



Hjartaheill - Landssamtök hjartasjúklinga

FIMMTUDAGUR 5. NÓVEMBER 2020



**Hugsum
um hjartað
– með hjartanu!**

HJARTASTOPP

- Hver sem er, hvar sem er.
- Hjartastuðtæki getur bjargað.
- Er tæki nálægt þér?



Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Ágæti lesandi

Í þessu fylgiblaði Fréttablaðsins er fjallað um málefni Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga.

Samtökin hafa það að markmiði sínu að styðja að gengi allra framfaramála er varða mannshjartað. Hverju nafni sem það nefnist; vekja athygli á málaflokknum – stuðla að menntun, sinna og hlúa að meðferð og eftirmeðferð hjartasjúklinga, auka lífsgæði sjúklinga og síðast en ekki síst fræða almenning um eðli sjúkdómsins, mikilvægi lækninga og meðferðar á honum. Samtökin Hjartaheill eru sjálfstæð lýðheilsusamtök, áhugamannasamtök. Eitt meginverkefni þeirra er að safna fjármunum til viðfangsefna í þessum tilgangi. Á stjórn félagsins jafnan í stöðugu samtali við stjórnvöld og óteljandi aðra áhugasama aðila til þess. En það eitt dugar ekki alltaf og er oft leitað ásjar almennings.

Áherslur Hjartaheilla hér í þessu fylgiblaði Fréttablaðsins, snúast einkum um skyndileg hjartaáföll og viðbrögð við þeim. Þau mál eru ótrúlega viðkvæm og erfið úrlausnar. Mínútur, jafnvel sekúndur geta skipt máli, það er hvort sá sem fær skyndilegt hjartaáfall heldur lífi eða heilsu sinni. Viðbragðið skiptir hreinlega öllu.

Það er einmitt viðbragðið sem Hjartaheill vill taka hér til

umræðu. Við viljum benda á að auknar og betri upplýsingar eru aðeins upphafið. Ganga þarf til verks hvað varðar fræðslu um hjartahnoð og hjartastuðtæki. Tryggja þarf aðgengi til viðtækra kennslu um hjartahnoð og hjartastuðtæki þurfa að vera aðgengileg í daglegu lífi, hvar sem er. Hér er viðfangsefni sem Hjartaheill vill takast á við.

Hjartaheill leitar eftir stuðningi samfélagsins, almennings og fyrirtækja um samstöðu í þessu mikilvæga verkefni.

Það að verða skyndilega veikur er alvarlegt mál, en það vekur margan góðan manninn. Við stjórnnum ekki slíku óvæntu áfalli frekar en náttúruöflunum. Við getum aðeins treyst á það besta sem til staðar er, frábært heilbrigðisfólk sem hjálpar okkur til að ná heilsu og gerir sitt besta til þess að hlúa að okkur. Ekki förum við að rifast við rigninguna eða snjókomuna. Að vera nálægt náttúrunni, sleppa tökunum og reyna ekki að stjórna því sem við fáum ekki ráðið við, að vera þakklát fyrir að vera á lífi er góð byrjun. Þvílík gjöf. Að njóta líðandi stundar er það sem skiptir máli.

Augnablikið er fullkomið.
Með hjartans kveðju.
Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla.

Hvað er Hjartaheill?

Hjartaheill eru landssamtök sem voru stofnuð til að bæta lífslíkur og lífsgæði íslenskra hjartasjúklinga. Allt starf Hjartaheilla hefur miðað að því að bæta forvarnir, fræðslu og aðstöðu til lækninga á hjartasjúkdómum.

Framfarir hafa orðið miklar og eru lífslíkur fólks sem fær hjartasjúkdóma mun betri nú en nokkru sinni. Sem betur fer eru hjartalækningar á Íslandi nú í fremstu röð. Hér er hátæknibúnaður, þrautreynt og vel menntað starfslíð og jafnast á við það besta sem þekktist erlendis. Þá er ótalinn þáttur meðferðar og eftirmeðferðar. Hjartaheill eiga sinn þátt í þessari þróun og hafa lagt fram mikla fjármuni til tækjakaupa. Fjármögnun til slíks hefur farið fram með sjálfstæðum fjárflokkum sem og átaksverkefnum.

Hjartaheill voru stofnuð 1983 og hétu þá Landssamtök hjartasjúklinga, en nafninu var síðar breytt í Hjartaheill. Fljótlega urðu til deildir í landshlutum og starfið var afar öflugt.

Hjartaheill gengu í Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga, SÍBS, árið 1992 og eiga sjálfstæða aðild að Öryrkjabandalagi Íslands.

Neistinn, aðstandendafélag hjartveikra barna, var stofnað 1995 og er deild innan Hjartaheilla. Starf Neistans hefur verið þróttmikið í árunna rás og hefur Styrktarsjóður hjartveikra barna, sem er á vegum Neistans, veitt ómetanlegan stuðning til foreldra sem hafa þurft að kosta miklu til vegna hjartveikra barna sinna, meðal annars til nauðsynlegra ferðalaga vegna aðgerða og margs annars.

Á tuttugu og fimm ára afmæli Hjartaheilla 2008 gengu Hjarta-drottningarnar til liðs við samtökin en þær eru hluti af Go-Red



hreyfingunni, sem eru alþjóðleg samtök kvenna til varnar hjartasjúkdómum.

Hjartaheill hafa unnið mikið brautryðjendastarf með því að ferðast um landið ár eftir ár í tvo áratugi og bjóða upp á friar mælingar á blóðþrýstingi, blóðfitu, súrefnismettun og fjölmörgum þáttum öðrum. Það starf er nú komið í fastan farveg með samvinnu við SÍBS og fleiri samtök undir heitinu Lif og heilsa.

Hjartaheill vinnur með og á í samstarfi við fjölda samtaka og má þar meðal annars nefna Hjarta-vernd. Misskilnings eða ruglings gætir stundum á nöfnum þessara tveggja félaga, annars vegar Hjartaheilla og hins vegar Hjarta-verndar. Hjarta-vernd eru sérfræðisamtök sem annast rannsóknir en Hjartaheill eru aftur á móti óháð samtök hjartasjúklinganna sjálfra, fjölskyldna þeirra og annars áhugafólks um heill hjartans,

meðferð og bættan hag hjartasjúklinga, lífsstíl og lífsgæði. Þessi tvö sjálfstæðu samtök sameinast hins vegar í starfi sínu og margs konar aðgerðum að forvörnum. Þar fara hagsmunir þeirra mjög vel saman.

Hlutverk Hjartaheilla er:

- að sameina hjartasjúklinga, aðstandendur þeirra og áhuga-fólk um heilbriggt hjarta
- að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga
- að starfa faglega
- að framfylgja markmiðum samtakanna.

Allar nánari upplýsingar um starfsemi Hjartaheilla má fá á heimasíðunni hjartaheill.is



HJARTASTOPP

Rétt viðbrögð í þessari röð:

1. Láttu vita, hringdu í 112.
2. Byrjaðu hjartahnoð strax.
3. Leitaðu aðstoðar, finndu næsta hjartastuðtæki.



Æfingadúkkann sem safnað var fyrir og er notuð til að þjálfra börn í grunnskólum í viðbrögðum við hjartastoppi.

Börnin bjarga

Verkefnið Börnin bjarga snýst um að innleiða með markvissum hætti kennslu í endurlífgun í alla grunnskóla landsins, með áherslu á rétt viðbrögð við hjartastoppi. Hjartaheill styður þetta verkefni af heilum hug. Börnin bjarga var ýtt úr vör af Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) árið 2019, í samræði við Embætti

landlæknis og Endurlífgunarráð Íslands, stutt af frjálsum félagsamtökum. Forsenda þess að hægt væri að innleiða verkefnið var að æfingadúkkur væru tiltækar öllum skólahjúkrunarfræðingum landsins svo kennsla í endurlífgun geti farið fram í skólunum með viðunandi hætti. Styrkja var leitað og Hjartaheill brást vel við og studdi þetta mikilvæga og

þarfa verkefni til kaupa á æfingadúkkum. Með því að efla kennslu í endurlífgun og fræðslu þar um má auka lífslíkur þeirra sem fara í hjartastopp til muna.

Hjartaheill er því stoltur styrktaraðili Börnin bjarga.

Vill sjá fleiri koma nógu snemma

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir er sérfræðingur í hjartalækningum á Landspítala. Hún segir mikilvægt að hlusta eftir einkennum hjartasjúkdóma í líkamanum og biðja ekki með að fara til læknis.

Hjartalækningar eru dramatískt og heillandi fag. Mér þykir lífeðlisfræðin í kringum hjarta- og æðakerfið spennandi og hvernig stýringu rafkerfis hjartavöðvans og æðakerfisins er háttað. Svo ótal margt gott hefur líka áunnist í meðferð hjartasjúkdóma á síðustu árum og áhugavert hvernig hægt er að fyrirbyggja hjartasjúkdóma með réttum lífsstíl og grípa inn í þá snemma,“ segir Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, sérfræðingur í hjartalækningum, um ástæður þess að hún menntaði sig í hjartalækningum.

Þórdís Jóna starfar á hjartadeild Landspítalans þar sem hún tekur iðulega á móti fólki með bráð vandamál.

„Starfið tekur á, enda höfum við ekki alltaf langan tíma til umhugsunar, en sem betur fer er hjartað mjög vel rannsakað og stórar rannsóknir til um hvernig meðferð er best að veita. Mjög margt er hægt er að gera og meira að segja er hægt að fá nýtt hjarta, þótt slíkt gerist í undantekningartilfellum.“

Tveir hópar hjartasjúkdóma

Stærsti hópur hjartasjúkdóma er kransæðasjúkdómur sem orsakast af æðakölkun. Undir það flokkast hjartaöng og hjartaáfall (kransæðastífla).

„Skipta má hjartasjúkdómum í tvo hópa; þá sem eru í æðum hjartans og svo sjúkdóma í hjartavöðvanum, svo sem offþykkun hjartavöðvans, og sjúkdóma sem valda stækkun á hjartavöðva, en hvort tveggja getur leitt til hjartsláttartruflana og hjartabilunar,“ upplýsir Þórdís Jóna.

Undir hjartasjúkdóma flokkast líka truflanir í rafkerfi hjartans.

„Þá getur okkar innbyggð gangráður bilað og er meðferð þá ísetning nýs gangráðar. Einnig geta rafboð hjartans truflast og valdið til dæmis gáttatífi, sem er algengasta hjartsláttartruflunin. Gáttatífi er ekki lífsógnandi, en getur haft langtímaáhrif á hjartað og valdið hættu á hjartabilun,“ útskýrir Þórdís Jóna.

„Við gáttatífi er hætta á að myndist blóðtappi í hjartanu sem getur farið af stað og þá endar blóðtappinn gjarnan í höfði og veldur þar heilaslagi. Blóðtappi getur líka lent í fæti eða meltingarfærum, sem er óvenjulegra, en sé fólk með gáttatífi reynum við alltaf að fyrirbyggja slag, með því að hafa það á blóðþynnandi meðferð.“

Sleglahraðtaktur er óvenjuleg en lífshættuleg hjartsláttartruflun.

„Þá fær viðkomandi yfirleitt blóðþrýstingsfall og fellur jafnvel



Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir er sérfræðingur í hjartalækningum og afrekskona í langhlaupum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

í yfirlið, sem eru mun alvarlegri einkenni. Einnig geta komið upp óvenjulegir sjúkdómar í hjarta- og æðakerfinu, til dæmis bólgur í gollurhúsinu, sem er poki sem umvefur hjartað, og hægt er að fá bólgur í hjartavöðvann, oftast í tengslum við smitsjúkdóma,“ upplýsir Þórdís Jóna.

Slagæðar líkamans teljast líka til hjarta- og æðakerfisins.

„Þar er háþrýstingur meiri áhættuþáttur en sjúkdómur, en þó teljum við hann til hjartasjúkdóma því hann hefur afleiðingar fyrir hjartað. Hjartabilun vegna háþrýstings er sú alvarlegasta, en hár blóðþrýstingur yfir líka undir kransæðasjúkdóma og hjartsláttartruflanir, auk þess að vera stærsti áhættuþátturinn á heilaslagi.“

Þá eru meðfæddir hjartasjúkdómar og hjartalokur ótaldir sem hjartasjúkdómar.

„Hjartalokurnar geta bilað og er algengast að fá þrengsli í ósæðalokuna vegna kölkunar, eða þá leka í niturlokuna, en þau vandamál fylgja gjarnan hækkandi aldri,“ segir Þórdís Jóna.

Algengasta dánarmeinið

Hjartasjúkdómar eru algengasta dánarmein Íslendinga, sé horft á alla aldursflokka í dánarmeina-

skrá. Um það bil þriðjungur þjóðarinnar deyr úr hjarta- og æðasjúkdómum, en í aldursflokknum 75 ára og yngri hafa krabbamein nú yfirhöndina.

„Hjartasjúkdómar valda oft ótímabærum og skyndilegum dauða. Hins vegar má ekki gleyma að rétt eins og með krabbamein, lifir gríðarlegur fjöldi fólks með hjartasjúkdóma og skerðingu á hjartastarfsemi. Við náum að bjarga fleirum sem fá bráðakransæðastíflu og í dag eru lífslíkur allt aðrar en fyrir tuttugu árum,“ segir Þórdís Jóna, sem vill sjá fólk koma á bráðamóttökuna um leið og fyrstu einkenni gera vart við sig, enda geti hver mínúta skipt sköpum.

„Einkenni geta verið skyndilegur brjóstverkur án áreynslu og sem situr í einhverjar mínútur, og hafi fólk ekki augljósa skýringu á verknum viljum við fá það strax til skoðunar. Við viljum frekar sjá fólk einu sinni of oft heldur en þegar það er orðið of seint og því miður kemst talsvert stór hluti þeirra sem látast af völdum bráðakransæðastíflu aldrei á spítalann og deyr á vettvangi.“

Einkenni hafi líka oft látið á sér kræla áður en alvarleg veikindi ágerast hratt.

„Ekki er óalgengt að fólk sem

kemur á spítalann eftir endurlifgun rifji upp einkenni, sem það hefði átt að tengja við að væri hjartasjúkdómur áður, eða þá að ættingjar segi frá að sá látni hafi fundið einkenni af og til, og kannski ætlað að leggja sig til að harka af sér og þá dáið í svefni.“

Greinarmun þurfi að gera á hjartavandamálum sem hafi aukist hægt og sigandi og þeim sem beri brátt að.

„Einkenni sem koma fyrirvaralítið og fara hratt versnandi á nokkrum dögum benda til þess að eitthvað alvarlegt sé yfirvofandi. Slík einkenni eru breyting á áreynslugetu, óeðlileg mæði eða brjóstverkur, óvenjulegur hjartsláttur og yfirliðstilfinning við áreynslu. Brjóstverkur getur svo verið staðsettur annars staðar en yfir miðju brjósti. Hann getur verið í handleggjum, aftur í baki eða í kjálka, en flestir lýsa honum eins og fargi á brjóstinu,“ upplýsir Þórdís Jóna.

Einkenni bráðakransæðastíflu eru brjóstverkur, yfirliðstilfinning, ógleði, kaldur sviti og vanliðan.

„Haldi maður að hjartaáfall sé í aðsigi biður maður aldrei um skutl á spítalann heldur hringir beint í 112, því margt getur gerst

Þótt hjartasjúkdómar séu dauðans alvara, er ástæðulaust að vera með öndina í hálsinum yfir því að vera mögulega hjartveikur. Fólk á að vera vakandi fyrir breytingu á liðan og einkennum.

á leiðinni og maður bjargar því ekki sjálfur. Þá þarf fagfólk að vera tilbúið til lífsbjargar. Hægt er að taka hjartalínurit í sjúkrabilum á höfuðborgarsvæðinu og ef þar greinist bráðakransæðastífla er sjúklingnum beint strax á hjartadeild þar sem tekin er af honum kransæðamynd og gerð hjartaþræðing.“

Tökum einkennum alvarlega

Þórdís Jóna mælir með reglubundinni hreyfingu og fjölbreyttu Miðjarðarhafsmataræði með áherslu á grænmeti, fisk, hollar oliur og trefjaríkan mat, en það hefur komið best út sem forvörn gegn hjartasjúkdómum.

„Í dag vita allir að reykingar eru mjög skaðlegar hjarta- og æðakerfinu. Góður svefn og geta til að takast á við streitu og álag er líka góð forvörn. Þá borgar sig alltaf að meðhöndla háþrýsting, annað hvort með lyfjum eða fyrirbyggjandi lífsstílsmeðferð.“

En þótt hjartasjúkdómar séu dauðans alvara, segir Þórdís Jóna ástæðulaust að fólk gangi um með öndina í hálsinum yfir því að vera mögulega hjartveikt.

„Fólk á einfaldlega að vera vakandi fyrir breytingu á liðan og einkennum, taka þau alvarlega og leita sér aðstoðar ef þau koma fram. Það á að sinna heilsu sinni og fyrirbyggjandi þáttum, leggja rækt við lífsstílinn, en það má heldur ekki leggjast í sjálfsásökun eða upplifa skömm fyrir að fá hjartasjúkdóm. Við sumu getum við einfaldlega ekki gert og þótt við getum orðið margt höfum við ekki enn fundið lausn við gátunni hjá öllum.“

Sjálflæggur Þórdís Jóna ríka rækt við heilsu sína og hreysti.

„Ég borða hollt og vel af grænmeti, hef aldrei reykt og læt reglulega mæla blóðfitur, blóðsykur og blóðþrýsting. Þá stunda ég langhlaup og keppi í utanvegahlaupi fyrir Íslands hönd. Það er mitt áhugamál og ástriða.“

Við þökkum fyrir stuðninginn



Staðsetning og merking skiptir öllu

Staðsetning hjartastuðtækja og merkingar fyrir þau geta skipt höfuðmáli varðandi hvort þau koma að gagni í neyð eða ekki. Tækin þurfa að vera til staðar, vel merkt og mjög aðgengileg.

Það hefur oft verið sagt að það sé ekki nóg að vita af hjálpar-tækjum, það þurfi líka að vita hvernig eigi að nota þau. Það á ekki síst við um bæði síma og hjartastuðtæki, segir Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar. Hann segir ekki nóg að vita að það eigi að hringja í 112 ef komið er að einstaklingi í hjartastoppi, það þurfi líka að muna að hringja áður en nokkuð annað er gert.

Hringja fyrst, hjálpa svo

„Við þreytumst seint á að segja að fyrst þurfi að hringja, svo að aðstoða. Ef komið er að einstaklingi í hjartastoppi er nauðsynlegt að byrja á að hringja í 112 til að tryggja að hjálp sé á leiðinni og í framhaldi þarf að fara í aðgerðir sem hámarka líkurnar á því að sjúklingurinn lifi hjartastoppið af,“ segir Tómas. Hann bendir á að þeir sem lendi í hjartastoppi deyi af súrefnisþurrð á tiltölulega skömmum tíma, aðeins nokkrum mínútum.

„Með hjartahnoði má hins vegar lengja þennan tíma töluvert mikið,“ segir Tómas. „Það er samt ólíklegt að hjartahnoð komi hjartanu af stað aftur. Hjartastuðtæki gera það hins vegar, sé stoppið af því tagi.“

Tómas segir ferlið einfalt. „Þegar hringt er í Neyðarlínuna í síma 112 vegna hjartastoppes fer neyðarvörður okkar í að sjá til þess að þeir sem þegar eru á vettvangi gripi til réttara aðgerða til að hefja endurlífgun,“ segir hann. „Bráðnauðsynlegt er að koma súrefni upp í heila á meðan beðið er eftir að sjúkraflutningamenn komi



Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar, segir mjög mikilvægt að fólk kunni að nota hjálpar-tæki, eigi auðvelt með að finna þau og hafi greiðan aðgang að þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

á staðinn. Efst á lista er að koma sjúklingi fyrir á hörðu undirlagi og hefja hnoð og ef til vill blástur í kjölfarið. Ef vitað er um hjartastuðtæki í nágrenninu er sjálfsagt að senda einhvern eftir því, séu fleiri á vettvangi.“

Þörf á skýrum merkingum

Tómas bendir á að það sé ekki nóg að vita af gagnsemi hjartastuðtækja, þau þurfi að vera til staðar og staðsetning þeirra vel merkt.

„Hjartastuðtæki ættu að vera úti um allt og sýnilega merkt. Hér

á landi hef ég séð merkimiða sem eru kannski tíu sentimetrar á kant, sem er alltof lítið og í því uppnámi sem getur skapast á vettvangi getur það kostað dýrmætan tíma að sjá ekki tækið,“ segir hann. „Viða erlendis eru skiltin sem merkja hjartastuðtæki allt að metri á kant. Þannig eru þau sýnileg um leið og lítið er í kringum sig og þannig ætti það alltaf að vera.“

Ætti að vera skyldubúnaður

„Mér þætti ekki óeðlilegt að sveitarfélög í dreifðari byggðum

hlutuðust til um að hjartastuðtæki væri aðgengilegt á öllum helstu samkomustöðum, svo sem verslunum, veitingahúsum, söfnum og sundstöðum,“ segir Tómas. „Í öryggisleiðbeiningum Umhverfisstofnunar fyrir sundstaði er til að mynda tilgreint að hjartastuðtæki séu æskilegur búnaður, en ég myndi vilja taka dýpra í árinna og segja að þau ættu að vera skyldubúnaður, að minnsta kosti alls staðar þar sem reikna má með að viðbragð sjúkrabíls sé meira en tíu mínútur.“

„Mér þætti ekki óeðlilegt að sveitarfélög í dreifðari byggðum hlutuðust til um að hjartastuðtæki væri aðgengilegt á öllum helstu samkomustöðum.“

Til staðar, vel merkt og aðgengilegt

Tómas bendir á að endurlífgunarráð Bretlands hafi gert rannsókn á því hvaða skilaboð þurfi að setja á skilti sem auglýsa staðsetningu hjartastuðtækja til að lækka þröskulda almennings fyrir notkun þeirra.

„Niðurstaðan var sú að þar þurfi að sjást með skýrum hætti að allir geta notað hjartastuðtæki og þjálfun sé alls ekki nauðsynleg,“ segir hann. „Einungis þurfi að fylgja leiðbeiningum, enda sé tækið einfalt í notkun og eigi að nota þegar einstaklingur er meðvitundarlaus og andi ekki eðlilega.“

Staðsetning hjartastuðtækja og skiltanna sem vísa til þeirra geta ráðið úrslitum um hvort þau komi að gagni eða ekki. Tækin þurfa fyrir það fyrsta að vera til staðar, í öðru lagi vel merkt og í þriðja lagi aðgengileg,“ segir Tómas. „Þannig festist staðsetning þeirra í undir-meðvitund þeirra sem nota rýmið reglulega og þegar neyð kemur upp gengur allt fúllaust fyrir sig og þá er vonandi hægt að bjarga mannlífum, þar sem hver mínúta getur skipt máli.“

Daglegar göngur úti, hvað breytist?

Það gæti komið mörgum á óvart hvaða breytingar líkaminn gengur í gegnum ef þú ferð út og gengur á hverjum degi. Göngur eru ódýrasta hreyfing sem er í boði og útiveran gerir öllum gott.

Hér eru tíu atriði sem breytast: Stóra spurningin er samt þessi, áttu auka korter eða hálf tíma á dag til að fara út að ganga?

Já, ég er viss um það. Það þarf að setja sjálfa/n sig í fyrsta sæti og hreyfa sig daglega. Að fara út að ganga er ofsalega gott fyrir líkamann og mælt er með allavega hálf tíma góðri göngu – kraftganga er best. Þetta er ódýrasta hreyfing sem í boði er og þú andar að þér fersku lofti og getur notið þess að vera ein/n.

Gott fyrir heilann

Gerðar hafa verið rannsóknir á því hvað ganga gerir fyrir heilann. Samkvæmt þessum rannsóknum þá eykur ganga endorfinið í líkamnum og dregur þannig úr stressi. Að fara út að ganga gerir heilanum það gott að það getur dregið úr áhættunni á Alzheimer til muna.

Sjónin

Það hljómar kannski einkennilega, en að fara og ganga daglega er mjög gott fyrir sjónina. Að ganga eykur þrýsting á augu og getur þannig dregið úr gláku.

Hjartað

Að ganga eða hlaupa er gott fyrir hjartað. Þú getur dregið úr áhættu



á hjartaáfalli og öðrum sjúkdómum tengdum hjartanu. Að ganga dregur einnig úr kolestrólinu og eykur blóðstreymi í líkamanum.

Lungun

Að ganga er afar gott fyrir lungun. Þau fyllast af súrefni sem nýtist líkamanum afar vel og eykur á virkni lungnanna.

Brisið

Komið hefur fram í rannsóknum að fólk sem gengur sér til heilsu-bótar er með betra jafnvægi á glúkósa í líkamanum. Þetta þýðir að þú getur hreinlega gengið og komið þannig í veg fyrir sykursýki.

Meltingin

Það þarf að passa upp á magaheilsuna. Gerir þú það þá ertu að sporna

við ristilkrabba og öðrum vanda-málum eins og hægðatregðu.

Vöðvarnir

Þegar manneskja grennist þá rýrna vöðvarnir. Hér er verið að tala um hin frægu tíu þúsund skref á dag. Ef þú ert að grenna þig, þá skaltu vinna þig upp í þennan skrefa-fjölda á dag. Gott er að ganga upp í móti til að auka á vöðvamassa.

Að ganga úti í náttúrunni er gefandi og hressandi fyrir allan aldur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Að fara út að ganga er ofsalega gott fyrir líkamann og mælt er með allavega hálf tíma góðri göngu – kraftganga er best.

Liðamót og bein

Ertu stíð/ur og með verki? Hálf tíma ganga á dag getur dregið úr þessum verkjum í liðamótum. Einnig dregur gangan úr hættu á meiðslum og beinþynningu. The Arthritis Foundation mælir með því að ganga daglega.

Bakverkir

Æfingar sem reyna mikið á líkamann geta slitið bakið illa. En hins vegar að fara út að ganga getur dregið úr bakverkjum vegna þess að blóðflæði í kringum mænu og hrygg eykst töluvert.

Hugurinn

Að ganga ein/n frekar en með öðrum eykur góða skapið, minnkar stress og kvíða. Það hefur einnig verið talað um að það dragi úr þunglyndi.

Heimsfaraldur og hjartasjúklingur

Fólk með hjarta- eða æðasjúkdóma er í áhættuhópi að verða alvarlega veikt fái það COVID-19. Jón Magnús Jóhannesson sérnámslæknir segir hér frá áhrifum veirunnar á hjartasjúklinga.

Heimsfaraldurinn COVID-19 (skammstöfun fyrir novel coronavirus disease 2019) hefur verið ofarlega í huga flestra þetta árið. Ekki aðeins er um að ræða skæðasta heimsfaraldur smitsjúkdóms frá HIV (human immunodeficiency virus, orsaka-valdur alnæmis) heldur hafa þjóðir heims umbreytt sínu skipulagi með nær fordæmalausum hætti.

Margir hafa eflaust heyrt að einstaklingar með hjarta- og æðasjúkdóma séu í meiri hættu á alvarlegum veikindum vegna COVID-19 – hvað þýðir þetta nákvæmlega og hvað getið þið gert?

Margt enn á huldu

Þótt ýmislegt sé á huldu um eðli COVID-19 og veirunnar sem veldur sjúkdómnum (SARS-kórónuveira-2 eða SARS-CoV-2) er margt sem við erum farin að skilja betur. Um er að ræða kórónuveiru, eina af mörgum sem mannkynið hefur glímt við í aldanna rás. Þetta er fyrsti heimsfaraldur vegna kórónuveiru sem við þekkjum til og skæðasti faraldur vegna kórónuveiru í manna minnum. Vissir þjóðfélagshópar eru viðkvæmari fyrir því að fá alvarleg veikindi vegna COVID-19, þar ber helst að nefna eldri einstaklinga og einstaklinga með vissa undirliggjandi sjúkdóma. Af undirliggjandi sjúkdómum sem auka hættu á alvarlegum veikindum vegna COVID-19 eru fjórir sem hafa mest verið skoðaðir: langvinnir hjarta- og æðasjúkdómar, langvinnir lungnasjúkdómar, háþrýstingur og sykursýki. Mikilvægt er að hafa í huga að þótt rannsókn sýni að „einstaklingar með háþrýsting fá oft alvarlegt COVID-19“ er það ekki endilega vegna háþrýstingsins sjálfs. Einstaklingar með háþrýsting eru oft með önnur vandamál, til dæmis sykursýki, hjartabilun og kransæðasjúkdóm, líklegast eru það þessir þættir sem auka hættuna á alvarlegri veikindum, ekki háþrýstingurinn einn sér. Í upphafi faraldursins kom upp ótti við notkun vissra háþrýstingslyfja en síðar kom í ljós að ekkert samband hefur fundist á milli notkunar þessara háþrýstingslyfja og horfa COVID-19. Áður en farið er nánar í öll þessi atriði þurfum við fyrst að skoða hvað COVID-19 nákvæmlega er.

Margvisleg einkenni

COVID-19 er í grunninn öndunarfærasyking – veiran berst í efri öndunarfæri með dropum frá sýktum einstaklingi. Þessir dropar geta borist beint á milli manna með hósta eða óbeint með snertingu við smitað yfirborð (til dæmis hönd eða hlutur). Eftir að veiran hefur borist í öndunarfærin fer hún að sýkja frumur okkar þar. Hún fjölgar sér og nær að endingu nægu magni til að valda einkennum. Það er á þessum tímapunkti þar sem hún færir sig líka niður í neðri öndunarfærin (lungun) og veldur þar usla. Helstu einkenni COVID-19 eru hiti, slappleiki, höfuðverkur, bein- og vöðvaverkir, ásamt hósta en fjöldamörg önnur einkenni geta komið fram: mæði, ógleði, uppköst, lystarleysi, niðurgangur og breyting á bragð- og lyktarskyni eru þar á meðal. Þótt veiran sjálf geti valdið skaða beint er talið að alvarlegustu tilfelli COVID-19 megi rekja til bólgusvars sem við erum sjálf að mynda. Þá eru kenningar um að þeir þættir sem auka hættu á alvarlegum veikindum (hækkandi aldur, undirliggjandi



Vissar rannsóknir hafa sýnt að karlar eru líklegri en konur til að verða alvarlega veikir. Enn er ekki ljóst af hverju vírusinn ræðst frekar á karla.



Jón Magnús Jóhannesson sérnámslæknir starfar á Landspítalanum.

sjúkdómar, reykingar) hafi áhrif á hvernig við þolum þetta bólgusvar til hins verra.

Hins vegar er mikilvægt að hafa í huga að flestir með COVID-19 eru ungir og ekki með undirliggjandi sjúkdóma. Sömuleiðis þarf ekki að vera gamall eða með undirliggjandi sjúkdóma til að verða alvarlega veikur af COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) í Bandaríkjunum birtu samantekt á eiginleikum 287.320 COVID-19 sjúklinga fyrir í faraldrinum – þar af voru aðeins um 22% með undirliggjandi langvinna sjúkdóma, þá helst hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki og langvinna lungnasjúkdóma.

Áhættan meiri yfir sextugt

Það eru þó vissir einstaklingsbundnir þættir sem auka hættu á alvarlegum einkennum. Eins og áður greindi er hærri aldur tengdur við alvarlegri veikindi, sérstaklega aldur yfir 60 ára. Einnig hafa vissar rannsóknir sýnt að karlar eru líklegri en konur til að verða alvarlega veikir – enn er ekki ljóst af hverju þetta mynstur

(talað um að útflæði hjartans minnki). Ástæðurnar fyrir þessu eru margþættar. Mikil bólga getur orðið í COVID-19 og þessi bólga getur aukið hættu á að byrjandi segi í kransæðum stækki og stifli kransæðina að fullu. Þetta myndi að lokum leiða til hjartaáfalls og skaða á hjartavöðva. Alvarleg veikindi með öndunarbílun, lágan blóðþrýsting og aukið álag á hjartað geta líka minnkað blóðflæði til hjartavöðva og valdið skaða. Þessir tveir ferlar útskýra meðal annars af hverju undirliggjandi kransæðasjúkdómur og hjartabilun geta aukið hættu á alvarlegum veikindum. Síðan eru vísbendingar um að SARS-CoV-2 geti, í vissum aðstæðum, valdið beinum skaða á hjartavöðvafrumum – þá er talað um hjartavöðvabólgu. Einnig geta bráð veikindi og skaði á hjartavöðva aukið hættu á alvarlegum hjartsláttartruflunum.

Virðið sóttvarnir

Í ljósi ofangreindra atriða er ljóst að góð meðhöndlun háþrýstings, sykursýki og annarra sjúkdóma er undirstöðuatriði til að koma í veg fyrir alvarlegan sjúkdóm vegna

COVID-19. Ef við notum háþrýsting sem dæmi er mikilvægt að viðhalda meðferð með háþrýstingslyfjum og reglulegu eftirliti. Því miður fór af stað ómarkviss umræða um vissa gerð háþrýstingslyfja (svokallaðir ACE-hemlar og angiotensín-viðtakahemlar) í sambandi við COVID-19. Í byrjun var ótti við að þessi lyf gætu aukið hættu á alvarlegri veikindum vegna COVID-19 en rannsóknir hafa sýnt að svo sé ekki. Þannig ætti ekki að hætta töku þessara lyfja vegna COVID-19 sérstaklega.

Hvað má læra af öllu þessu? Verið í góðum samskiptum við ykkar hjartalækni og heimilislækni. Ekki breyta meðferð án samráðs við ykkar lækni. Beitið almennt smitgát með reglulegum handþvotti og spritti eftir aðstæðum. Í margmenni ætti að viðhalda góðri fjarlægð og helst forðast alfarið margmenni í lokuðum rýmum. Notið grímur þegar ekki er hægt að beita víðeigandi fjarlægðartakmörkunum. Ef einkenni koma fram sem gætu passað við COVID-19 ætti að taka sýni sem allra fyrst, sem má gera með því að panta sýnatöku í gegnum Heilsuveru.

HJARTASTOPP

Rétt viðbrögð geta bjargað!



Enn af konum og hjartasjúkdómum

Umræða um hjarta- og æðasjúkdóma hefur löngum hverfst um karlmenn, enda lögðust þessir sjúkdómar frekar á karla en konur fyrr á árum. Um miðja tuttugustu öldina tóku æ fleiri konur að greinast með þessa sjúkdóma og árið 2001 voru þeir orðnir algengasta dánarorsök kvenna.

Tilfellið er hins vegar að um þá staðreynd er aðeins helmingur evrópskra kvenna meðvitaður. Sjúkdómsferlið, greining og meðhöndlun er um margt ólíkt á milli kynja. Færri konur greinast á meðan verndandi áhrifa kvenhormónsins estrogen gætir, en það hefur áhrif á æðar og meðal annars kransæðar. En sex til tíu árum eftir tíðahvörf er dánartíðni kvenna svipuð hjá konum og körlum.

Áhættuþættir

Áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma tengjast bæði erfðum og lífsstíl og eru þeir sömu hjá báðum kynjum. Reykingar hafa verið metnar hættulegasti þátturinn og er mikil áhersla lögð á að fá reyk-ingamenn og -konur til að hætta að reykja. Í upphafi þeirrar baráttu tóku konur vel við sér, en samkvæmt árlegum úrtaksathugunum Embættis landlæknis árið 2019 eru aðeins fleiri konur sem reykja í dag. Línuritíð er þó svipað hjá báðum kynjum og reyklingafólki fækkar jafnt og þétt.

Of hár blóðþrýstingur og of há blóðfita eru einnig þekktir áhættuþættir, en því fylgir þögnul áhætta þar sem oft koma engin einkenni fram. Ómeðhöndlað ástand hefur hins vegar alvarlegar afleiðingar. Ofþyngd leiðir einnig oft af sér sykursýkitypu II og fylgir því mikil áhætta á að fá æðakölkun, sem leiðir til hjarta- og æðasjúkdóma.

Sá áhættuþáttur sem fer hvað mest vaxandi í nútímasamfélagi er streitan, en henni er mikilvægt að ná tökum á. Harmslegill (Broken Heart) eða Takotsupo, er sjúkdómur sem greinist nú í auknum mæli og oftast hjá konum eftir fimmtugt heldur en körlum og er streita í kjölfar áfalla og erfiðleika talin vera ein helsta orsök hans.

Konur vangreindar og minna meðhöndlaðar

Á það hefur verið bent í umræðu og rannsóknum að konum með hjartasjúkdóma sé ekki eins vel sinnt og körlum þegar kemur að greiningu og meðferð og í gegnum tíðina hafa þær verið vangreindar. Í sumum tilvikum kann það að stafa af því að einkenni kvenna lýsa sér á annan hátt en hjá körlum. Þess eru líka dæmi að



Valgerður er hjúkrunarfræðingur og lýðheilsufræðingur, sem hefur sérhæft sig í endurhæfingu hjartasjúklinga. Hún segir að góðar forvarnir séu sterkasta vopnið í baráttunni gegn hjartasjúkdómum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

konur slái því á frest að leita til læknis. Oft virðast þær vanmeta verkina eða setja fjölskylduna í forgang og telja sig ekki hafa tíma til að sinna verkjum sínum. Ekki er vitað hvaða ástæður vega þyngst

en víst er að oft hefur verið brugðist seint við þegar konur kvarta um hjartaverki og meðhöndlun því ekki hafist í tæka tíð. Konum hefur líka síður verið boðin endurhæfing en körlum.

Að viðhalda eða öðlast heilbrigðara hjarta

En hvernig eiga konur að hlúa að sér til að öðlast heilbrigðara hjarta? Forvarnir eru sterkasta vopnið. Forvörnum er sinnt með því að

” Nýjar rannsóknir benda til að hreyfing hafi enn meiri áhrif en áður var talið.

fylgjast vel með þöglum áhættuþáttum; láta mæla blóðþrýsting og fylgjast með blóðfitu, einkum og sér í lagi ef þekkt saga er um þessa þætti í fjölskyldunni. Allir ættu að vita að sykursýki aftýpu II er gjarnan fylgífiskur offitu og vinna þarf gegn henni með fyrirbyggjandi aðgerðum.

Þá er mikilvægt að temja sér reglubundna hreyfingu og helst utan dyra. Það hjálpar að fara í gönguferðir, þó ekki sé nema fimmtán mínútur á dag, en ákjósanlegt er að hreyfa sig minnst þrjátíu mínútur daglega. Nýjar rannsóknir benda til að hreyfing hafi enn meiri áhrif en áður var talið. Hún eykur velliðanarhormón, bætir beinheilsu og eykur fitubrennslu.

Hollt mataræði er líka algert lyk-ilatíði og mikilvægt er að kynna sér nýjustu ábendingar ábyrga næringarfræðinga um heilsusamlegt fæði. Þó má ekki gleyma að leyfa sér stundum að njóta þess að borða það sem manni þykir gott, þó allt sé að sjálfsögðu best í hófi.

Líffræðilegar ástæður valda því að reykningar eru konum hlutfallslega hættulegri en körlum. Með því að hætta að reykja geta konur minnkað líkurnar á að fá hjartaáfall um helming á fimm árum. Eftir fimmtán reyklaus ár er áhættan orðin sú sama og hjá einstaklingi sem aldrei hefur reyktt.

Skref í átt að hjartaheilsu

Í dag komumst við ekki hjá því að rekast á upplýsingar um hvernig bæta megi lífsstílinn. Hvarvetna er að finna uppskriftir að hollu fæði og hvatningu til aukinnar hreyfingar og streitulosunar. Fjölbreytnin er nær óendanleg, jafnvel svo mikil að valkvíði bætist við aðra streituþætti. Mikilvægt er að hver og einn finni einfalda og þægilega leið til að sinna heilsu sinni og hjartaheilsu, taki lítil, auðveld skref eitt og eitt í senn í áttina að því framtíðarverkefni sem heilbrigður lífsstíll er.

Valgerður Hermannsdóttir, varaformaður Hjartaheilla.

Við þökkum fyrir stuðninginn



Hjartastopp gerir ekki boð á undan sér

Þegar fólk fær hjartastopp skiptir hver mínúta máli. Gott aðgengi að hjartastuðtækjum er því mikilvægt. Eigendur hjartastuðtækja eru hvattir til að skrá tækin sín í þar til gert smáforrit/app.

Donna er leiðandi fyrir-tæki í sölu á búnaði til aðhlynningar og flutnings á slösuðum. Ólafur Magnússon, stofnandi Donnu, telur að 2.000 tæki séu til í almenningseign hér á landi.

„Þegar maður fær hjartastopp er mikilvægt að stuða hann sem allra fyrst. Markmiðið er að reyna að stuða viðkomandi á innan við þremur mínútum. Þegar menn fara í hjartastopp missa þeir meðvitund á um fimm sekúndum. Ef það tekst að stuða þá á fyrstu þremur mínútunum eru um 70% líkur á að þeir útskrifist af sjúkrahúsi í nokkuð góðu standi,“ segir Ólafur.

Hann segir skyndilegt hjartastopp oftast vera af völdum takttruflana í hjartanu.

„Sleglaflókt er algengasta orsök en rafstuð er eina þekkta meðferðin við því. Um það bil 80% af hjartastoppum er af völdum takttruflana. Þegar hjartastuðtækið er notað og rafstraumurinn sendur í gegnum hjartað þá getur hann komið hjartanu aftur í eðlilegan takt,“ útskýrir Ólafur.

Þar sem hver mínúta skiptir sköpum segir Ólafur mikilvægt að aðgengi að hjartastuðtækjum sé gott. Hjartastopp geri oft ekki boð á undan sér og sé ekki hæð fólki í áhættuhópi.

„Þetta kemur ekki bara fyrir gamla karla. Við höfum séð íþróttamenn sem stunda æfingar daglega detta niður á fótbolta-vellinum. Við getum aldrei vitað hvenær þetta kemur fyrir,“ segir hann.

Ólafur segir að stórir vinnustaðir séu margir komnir með tæki. Auk þess eru tæki frá Donnu í öllum lögreglubílum á landinu og sundlaugar, líkamsræktarstöðvar, stærri skip og bátar eru flest komin með tæki.

„Við höfum líka selt tæki til einstaklinga. Sérstaklega í sumar-bústaði. Ef þú færð hjartastopp uppi í sumarbústað áttu litla möguleika á að lifa það af ef það er ekki hjartastuðtæki við hendina. Hjartastuðtæki kostar bara svipað og sæmilega gott grill.“

Hjartastuðtækin sem Donna selur tala skýra og góða íslensku

og leiðbeina fólki með hvað það þarf að gera. Framan á þeim eru líka tákn sem blikka til að leiðbeina fólki.

„Það hefur verið prófað að láta börn fá svona tæki og þau gátu farið mjög auðveldlega í gegnum þau. Þau voru hálfri mínútu lengur en fullorðinn maður að átta sig á hvernig tækin virka,“ segir Ólafur. Hann bætir við að þó sé ráðlegt að allir læri hvernig eigi að bregðast við hjartastoppi, bæði með hjartahnoði og notkun á stuðtæki.

Donna er í samvinnu við stofnun sem heitir Citizens Save Lives. Það er óháð stofnun sem samanstendur af fólki sem vill bjarga mannlífum. Stofnunin er með vefsíðuna citizensavelives.com en þar inni geta allir skráð hjartastuðtækin sín. Í dag eru skráð um 115.000 tæki á síðuna og verið er að skrá inn 80.000 til viðbótar á heimsvísi.

„Þú getur farið inn á þessa síðu og séð hvaða staðir eru með stuðtæki. Til dæmis ef þú ert að velja þér hótél, hvar sem er í heiminum,



Ólafur Magnússon segir gott aðgengi að hjartastuðtækjum mikilvægt. Margir vinnustaðir eru þegar komnir með slík tæki. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

þá geturðu séð hvaða hótél er með tæki,“ segir Ólafur.

„Skyndihjálparfólk getur líka skráð sig þarna inn. Það er best að hlaða niður appi frá þeim í símann sinn sem heitir Cisali. Þá er hægt að sjá hvar næsta stuðtæki er í nágrenni við þig. Við erum búin að skrá þarna inn rúmlega 700 tæki

á Íslandi. En við hvetjum fólk til að skrá inn tækin sín. Vilji er fyrir því hjá Skyndihjálparráði að þetta verði hið opinbera app á Íslandi fyrir stuðtæki.“



Fyrstu sekúndurnar eða mínúturnar geta skipt sköpum í björgun.

Hjartastopp ... ég eða þú?

Aðeins sá sem er viðstaddur getur bjargað.

Rétt viðbrögð við hjartastoppi í tíma geta komið í veg fyrir dauðsfall eða stórskaða á heilsu þolandans. Skilaboð átakans eru í raun eilíf og alltaf í gildi.

Hér eru mikilvæg atriði; leiðbeiningar og skilaboð:

1. Mikilvægt og nánast úrslitaatriði er að bregðast samstundis við. Hringdu strax í 112 Neyðarlínuna og tilkynntu vandann.
2. Byrjaðu hjartahnoð strax. Þannig heldurðu blóðflæði, súrefnisflæði til heilans.
3. Gerðu aðrar ráðstafanir, leitaðu eftir eða kallaðu eftir næsta hjartastuðtæki. Leitaðu líka frekari aðstoðar við það sem þú ert að gera.

Það er athyglisvert, að um 200 manns fara að meðaltali í hjartastopp hérlandis á hverju ári. 70% slíkra tilfella eiga sér stað utan spítala og jafnvel fjarri þeim. Það tekur aðeins 3–5 mínútur frá hjartastoppi að verða fyrir alvarlegum hjartaskaða af völdum súrefnisskorts. Þess vegna er mikilvægt að bregðast strax við. Fyrstu sekúndurnar, mínúturnar geta skipt sköpum. Það geta liðið margar mínútur þar til sjúkrabíll og heilbrigðisstarfsfólk kemur á staðinn og þá getur það verið orðið of seint. Því skiptir í raun engu hvort þú ert ritari, smiður eða hjartaskurðlæknir, þegar einstaklingur fer í hjartastopp.

Mundu að aðeins sá sem viðstaddur er getur veitt aðstoð og bjargað lífi.

HJARTASTOPP

OKKAR HJARTANS MÁL

Skyndilegt hjartastopp getur komið fyrir hvern sem er, hvar sem er, hvenær sem er. Hjartaheill styður eflingu hverskonar viðbragða gegn skyndilegu hjartastoppi en rétt viðbragð fyrstu sekúndurnar, fyrstu mínúturnar getur komið í veg fyrir dauðsfall eða stórskaða á heilsu þolandans. Beiting hjartahnoðs og hjartastuðtækis skiptir hér sköpum.

Aðgengi að hjartastuðtæki þarf að vera opið og auðvelt. Þú þarft að vita, hvernig nota skal slíkt tæki og hvar það er staðsett.

Miðlæg skráning allra hjartastuðtækja myndi auka og auðvelda aðgengi að þeim og þar með auðvelda leið til björgunar í viðlögum.

Þetta er okkar hjartans mál.

HJARTAHEILL stendur nú að söfnun til fjármögnunar á fræðslu- og forvarnarverkefnum í málefnum endurlífsgunar. HJARTAHEILL leitar til almennings og fyrirtækja í landinu um stuðning við þessi verkefni sín.

Þú getur hjálpað!
903 7100

Stuðning þinn getur þú veitt:

Með greiðslu í heimabanka, kr. 3.500 eða meira eða minna.
Með millifærslu á reikning: 0513 26 1600, Kennitalan er: 511083 0369.
Með hringingu í síma 903 7100 styrkir þú verkefnið um 3.500 kr.



hjartaheill.is