutverki í meðferð hjartabilunar. Yfirleitt þarf að nota fleiri en eina tegund af lyfjum og oft þarf að auka lyfjaskammta, þó að þú verðir ekki var/vör við aukin einkenni. Ástæðan fyrir því að breyta þarf lyfjaskömmtum er að sum lyf verka best í ákveðnum eða æskilegum skömmtum. Tilgangurinn með lyfjagjöfum er ekki einungis að bæta líðan þína, heldur einnig að hefta framgang sjúkdómsins og þar af leiðandi að

bæta heilsu þína. Það er því mjög mikilvægt að þú takir lyfin þín samkvæmt fyrirmælum. Þér getur fundist líðanin versna eða einkennin aukast þótt þú takir öll lyfin þín reglulega. Ef einkenni aukast, skaltu hafa samband við lækninn þinn eða hjúkrunarfræðing. Verri líðan getur stafað af aukaverkunum lyfjanna eða auknum einkennum sjúkdómsins. Rannsóknir hafa sýnt að hjartabilunarlyf geta dregið úr einkennum hjartabilunar, aukið lífslíkur og lífsgæði.

Helstu lyf

1. Þvagræsilyf (vatnslosandi lyf, bjúgtöflur)

Þessi lyf valda því að vökvi, sem safnast hefur í lungunum og öðrum líffærum, skilst út sem þvag. Öndun verður léttari og bjúgur minnkar. Það er því ekki óeðlilegt að þú þurfir að pissa oftari en áður.

Dæmi um þvagræsilyf: Lasix/Furix (fúrósemið), Spirix/Aldactone (spironolacton),

Með þvagræsilyfjum er yfirleitt nauðsynlegt að gefa lyf til að forðast tap á kalíum (einu af söltunum í blóðinu). Kalíum losnar úr líkamanum með þvagi.

Dæmi um lyf: Kaleorid, Kalinorm, Kalíum mixtúra (Mixt. Kalii Chloridi).

2. ACE-hemlar

Þessi lyf bæta ástand hjarta- og æðakerfis og leiðréttá óæskilegar breytingar sem verða á ýmsum innkirtlakerfum við hjartabilun. Blóðþrýstingurinn lækkar og þannig er léttara fyrir hjartað að dæla blóði. Notkun ACE-hemla hægir á þróun sjúkdómsins og bætir horfur. Yfirleitt er lyfjaskammturinn aukinn smám saman á nokkrum vikum. Dæmi um aukaverkanir sem geta komið fram, eru hósti, ógleði, lystarleysi og svimi.

Dæmi um lyf: Daren/Renitec/Darazíð/Enalapríl (enalapríl), Capoten/Kaptópríl (captrópríl), Ramace (ramipríl), Coversyl (perindopríl), Cibacen (benazeprílhydróklóríð).

3. Digitalis

Þetta er lyf sem eykur afköst hjartans og dregur úr einkennum hjartabilunar. Dæmi um aukaverkanir af þessu lyfi eru hægur púls og svimi.

Dæmi um lyf: Lanoxín/Digoxín (digoxín)

4. Betahemlar

Þessi lyf hægja á hjartslættinum og minnka álagið á hjartavöðvann. Lyfin bæta horfur sjúklinga með hjartabilun og draga úr einkennum til lengri tíma. Dæmi um aukaverkanir eru þreyta, þrekleysi og svimi.

Dæmi um lyf: Seloken ZOC (metoprolol-succinate), Dimitone (carvedilol).

5. Angiotensín viðtakahemlar

Þessi lyf eru æðavíkkandi. Þau draga úr einkennum og geta bætt horfur sjúklinga með hjartabilun.

Dæmi um lyf: Atacand (candesartan), Cozaar (losartan), Diovan (valsartan).

Önnur meðferð

Hreyfing, þolþjálfun og endurhæfing

Hreyfing er mikilvæg

Reglubundin hreyfing er öllum mikilvæg til að viðhalda þreki og færni í daglegu lífi. Áður fyrr var fólki með hjartabilun ráðlagt að reyna sem minnst á sig og alls ekki að stunda þjálfun. Nýjar rannsóknir hafa sýnt að reglubundin hreyfing hefur góð áhrif á fólk með hjartabilun. Reglubundin hreyfing eykur þol og vöðvastyrk og getur dregið úr hjartabilunareinkennum þannig að þér líði betur. Þegar þol þitt eykst verður auðveldara að taka þátt í daglegu lífi og gera hluti sem þú hefur ánægju af.

Oft er þörf á að byrja að þjálfast undir eftirliti. Það á sérstaklega við ef:

- þú hefur fundið til einkenna eins og mæði eða magnleysi við dagleg störf
- þú ert í mjög slöku líkamlegu formi

Hvernig eykur þú þol?

Sú þjálfun sem hentar best til að auka þol er hreyfing þar sem þú þarft að nota stóra vöðvahópa, t.d. gönguferðir, sund, leikfimi eða að hjóla á þrekhjól. Ganga er þjálfun sem hentur flestum því að það er auðvelt að laga hana að aðstæðum hvers og eins.

Hæfilegt takmark í þjálfun er að ná u.þ.b. 30 mínútna. hreyfingu flesta daga vikunnar. Hreyfingin þarf þó ekki að vera samfelld í 30 mínútur til að hafa góð áhrif. Það hefur einnig góð áhrif að hreyfa sig þrisvar sinnum yfir daginn í 10 mínútur í einu.

Byrjaðu rólega

Það sem er mikilvægast þegar byrja á þjálfun er að fara rólega af stað og auka síðan smám saman við hreyfinguna. Þetta á sérstaklega við ef þú ert ekki vanur/vön að hreyfa þig eða hefur þurft að hætta þjálfun vegna veikinda. Þú getur t.d. byrjað með 5 mín. hreyfingu tvisvar til þrisvar á dag. Það virðist ekki mikið en er oft hæfileg byrjun. Síðan er hægt að auka hreyfinguna eftir getu, t.d. um eina mín. daglega eða annan hvern dag. Það kemur þér á óvart hversu fljótt þú styrkist og hreyfingin verður auðveldari. Hafðu í huga að hreyfingin á að vera þægileg, þú átt ekki að finna til mikillar mæði eða annarra óþæginda.

Hitaðu upp í byrjun og teygðu í lokin

Í allri þjálfun er gott að hita sig upp í byrjun og enda síðan rólega. Þá fær hjartað tíma til að laga sig að auknu álagi í upphafi þjálfunarinnar og í lokin lækkar blóðþrýstingur og púls smám



saman að sínum hvíldargildum. Dæmi um upphitun er t.d. létt ganga á staðnum og/eða léttar æfingar fyrir handleggji og fætur. Í lokin skaltu hægja á hreyfingunni í nokkrar mínútur og gera síðan vöðvateygjur. Vöðvateygjurnar auka á liðleika liða og vöðva og minnka líkur á harðsperrum eftir hreyfingu. Ef upp koma vandamál í tengslum við þjálfun, þá eru þau oft tengd því að fólk fer of hratt af stað eða stöðvar of snögglega.

Vertu inni ef kalt er úti

Sjúklingar með hjartabilun þola oft illa að vera utanhúss ef kalt er og mikill vindur. Ef veður leyfir ekki hreyfingu úti, er hægt að þjálfast með því að hjóla á þrekhjóli eða fara á staði eins og verslunarmiðstöðvar þar sem nægt rými er til að ganga innan dýra.

Styrktarþjálfun

Fyrir sjúklinga með hjartabilun er oft mikilvægt að viðhalda vöðvastyrk með því að gera styrktaræfingar. Með því að gera styrktaræfingar reglulega viðheldur þú færni í daglegum störfum lengur. Sjúkraþjálfarinn þinn kennir þér styrktaræfingar ef þörf er á.

Öndunarþjálfun

Eitt aðaleinkenni sjúklinga með hjartabilun er mæði. Öndunaræfingar geta verið góðar til að draga úr mæðinni. Góðar hvíldarstöður geta einnig hjálpað til við að minnka mæði. Sjúkraþjálfarinn þinn leiðbeinir þér með öndunaræfingar og hvíldarstöður ef með þarf.

Viðbrögð við þjálfun

Það er mikilvægt að hafa í huga að hreyfingin á alltaf að vera þægileg, þér á ekki að líða illa meðan þú ert í þjálfun. Það er nauðsynlegt að þekkja hvaða viðbrögð hjartans við hreyfingu eru eðlileg og hvaða viðbrögð eru óæskileg. Einnig geta komið tímar þar sem ekki er æskilegt fyrir þig að þjálfast.

Þú skalt ekki fara í þjálfun ef:

- Þú finnur til meiri mæði og annarra einkenna í hvíld en venjulega
- Þú ert mjög þreytt/ur
- Þú ert með hita, sýkingar, eða finnst þú vera veik/ur
- Þú ert með brjóstverki

Eðlileg viðbrögð við þjálfun

- Örlítið hraðari hjartsláttur
- Léttur sviti
- Þægileg þreyta í vöðvum
- Létt mæði, en ekki meiri en svo að hægt sé að halda uppi samræðum

Óæskileg viðbrögð við þjálfun

Þú þarft að gæta þín að ofgera þér ekki í þjálfun. Merki um að þú hafir verið að gera helst til mikið geta verið:

- Mikil mæði, þannig að þú getur ekki lokið við setninguna þegar þú talar
- Mæði sem líður ekki hjá við hvíld
- Svimi, ónot yfir höfði

- Óreglulegur hjartsláttur
- Óeðlilega mikil þreyta
- Mikill sviti
- Ógleði, uppköst

Ef þú finnur til einhverra slíkra einkenna við hreyfingu, ertu að gera of mikið og þarft að hvíla þig.

Ef einkennin minnka ekki við hvíld, þarftu að hafa samband við lækni.

Almennar leiðbeiningar fyrir þá sem eru að byrja þjálfun

- Vertu í góðum skóm og klæðnaði sem er gott að hreyfa sig í.
- Ekki reyna á þig strax eftir máltíðir, það er betra að hvíla sig fyrst í um það bil klukkustund.
- Forðastu að þjálfva utandyra ef veður er slæmt, kalt og hvasst.
- Farðu alltaf rólega af stað og rólega í lokin.
- Það er eðlilegt að finna til léttrar mæði við hreyfingu, en ekki meiri en svo að þú átt að geta haldið uppi samræðum án vandkvæða. Ef þú getur það ekki þá eru æfingarnar of erfiðar.
- Daginn eftir þjálfun gætir þú verið þreyttari en vanalega. Það er eðlilegt en ef þreytan varir lengur en daginn, þarftu að hafa samband við lækinn þinn eða sjúkráþjálfarann.

Áreynsla í daglegu lífi

Sjúklingar með hjartabilun þreytast oft fljótt. Þess vegna er mikilvægt að þeir hlífi sér til að hafa úthald allan daginn. Störf daglegs lífs eru miserfið og oft er hægt að létta sér þau á einfaldan hátt.

Dæmi um hvernig hægt er að spara orku við dagleg störf:

- Sitja í sturtunni í stað þess að standa. Hafðu hluti sem þú þarft að nota í sturtunni í mittishæð, þannig að þú þurfir ekki að teygja þig eftir þeim.
- Sitja við að burstu tennurnar, raka sig eða laga hárið.
- Sitja við eldhússtörfin. Hafðu háan stól í eldhúsinu, svo að þú getir tyllt þér niður við störfin.
- Vinna sem minnst upp fyrir sig. Reyndu að hafa hluti sem þú notar mest í mittishæð. Til dæmis skaltu geyma þyngri hluti í eldhúsinu eins og potta og pönnur, í mittishæð.
- Ekki lyfta eða ýta þungum hlutum.
- Það er betra að vinna verkefni dagsins í nokkrum áföngum með hvíldum á milli.
- Mundu að hvíla þig áður en þú þreytist.



Kynlíf

Margir sem eru með hjartabilun halda að þeir megi ekki stunda kynlíf. Það er ekki rétt, kynlíf er ekki slæmt fyrir hjartað. Kynlífið er ef til vill ekki eins auðvelt og það var, en engu að síður gefandi. Rétt eins og með aðra áreynslu þá skaltu ekki stunda kynlíf ef þér líður illa, ert mjög móð/ur, eða með brjóstverki. Við samfarir skaltu forðast stöður þar sem álag er á handleggi, veldu frekar stöður þar sem þú liggur á bakinu eða hliðinni. Ef samfarir eru of erfiðar fyrir þig skaltu reyna að finna aðrar leiðir til að sýna

ástúð og vera í nánun samneyti við maka þinn. Hafðu í huga að fólk með hjartabilun getur átt í erfiðleikum með kynlífið, vandamálin geta t.d verið minni löngun, getuleysi eða minnkuð hæfni til að fá fullnægingu.

Ef þú átt í einhverjum erfiðleikum með kynlífið skaltu ekki hika við að ræða það við lækinn þinn eða hjúkrunarfræðing.

Heilræði

- hvað getur þú gert?

Gættu þess að ofreyna þig ekki. Hvíld er mjög mikilvæg. Hjartabilun veldur því að þú þreytist fyrr en ella og af minna tilefni en áður. Úthaldið minnkar.

Þú skalt ekki drekka meira en 1,5 lítra af vökva á dag. Við þorsta getur verið gott að sjúga ísmola. Forðastu sæta drykki, þeir auka þorstann. Það getur verið gott að sjúga sykurlausan brjóstsykur til að draga úr munnþurrki. Hafðu í huga að hreint vatn er besti svaladrykkurinn. Ef þú neytir áfengis þarf það að vera í hófi því að það dregur úr samdráttarkrafti hjartans. Drektu kaffi og aðra koffeindrykki í hófi, koffein er örvandi og getur þannig aukið álag á hjartavöðvann.

Forðastu saltan mat. Saltið bindur vökvann í líkamanum og sjúkdómseinkenni geta aukist mjög hratt hjá þér ef þú borðar mikið salt.

Nokkur dæmi um saltan mat/drykki:

- saltkjöt, hangikjöt, hamborgarhryggur, pylsur
- saltfiskur, reyktur lax/silungur, graflax

- ýmiss konar álegg, t.d. skinka og ostur
- gosdrykkir, bjór
- pakkasúpur
- flestar kryddblöndur innihalda salt, notaðu fremur ferskar kryddjurtir í matargerðina
- kartöfluflokkur, poppkorn

Forðastu feitan mat og mat sem inniheldur dýrafitu því að hann er mjög kólesterólríkur. Hátt kólesteról er áhættuþáttur fyrir kransæðasjúkdóma sem oft eru undanfari hjartabilunar.

Reykingar eru skaðlegar. Þær valda skemmdum á hjarta- og æðakerfi. Hafðu í huga að reykingar geta valdið meiri hósta og gert öndun erfiðari hjá sjúklingum með hjartabilun. Reykingum fylgja meiri líkur á sýkingum í öndunarferum.

Gangi þér vel.

Starfsfólk göngudeildar hjartabilunar.



Höfundar:

Anna G. Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur
Guðrún Valgeirsdóttir, hjúkrunarfræðingur
Axel F. Sigurðsson, hjartasérfræðingur
Ingvaldur Ingvarsdóttir, sjúkraþjálfari
Sólrún Jónsdóttir, sjúkraþjálfari

AstraZeneca 

AstraZeneca styrkti gerð þessa bæklingis



LANDSPÍTALI

Göngudeild hjartabilunar, Landspítalanum við Hringbraut, er opin frá kl. 08:00 - 14:00 alla virka daga.
Sími á skiptiborði Landspítalans er: 543 1000.