

{ **Kärlkramp:** Jakten på nytt vaccin }

Nr 4 2019

Forskning FÖR hälsa

7

tips för en
sund jul

FORSKNING

Fetmakirurgi
minskar risken
för hjärtsvikt

SID 6

MÖTET

Alma lever
med astma
sedan
födseln

SID 20

”Barnbarnen
håller
mig aktiv”



**Hjärt-
Lungfonden**



Alma Kastevik,
18 år, har lärt
sig att leva
med sin astma.

20

Nr 4 2019

AKTUELLT 4

Senaste nyheterna inom
hjärt-lungforskning.

MIN HISTORIA 10

Lennart Pettersson har kärlekskramp
och försöker ställa om sin livsstil.

EGEN INSAMLING 18

Victor Johansson är en av Sveriges
starkaste män, trots medfött hjärtfel.

KORSORDET 19

Lös korsordet och vinn boken
Livsviktigt!

NÄRSTÅENDE 23

Annelie Ny-Wahlstedt förlorade
sin man i hjärtstopp.

BEGRAVNINGSGUIDEN 24

Hur klär man sig på begravning?
Det får du svar på i tredje delen av
begravningsguiden.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 26

Den här gången träffar vi Birgit
Eriksson som gör våra viktiga skrifter.

TRE FRÅGOR TILL 28

Hur påverkar matvanor och fetma
astma och allergisjukdomar. Det
undersöker docent Anna Bergström.



Professor
Johan
Frostegård
är på jakt
efter ett
vaccin.

16

Knepen för dig
som vill vara
hälsosam i jul.

9





Tack för era gåvor 2019!

"VI VILL ATT så få som möjligt ska behöva vara med om det vi just upplevt." Det är inte mina ord utan Annelie Ny-Wahlstedts.

Annelies man Alex drabbades av hjärstopp förra året. Hans liv gick inte att rädda och deras tre barn Nicolas, Nelia och Minna förlorade sin pappa alldeles för tidigt.

Varje år drabbas cirka 10 000 personer i Sverige av plötsligt hjärstopp. Endast cirka 600 av dem överlever. Kardiologen Jacob Hollenberg är involverad i flera stora interventionsstudier som syftar till att fler ska överleva hjärstopp. I oktober tilldelades han Prins Daniels forskningsanslag på sex miljoner kronor.

Vill du veta mer om andra livsviktiga forskningsprojekt inom hjärt-kärlområdet som fonden finansierar? Glöm inte att ladda ner eller beställa vår nya Hjärt-rapport för 2019.

Tack för alla era generösa gåvor under 2019. Forskningen är inte möjlig utan er. Hoppas alla får en underbar jul och ett gott nytt år!

Kristina Sparreljung
generalsekreterare

Forskning för hälsa
är Hjärt-Lungfondens
medlemstidning.

Adress: Biblioteksgatan 29,
Box 5413, 114 84 Stockholm
Telefon: 08-566 24 200
E-post:
info@hjärt-lungfonden.se
Hemsida:
www.hjärt-lungfonden.se
Org nr: 802006-0763
ISSN: 1653-9753

Ansvarig utgivare:
Kristina Sparreljung

Chefredaktör:
Karin Myhrström
karin.myhrstrom@
hjärt-lungfonden.se
Produktion: Spoon Publishing
Redakör: Stina Gyldberg
Art Director: Karin Schaefer
Omslagsfoto: Susanne Kronholm
Tryck: Ätta.45 Tryckeri AB

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Organisationer med
90-konto kontrolleras
regelbundet av Svensk
Insamlingskontroll.
90-konto är en garanti
för att pengarna används
på rätt sätt.

Insamlingskonton
Pg 90 91 92-7
Bg 909-1927

Gåvoservice
Telefontid: 8.00-18.00
Telefon: 0200-88 24 00
E-post: gava@hjärt-
lungfonden.se

Citera oss gärna,
men ange källan.

Hjärt-Lungfonden samlar in
pengar till vetenskapligt utvald
forskning och arbetar för
ökad kunskap om forskningens
betydelse, för att ge fler ett
längre och friskare liv. Hjärt-
Lungfonden bildades 1904 i
kampen mot tuberkulos och
vår vision är en värld fri från
hjärt-lungsjukdom.

 **Hjärt-
Lungfonden**

43

procent har
dödligheten i
hjärt-kärlsjukdom
i Sverige minskat
med sedan
år 2000.

KÄLLA: SOCIALSTYRELSENS
DÖDSORSAKSREGISTER

Lungrapporten ger hela bilden

ÄR DU INTRESSERAD av forskning kring lungsjukdomar som KOL, astma, sarkoidos och lungfibros? I juni lanserades Lungrapporten 2019 som ger en heltäckande bild av hälsoläget och forskningens utmaningar.

I rapporten lyfter vi fram en rad forskningsprojekt som Hjärt-Lungfonden finansierar inom de respektive sjukdomsområdena, och i ett längre reportage beskriver vi vad den omfattande astmastudien BAMSE har bidragit med sedan starten 1994. Hjärt-Lungfonden stöder idag nära hundra lungmedicinska forskningsprojekt.

Vill du ha ett eget exemplar av rapporten? Maila info@hjart-lungfonden.se och ange din postadress så skickar vi den. Lungrapporten finns också att ladda ned på hjart-lungfonden.se

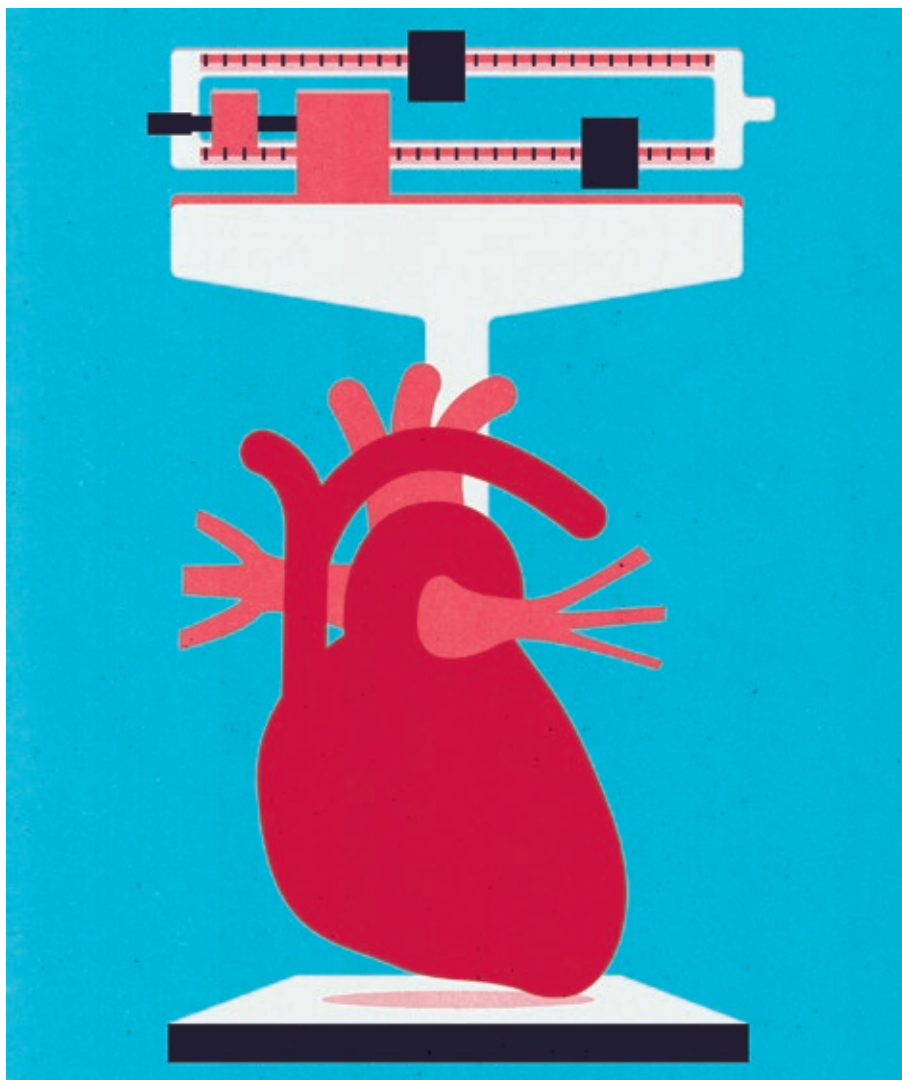


ILLUSTRATION: KOTRYNA ZUKAUSKAITE

Ledtrådar om gåtfull muskelsjukdom

VARJE ÅR AVLIDER över 300 svenskar i kardiomyopati, hjärtmuskelsjukdom. En ny svensk studie med stöd av Hjärt-Lungfonden visar nu en stark koppling mellan kardiomyopati och fetma, där ungdomar med ett BMI över 35 löper hela åtta gånger större risk att drabbas.

– Det har tidigare varit okänt varför man drabbas av kardiomyopati, men vår studie visar att fetma är en tydlig riskfaktor. Eftersom kraftig övervikt ökar bland unga människor i Sverige talar mycket för att vi även får en

ökning av antalet patienter med kardiomyopati i framtiden, säger Annika Rosengren, professor vid Sahlgrenska akademien i Göteborg i ett pressmeddelande från Hjärt-Lungfonden.

Kardiomyopati försvagar hjärtats pumpfunktion. De drygt 300 dödsfallen om året i Sverige gör sjukdomen till en vanligare dödsorsak än trafikolyckor.

> Robertson et al: Higher Body Mass Index in Adolescence Predicts Cardio-myopathy Risk in Midlife.

Överviktiga kvinnor blir oftare andfådda

KVINNOR ÄR KÄNSLIGA för att bli andfådda när de går upp i vikt jämfört med män, visar en ny studie. Resultaten tillhör de första som är baserade på Hjärt-Lungfondens världsunika befolkningsstudie SCAPIS.

Andfåddhet är särskilt vanligt bland kvinnor och personer med övervikt och fetma. Enligt vetenskapliga studier besväras uppmot en sjättedel av personer i medelåldern av andfåddhet.

Nu visar ny forskning, baserad på den stora svenska hjärt- och lungstudien SCAPIS, att den ökade risken för andfåddhet vid övervikt i medelåldern inte beror på att de överviktiga har fler sjukdomar, exempelvis diabetes, högt blodtryck, astma och KOL, jämfört med normalviktiga. I stället har de ett ökat behov att andas eftersom de "bär runt på extra kilon". Studien

publicerades nyligen i den medicinska tidskriften Thorax.

Studien visar också att kvinnor generellt är mer känsliga för att bli andfådda när de går upp i vikt jämfört med män. 27 procent av kvinnorna med fetma i studien led av andfåddhet, men bara 12 procent av männen med fetma. Men skillnaden har inte med kön att göra.

– Den beror på att kvinnor i snitt har mindre lungor än män. Alla som har relativt sett mindre lungor och blir överviktiga löper stor risk att utveckla andfåddhet med negativ påverkan på det dagliga livet, säger Magnus Ekström, docent vid Lunds universitet och en av forskarna bakom studien.

> Ekström et al: Body mass index, weight gain and activity-related breathlessness: the Swedish Cardio-pulmonary Bioimage Study.



HALLÅ DÄR ...

... Erik Björklund,

doktorand och ST-läkare i kardiologi vid Södra Älvsborgs sjukhus i Borås, som presenterade en studie med stöd av Hjärt-Lungfonden vid hjärtekongressen ESC i Paris i september.



Studien visar att många patienter som genomgått en bypassoperation slutar att ta sina förebyggande läkemedel i takt med att åren går efter operationen, och att det går sämre för dessa patienter.

– En bypassoperation ska inte ses som en slutlig bot. Kranskärlsjukdom är en kronisk sjukdom som kräver kontinuerlig behandling med läkemedel. Att vara uthållig och fortsätta ta sina läkemedel kan vara skillnaden mellan liv och död, säger Erik Björklund.

Hur var det att presentera på världens största hjärtekongress?

– Spännande. Jag hade förberett mig under sommaren. Jag hade lite tur som kunde vara med eftersom jag blev pappa till en dotter en vecka före kongressen.

> Björklund et al: Secondary prevention medication after coronary artery bypass surgery and long-term mortality: a longitudinal population-based study from the SWEDEHEART registry.



Fetmakirurgi minskar risken för hjärtsvikt

DÖDLIGHETEN i hjärt-kärlsjukdom har minskat kraftigt på senare år. Men medan stora framsteg skett inom exempelvis hjärtinfarkt och stroke, har den positiva utvecklingen inom hjärtsvikt gått betydligt långsammare. Nu antyder en ny forskningsstudie som fått stöd av Hjärt-Lungfonden att detta kan ha att göra med att övervikt och fetma blivit allt vanligare i samhället.

I studien minskade personer som genomgått fetmakirurgi sin risk att drabbas av hjärtsvikt med 35 procent jämfört med personer som enbart behandlades med läkemedel och kostomläggning.

– Vår studie visar att viktnedgång minskar risken att drabbas av hjärtsvikt. Och den positiva effekten ökar ju större viktnedgången är, säger Kristjan Karason, överläkare och docent vid Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

> **Jamaly et al:** Surgical obesity treatment and the risk of heart failure.

Årets viktigaste pepparkakshjärta

VID JUL känns saknaden efter närstående som gått bort extra stark. Just nu får alla som skänker en gåva ett julkort i form av ett pepparkakshjärta som kan skickas vidare eller hängas i granen.



Läs mer på:
hjärt-lungfonden.se/jul



SCAPIS: Kadmium kopplat till emfysem

DET FINNS ETT samband mellan nivåerna av tungmetallen kadmium i blodet och förekomsten av lungemfysem. Det visar en ny studie, som också demonstrerar att sambandet gäller vid låga koncentrationer av kadmium i blodet. Undersökningen, som genomförts av forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg, är baserad på data från 1 111 personer som deltagit i pilotdelen av befolkningsstudien SCAPIS. Resultaten publicerades nyligen i tidskriften *European Respiratory Journal*.

Rökning är en mycket stark riskfaktor för emfysem, och många av studiedeltagarna i

pilot-SCAPIS är rökare. I studien har forskarna korregerat för detta.

– Jag är ändå väldigt försiktig med tolkningarna av denna begränsade studie. Men fyndet är intressant och vi kommer nu att upprepa studien i en population av icke-rökare inom ramen för SCAPIS-studien, säger Kjell Torén, professor vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg, som är en av forskarna bakom studien.

> **Torén et al:** The association between cadmium exposure and chronic airflow limitation and emphysema: The Swedish Cardio-pulmonary Bioimage Study (SCAPIS Pilot).

Jacob Hollenberg får Prins Daniels forskningsanslag

Kardiologen Jacob Hollenberg är involverad i flera stora interventionsstudier som syftar till att fler ska överleva hjärtstopp. Nu har han tilldelats Prins Daniels forskningsanslag på sex miljoner kronor från Hjärt-Lungfonden.

STUDIERNAS UTVÄRDERAR allt från användning av drönare försedda med hjärtstartare och sms-livräddning till tidig nedkylning i samband med återupplivning.

– Jag är oerhört stolt och väldigt tacksam över att få det här fina anslaget. Det ger mig och min forskargrupp möjlighet att fortsätta med våra kliniska studier som har målet att öka överlevnaden vid

hjärtstopp genom att utveckla och studera nya behandlingsmetoder. Anslaget är också ett erkännande som bekräftar att vi är på rätt väg i vår forskning, säger Jacob Hollenberg, som är docent i kardiologi och chef för Centrum för Hjärtstoppsforskning vid Karolinska institutet.

– Tyvärr går det idag ofta dåligt för personer som drabbas av plötsligt hjärtstopp. Det ser jag alltför ofta med egna ögon i mitt arbete som läkare på den medicinska intensivvårdsavdelningen på Södersjukhuset. Den dåliga prognosen är en av drivkrafterna för mig i arbetet med att hitta nya behandlingsmetoder som kan påverka överlevnaden till det bättre. Jag är övertygad om att vi tack vare ny forskning kan rädda liv, säger han.



HALLÅ DÄR ...

... Mattias Carlström,

docent i fysiologi vid Karolinska institutet, som fick Prins Daniels anslag år 2017 för sin forskning om hur nitrat i rödbetor och sallad kan minska risken för diabetes, njursvikt och hjärt-kärlsjukdom.

Hur har det gått?

– Över förväntan. De senaste tre åren har vi publicerat mer än 40 artiklar och utfört tio kliniska studier som både gett oss svar på flera frågeställningar och nya upptäckter. Rödbetor och bladgrönsaker innehåller nitrat vilket bevisligen har positiva effekter i våra studier på hjärt-kärlsjukdom, diabetes och njursjukdom.

Har ni gjort några nya upptäckter?

– Tillsammans med nationella och internationella forskningskollegor har vi bland annat funnit att patienter med njursvikt som kräver dialys och kvinnor som utvecklar högt blodtryck under graviditeten har brist på nitrat i blodet. Detta kan påverka hjärt-kärlfunktionen. I pågående och planerade studier undersöker vi om nitrattillskott i form av rödbetsjuice kan hjälpa.

– I kombinerade experimentella och kliniska studier, bland annat i samarbete med Danderyds sjukhus, studerar vi hur nitrattillskott kan dämpa ett överaktivt nervsystem. Ett sådant kan vara kopplat till flera olika sjukdomstillstånd som exempelvis högt blodtryck och diabetes.

Vad är nästa steg?

– Att förstå hur nitrat ger gynn samma effekter i kroppen, samt om nitrattillskott i form av rödbetsjuice eller ett piller kan vara ett alternativ för att förbygga och behandla hjärt-kärlsjukdom och associerade komplikationer.

3,5

procent av
den vuxna
befolkningen
beräknas leva
med förmaks-
flimmer.

KÄLLA: INSULANDER M FL: ARYTMIER,
STUDENTLITTERATUR, 2019

Hjärtrapporten 2019 är ute

TORSDAGEN DEN 21 november lanserade Hjärt-Lungfonden Hjärtrapporten 2019. Här berättar vi om några av de hundratals spännande forskningsprojekt inom hjärt-kärlområdet som fonden finansierar.

Rapporten ger ett panorama över hälsoläget inom hjärt-kärlsjukdomarna, lyfter nyheter och ringar in forskningens utmaningar.

Vi har bland annat besökt Hjärtstoppscentrum i Stockholm och följt med överläkaren i barnhjärtkirurgi Phat Kiet Tran i operationsalen i Lund där han opererar hjärtsjuka barn.

Vill du ha ett eget exemplar av Hjärtrapporten 2019? Ladda hem den i pdf eller beställ den på vår hemsida hjart-lungfonden.se efter den 21 november!

Hjärt-kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken

Mediebevakningen av en global vetenskaplig studie har gett upphov till en del missförstånd. Hjärt-kärlsjukdomarna är alltså den vanligaste dödsorsaken, både i Sverige och globalt.

I SEPTEMBER PRESENTERADES resultat från den så kallade PURE-studien vid den stora hjärtläkarkongressen European Society of Cardiology, ESC, i Paris. Enligt studien utgör cancersjukdomarna idag den vanligaste dödsorsaken i höginkomstländer, när det gäller åldersintervallet 30–70 år.

Detta gäller även Sverige, som var ett av de deltagande länderna i studien.

Resultaten gav en del medieuppmärksamhet, men egentligen är detta ingen nyhet. Så här har det sett ut i

många år i Sverige om man tittar specifikt på personer i åldersintervallet 30–70 år.

Men ser man till alla åldersgrupper är hjärt-kärlsjukdom alltså den klart vanligaste dödsorsaken i Sverige enligt Socialstyrelsens dödsorsaksregister. Det är dock framför allt en effekt av att så många personer som är 80 år eller äldre avlider i hjärt-kärlsjukdomar.

I de flesta medel- och låginkomstländer är hjärt-kärlsjukdomarna den vanligaste dödsorsaken även i åldersgruppen 30–70 år.

> Dagenais et al: Variations in common diseases, hospital admissions, and deaths in middle-aged adults in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study.



ILLUSTRATION: KOTRYNA ZUKAUSKAITE

Njut av julen. Livsstilsprofessorn **MAI-LIS HELLÉNIUS** tipsar om en jul för både kropp och själ.

LÄS MER

www.sundkurs.se

7 tips för en **sundare jul**

1

Ta vara på lugnet

Var tredje svensk har högt blodtryck. Meditation lugnar och minskar stress. Titta in i ett tänd ljus eller blunda och fokusera på andningen i tio minuter.



2

Satsa på en grön jul

Känns det trist, lägg till ett par gröna rätter och ta mindre kött och korv.

3

Känn inga måsten

Julen betyder mycket tid med familj och vänner för de flesta. Tänk på att vissa relationer kan ta mer än de ger. Undvik "energitjuvar"!



4

Undvik paltkoman

Använd olja och vinäger till salladen och citron på laxen. Det är nyttigare än feta såser och krämiga dressingar, och gör julmaten mer lättsmält.



5

Det finns inget dåligt väder

Svensken sitter 9-10 timmar varje dag. Klä dig varmt och njut av den friska vinterluften. Testa en vintersport som längdskidor eller ta en långpromenad.



6

Bär istället för sylt

Satsa på färskt när du ska söta. Använd färska bär istället för sylt. Kryddor har också bra sötma. Bryn tunt skivade äpplen i lite mild olivolja eller rapsolja med kardemumma och kanel till julgröten.

7

Ge en hjärteklapp

Att visa omtanke är bra för hälsan. Så tänk hjärta när du ska köpa julkappar. Nya joggingkläder, en vegetarisk matlagningskurs eller en lyxig olivolja.

LÄS MER!

Läs mer om kärlekskramp i
forskarporträttet med
Johan Frostegård på
sidan 16.



Vegas får fart på farfar

Lennart Pettersson, 71, är full av livslust. Han spelar gärna golf och umgås med barnbarnen. Men kärlekskrampen i benen hindrar honom från att vara fullt så aktiv som han skulle vilja.

TEXT IRMI PERSSON FOTO SUSANNE KRONHOLM



Lennart och hans fru Susanne flyttade till Nyköping för att komma närmare barn och barnbarn.

SOLEN STRÖMMAR in genom de stora, spröjsade fönstren hemma hos Lennart och hustrun Susanne i Nyköping. Hit flyttade de för tre år sedan för att komma närmare barn och barnbarn.

– Det har vi aldrig ångrat, det är roligt att vara där ungarna är. I Dalarna, där vi bodde förut, blev det lite långtråkigt, säger Lennart.

Bredvid honom sitter Susanne med barnbarnet Vegas, fem år, i knäet. Just den här fredagen är han ledig från förskolan och får mysa hemma hos farmor och farfar. Det är lyxigt tycker alla tre. Vegas hjälper dessutom till att få fart på farfar.

– Jodå, vi kastar pil, kör radiostyrd bil och spelar lite biljard och fotboll ute i trädgården. Men det är tur att gräsmattan inte är så stor, säger Lennart.

Sedan några år tillbaka lider han av kärlkramp i benen. Smärtan gör att han har svårt att gå längre sträckor, och ibland låser det sig helt så att han måste stanna och vänta på att krampen ger med sig. Värst är det vid varmt, soligt väder – då svullnar benen kraftigt och värken förvärras.

– Kärlkrampen begränsar mig eftersom den gör att jag inte alltid kan vara ute som jag vill. Jag får ont även när det är riktigt kallt, säger Lennart.

Kärlkramp i benen kallas även för fönstertittarsjuka. Sjukdomen är en följd av att blodet har svårt att nå fram till muskelcellerna, vilket i sin tur oftast beror på förträngningar i hela hjärt-kärlsystemet. Risken att drabbas ökar med åldern, men särskilt utsatta är per-

soner som röker, bär på övervikt och inte rör sig så mycket.

– Som ung var jag visserligen väldigt smal. Men jag tänkte aldrig på min hälsa. Jag började röka när jag var 20, stressade jämt och åt allt. Gärna korv och rikligt med fikabröd, säger Lennart.

2001 började kroppen säga ifrån. Lennart beskriver hur han vid flera tillfällen blev kortvarigt blind på ena ögat. Det var lite som att någon sakta drog ner en rullgardin tills det blev helt svart. Sedan åkte rullgardinen lika långsamt upp igen och synen kom tillbaka.

En dag på jobbet varade blindheten lite längre än vanligt. Lennart insåg att han nog borde kontakta vårdens.

– Jag har ju jobbat i industrin och utsatt synen för mycket, så jag tänkte att det var det. Men det visade sig att det var helt stopp här i pulsådern, säger Lennart.

Han fick blodförtunnande medicin och en vecka senare satte läkaren in ett konstgjort kärl i halsen som kopplade förbi pulsådern. Operationen gick bra och efter en vecka kunde han åka hem. Men bara någon månad senare blev det dags för ännu en operation.

– Jag hade förträngningar i hjärtat också.

”Som ung var jag visserligen väldigt smal. Men jag tänkte aldrig på min hälsa.”

Personligt

Lennart Pettersson

Ålder: 71 år.

Bor: I villa i Nyköping.

Familj: Frun Susanne, barnen Lotta och Patrik samt sex

barnbarn mellan fem och 18 år.

Intressen: Resor, golf och bowling.





Flytten till villan i Nyköping har på flera sätt hjälpt Lennart att bli mer fysiskt aktiv.

Så de gick in och gjorde en ballongvidgning av kranskärLEN.

Efter ingreppet fick Lennart förklarat för sig att han absolut behövde göra något åt rökningen, de dåliga matvanorna och stressen.

– Tyvärr gick den informationen in genom det ena örat och ut genom det andra, konstaterar Lennart.

Först runt 2014 började det så smått sjunka in att en livsstilsförändring var nödvändig. Då fick Lennarts bror Lars-Arne en kärlprotes, så kallad stent, inopererad i stora kroppspulsådern. I samband med det kallades även Lennart till en undersökning.

– Det visade sig att jag också hade en kärl-

utvidgning och nu har jag tre stentar i kroppspulsådern, säger Lennart.

Kärkrampen i benen, som kom smygande ett tag efter stentoperationen, är kopplad till Lennarts hjärt- och kärproblem i stort. Han skulle vilja röra sig betydligt mer än vad han gör, men värken sätter stopp. Det är en sorg. Lennart, som i sin ungdom älskade att spela fotboll, kan till exempel inte kicka boll med barnbarnen i någon större utsträckning.

Ändå försöker Lennart på olika sätt att förbättra sin hälsa. Bland annat har han gått ner från 107 kilo för ett par år sedan till 91 kilo i dag.

– Tidigare åt jag två mål lagad mat om dagen och höll inte igen på något. Men nu



Kärlkramp

- Kärlkramp i benen kallas också benartärsjukdom (BAS) och ibland fönstertittarsjuka. Det finns ett starkt samband mellan rökning och kärlkramp, men diabetes, höga blodfettnivåer, högt blodtryck och övervikt bidrar också till att sjukdomen utvecklas.
- Liksom hjärtinfarkt orsakas kärlkramp av åderförfattning i hjärtats kranskärl. Vid åderförfattning lagras fett, celler och bindväv in i kärlväggarna som blir stela och förtjockade. Inlagringen kallas plack.
- Kärlkramp indelas i två kategorier: stabil och instabil kärlkramp. Diagnosen stabil kärlkramp kan ställas med till exempel ett arbetsprov på cykel där EKG registreras. Det brukar vara svårare att ställa diagnos på instabil kärlkramp än på hjärtinfarkt. EKG, blodprover och symtom ger vägledning.

KÄLLOR: HJÄRT-LUNGFONDEN OCH I177

blir det bara fil morgon och kväll och mat mitt på dagen. I stället för fikabröd äter jag frukt.

Flytten till villan i Nyköping har på flera sätt hjälpt Lennart att bli mer aktiv. Det nya hemmet har till exempel både källare och övervåning, vilket gör att han får vardagsmotion. Mycket umgänge med barnbarn bidrar också till att han håller i gång. Och golfrundorna med sonen.

– Jag fick en golfkurs i present av mina barn när jag pensionerade mig. Men jag kom i gång ordentligt först när vi flyttade hit eftersom jag spelar golf med min son Patrik nästan varje vecka.

Viktnedgången på 16 kilo har hjälpt lite mot smärtan och Lennart siktar på att gå ner ännu mer. Men så var det det där med rökningen. Att sluta röka är nämligen den viktigaste åtgärden mot kärlkramp, dessutom en förutsättning för en eventuell operation.

– Jag vet hur dumt det är att röka och har försökt sluta flera gånger. Som längst höll jag upp i ett och ett halvt år. Jag önskar att jag kunde sluta helt men det är så svårt. Jag har satt upp som mål att verkligen ta tag i det när jag har gått ner tio kilo till.

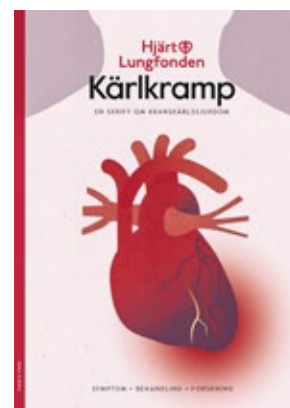
Lennart hoppas på många år till med Susanne, barnen och barnbarnen. Men han är samtidigt glad för den tid han fått.

– Jag hade varit stendöd för länge sedan utan de här operationerna och behandlingarna. Hjärtforskningen har gett mig många extra år, avslutar han.

Tips till dig med kärlkramp

- Om du röker, försök sluta. Be vården om hjälp om du har svårt att klara det på egen hand.
- Se över kostvanorna. Ät mer grönsaker och frukt och mindre fett och socker.
- Rör på dig. Gör det du kan och satsa på vardagsmotion så mycket som möjligt. Promenader och tåhävningar är bra. När det börjar göra ont, försök gå en liten bit till innan du vilar.

KÄLLA: I177.SE



Mer om kärlkramp

Omkring 190 000 personer lider av kärlkramp i Sverige. Intensiv forskning bedrivs om mekanismerna bakom åderförfattning och om genernas och miljöns betydelse.

Läs mer i vår skrift:
hjart-lungfonden.se/skrifter

Vad kan friska urinvånare i Papua Nya Guinea lära oss om hjärt-kärlsjukdomar? En hel del, menar **JOHAN FROSTEGÅRD**, professor vid Karolinska institutet. Hans forskning om vår västerländska livsstil kan på sikt ge oss ett nytt vaccin.

”Som forskare vill jag göra världen lite bättre”



E

ETT VACCIN MOT åderförfettning, en av våra största folksjukdomar, kan bli verklighet inom tio år. Och det kan vi delvis tacka urinvånarna i Papua Nya Guinea för.

Kopplingen kanske inte verkar solklar, men för Johan Frostegård, professor i medicin vid Karolinska institutet i Stockholm, finns det tydliga samband.

– Vi kan lära oss mycket av evolutionsmedicinen, det vill säga insikten i att många av våra hälsoproblem beror på att vår genetik inte är gjord för den moderna västerländska livsstilen. När det gäller inflammationer i våra blodkärl har jag lärt mig mycket genom att anlägga ett evolutionsbiologiskt perspektiv, säger han.

Åderförkalkning, eller åderförfettning som det också kallas, beror på att härsket fett och döda celler samlas i blodkärlen. En inflammation skapas, och det är den som i sin tur leder till hjärt-kärlsjukdomar som hjärtsvikt, kärlkramp och stroke. Forskargrupper världen över försöker förstå sambanden mellan inflammationen och ansamlingen av fett och döda celler. Varför städar inte kroppen undan det som inte ska vara i kärlen? I vanliga fall är kroppen nämligen duktig på att rengöra kärlen, och här spelar en viss typ av antikroppar som heter fosforylkolin (förkortat anti-PC) en viktig roll, berättar Johan Frostegård.

Anti-PC fungerar som en varningssignal i kroppen och talar om att här finns något man borde göra sig av med. Anti-PC är med andra ord "bra" antikroppar som hjälper oss att hålla blodkärlen fria från fett och döda celler.

Att ha höga halter av anti-PC i kroppen borde då potentiellt skydda mot hjärt-kärlsjukdomar, och det verkar vara precis det som är fallet. När Johan Frostegård kom i kontakt med läkaren Staffan Lindebergs studier av individer från Papua Nya Guinea, hittade han

Personligt

Johan Frostegård

Ålder: 60 år.

Bor: I Vasastan i Stockholms innerstad.

Familj: Gift, har fyra barn.

Bakgrund: Utbildade sig till läkare vid Karolinska institutet på 1980-talet och är idag professor och specialist i internmedicin samt i reumatologi. Johan Frostegård studerar immunsystemets betydelse för åderförfettning och hjärt-kärlsjukdom och har även ett forskningsintresse för reumatiska sjukdomar och andra kroniskt inflammatoriska sjukdomar. Han är dessutom författare och fil.kand. i ekonomisk historia.

Fritidsintressen: Läser en hel del böcker.

Motto: Keep on keeping on!

Dold talang: Bra på piano. Skulle ha velat hålla på mer med musik men tiden räcker inte till.

Aktuell med: Boken "Lev livet längre". I boken diskuterar han bland annat hur vi kan leva för att få ett friskare och längre liv.

något intressant. Befolkningen där lever ett liv som påminner mycket om hur vi en gång i tiden levde på savannen.

– Det är väldigt ovanligt med hjärt-kärlsjukdomar hos dem, även om de faktiskt rökte en del. Det visade sig att denna folkgrupp hade mycket högre halter av anti-PC än vi svenskar har. Dessutom vet vi att PC finns på många mikroorganismer som maskar och parasiter, berättar Johan Frostegård.

Skulle det kunna vara så att de infektioner människor historiskt sett utsatts för, men som vi slipper i länder som Sverige, faktiskt har skyddat oss genom tillförseln av PC så att immunsystemet reagerar? Mycket tyder på det.

– I vår moderna värld kan det vara så att vi inte möter PC så ofta som våra kroppar är utvecklade för att göra. Det leder till ett bristfälligt immunförsvar, och indirekt till kroniskt inflammatoriska sjukdomar.

Att börja utsätta sig för parasiter och maskar är ju knappast ett bra alternativ, men däremot går det att använda insikterna till något betydligt mer intressant – ett vaccin mot åderförfettning. Och redan nu är Johan Frostegårds forskarteam igång med att ta fram ett sådant. En annan möjlighet är att behandla med så kallade monoklonala antikroppar. Dessa antikroppar binder bara till ett slags antigen, i det här fallet ett litet fettämne.

– Redan testas sådana monoklonala antikroppar mot PC på patienter. Dessutom kan ett vaccin utvecklas och jag skulle tro att vi har ett färdigt vaccin om upp till tio år, säger han.

Han understryker att ett vaccin inte är ett botemedel mot hjärt-kärlsjukdomar. Däremot skulle det kunna skjuta upp sjukdom avsevärt för patienter i riskgrupper.

– Jag är väldigt optimistisk – vi får inte glömma att forskningen redan har gjort stora framsteg för att behandla de här sjukdomarna. Blodtrycksbehandling till exempel skjuter ju upp svåra sjukdomar med flera år.

TEXT HELENA KÄMPE FREDÉN FOTO SARA BOGREN



Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

VICTOR JOHANSSON föddes med ett blåsljud i hjärtat och fick veta att han absolut inte skulle pressa sig för hårt. Nu tävlar han i Sveriges starkaste man.

”Tonårsrebellen inom mig väckes till liv”

SOM BARN VAR Victor trött och fick inte vara med på idrottslektionen i skolan. När han blev 12 år opererades han. Den ena klaffen hade växt ihop med en annan klaff och öppnade sig inte riktigt. Kirurgen öppnade upp så att flödet framåt blev fritt.

– Efter operationen så blev jag ordentligt bättre. Framför allt kände jag mig

STÖTTA!

Starta en egen insamling på:
egeninsamling.hjart-lungfonden.se



Victor kommer eventuellt få en mekanisk klaff längre fram men läkarna väntar för att se hur hjärtat påverkas av klaffelet och kommer att operera om man upptäcker en försämring.

Victor har nu startat en insamling till forskningen:

– Det är det minsta jag kan göra för att ge tillbaka för det som jag fått. Jag är imponerad av vad man kan göra och har gjort för många människor tack vare forskningen, säger han.

mycket tryggare. Men jag har fortfarande en klaff som är trasig, säger han.

Eftersom Victors läkare var orolig att Victors hjärtmuskulatur skulle växa och bli för stor fick inte Victor vara med på alla moment under idrottslektionen.

Men vid 16-årsåldern hände något:

– Jag tror tonårsrebellen inom mig väcktes till liv. Jag var trött på att vara den som inte fick vara med och hade en längtan efter att vara vältränad och stark. Jag myglade lite och tog inte med mig intyget att jag var sjuk till idrottsläraren, säger han.

Han började träna regelbundet på gymmet och resultatet visade sig snabbt. Den riktiga vändpunkt kom när Victor var 25 år och fick träffa en överläkare från Lund som uppmuntrade honom att röra på sig. Victor började tävla i Sveriges starkaste man och kammade hem flera priser. Och i år deltog han i EM i strongman.

– Jag mår väldigt bra. Jag vet inte hur det är att vara fri från hjärtfel men jag upplever att jag kan göra allt som andra gör, säger han.

Idag arbetar Victor Johansson som verksamhetsansvarig på en träningsanläggning och vill inspirera andra att röra på sig.

– Vid varje hjärtundersökning som jag har gjort sedan jag började träna kan man se att det blivit bättre och bättre.

TEXT STINA GYLDBERG

KORSORDET

Lös Hjärt-Lungfondenkrysset!

Vinn professor Mai-Lis Hellénus kokbok *Livsviktigt!* med 100 recept för ett friskt och långt liv.

Gör så här: Skicka in lösningen senast 31 januari.

E-post: Mejla lösenordet i de **rosatonade rutorna** till korsord@hjärt-lungfonden.se. Kom ihåg att ange ditt namn, din postadress, ditt telefonnummer och din e-postadress.

Vykort: Skriv lösenordet på ett vykort, komplettera med namn och adressuppgifter och skicka till: Hjärt-Lungfondenkrysset, Hjärt-Lungfonden, Box 5413, 114 84 Stockholm

Lösenordet i förra krysset:
Skogen är jordens lungor

Vinnare:

Gurli Svensson, Ljungby
Elisabeth Ekberg, Skillingaryd
Mona Andersson, Lindesberg
Lena Gustavsson, Åryd
Evert Magnusson, Mellerud
Agneta Robertsson, Klippan
Maud Johnsson, Hjo
Sven-Åke Björndahl, Mariedamm
Gulli Ing-Mari Häggglund, Sundsvall
Arvid Karlsson, Höör

Grattis!



Vinn
Mai-Lis Hellénus
kokbok *Livsviktigt!*

				FÅR KOCKEN SÅSEN	↓	NUTIDS- VARA	EX- ORD	FATTA	↓	HAR MAN FÖR SPAN- NINGENS SKULL	UPPLEV- ELSEROP DRUIDDE- KOKTER	↓
				ÄR DÄCK								
				HÖRS FRÅN OVAN	↙					PUHVÄN		
										GOSA		
				DEN EN- DE FÖR EMBLA	↙	WINS- LET	SALLADS- DJUR BLIR STÄLLD MOT VÄGGEN PÅ HÅRET					
	HAN BÖR HA KÄNSLA FÖR TAKT OCH TON	KAP HAGE- GÅRD	↓	SMÄRTA PÅ HÖGS- TA NIVÅ	SAFT- GRUND	↓	FÖRLÅT PÅ SCEN	STICKER UPP TILL HAUS ELIOT			RYSKA POSTEN OVAN- LIGA	
TALAS I PAKI- STAN					TAS I VÄG- SPEL				ÅNG- BÅT	KURV- MALL	VÅRENS ÄR FAR- LIGA	PÅ DANSKÅK
SES I SOPP- KÖK					KAR XIV:S FÖDELSESTAD		BLIR BLÖ- TARE JU MER MAN TORKAR	RONJAS UPPHOV				
			MUNTER ANSES ENVISA					GÅT- FULL				
ÖVER PÅ TÅG- RESAN					KAN DUGGA TÅTT	MATTA OCH GORMA			HAR VI HALVT FÖRDOLT		DEN TOLFTE ÄR JU BEKÄNT	SKYN- DAT
FÅR BULL- BAGARE							HELIOS I EGYP- TEN		KANSKE ETT NÖDROP			
ÄR JURY- MEDLEM- MÄRNA		VARDAGS- VETO			SES OFTA PÅ JUNG- FRU MARIA- BILDER	BRUKAR LINSLUS	BINDA				KLAGAN	
		MJÖLK- MAMMA										
									FÅR MAN SLÄKT- KLENO- DER			
GRODOR I PRESS	NAMN- GIVNA OVÅDER							HOV- HUSET				

Från toppgymnast till stammis på gymmet.

ALMA KASTEVIK har alltid levt ett aktivt liv trots sina svåra besvär med astma.

– Jag mår mycket bättre när jag rör mig, säger hon.

TEXT STINA GYLDBERG FOTO FELICIA ANDREASSON

”Astman stoppar inte mig”

800 000 PERSONER i Sverige lider av astma och cirka 50 000 av dem har svår astma. Alma Kastevik var drygt ett år när hennes föräldrar märkte att något inte stod rätt till.

– Jag slutade ofta att andas på nätterna och det blev värst när jag var förkyld, säger hon.

Alma har tre syskon som alla lider av astma.

– Vi har ärvt astman från pappa som hade det jättejobbigt när han var mindre. Men jag har fått det värre än mina syskon, säger hon.

Alma påverkas mest av astman när hon blir förkyld.

– Jag är alltid lite orolig för att smittas. När jag blir förkyld orkar jag knappt gå upp för trappan, säger hon.

Vid tio års ålder ledde en förkylning till att hon fick åka akut till sjukhuset.

– Jag slutade andas och blev blå om läpparna. Mina föräldrar blev jätteoroliga och jag fick panik för att jag inte kunde andas. Det pep när jag andades och kändes som att jag

————>



LÄS MER!

Läs mer om astma i tre
frågor till docent
Anna Bergström
på sidan 28.



Alma, 18 år, medicinerar dagligen för att kunna göra samma saker som sina jämnåriga vänner.

Om astma

- Astma kan uppkomma när som helst under livet, även om det är vanligast att sjukdomen debuterar hos barn.
- I en majoritet av astmafallen bland ungdomar och unga vuxna har individerna en allergisk sjukdom.
- Astma hos äldre är vanligare hos rökare, överviktiga och kvinnor.

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN.

Almas råd till dig som lider av astma:

- Ta dina mediciner – ibland har jag slarvat och man märker inte av skillnaden direkt men när jag tar medicinen regelbundet får jag bästa effekt.
- Rör på dig – jag märker av att jag mår som bäst när jag håller igång.
- Håll koll på att du får rätt hjälp – ibland påverkar det vilken läkare man träffar så det kan vara bra att ställa mycket frågor och hålla sig uppdaterad.

bara fick luft genom ett sugrör, säger Alma.

Först visste inte läkarna vad som var fel. Det tog tre dygn innan de röntgade Almas lungor och upptäckte att det var en lunginflammation som lett till atelektas, alltså att hennes vänstra lunga kollapsat.

– Jag hade i princip halv lungkapacitet och fick syrgas, säger hon.

Efter det har Alma blivit inlagd ytterligare två gånger med samma diagnos.

– Det värsta var att det tog så lång tid att få en diagnos varje gång det hände. Mamma fick tjata och vi fick vänta på röntgen flera dygn trots att vi kände igen symtomen, säger hon.

I hallen gör sig bröderna Vilmer och Melker redo för fredagens hockeyträning. Idrott är en del av familjen Kasteviks liv.

– Jag höll på med gymnastik fram till för ett par år sedan. Jag tränade flera gånger i veckan och tävlade ofta, bland annat var jag med i ungdoms-SM. Det var svårt att hinna med så jag slutade. Nu går jag på gymmet

flera gånger i veckan istället och tränar min lillasyster i gymnastik, säger hon.

Astman har aldrig stoppat henne från att röra på sig, snarare tvärtom.

– Jag ser till att använda min inhalator innan jag ska träna för jag har märkt av att jag mår bra av att röra på mig, säger hon.

För att fungera i vardagen tar Alma mediciner varje dag, bland annat Bricanyl.

– Det är därför forskningen är så viktig tycker jag – så att man upptäcker nya mediciner och sprider rätt och uppdaterad kunskap i vården, säger hon.

Tillsammans med fyra kompisar på gymnasiet ska Alma starta ett företag. Tillsammans har de designat ett armband med EKG-tecknet. Vinsten ska de ge till Hjärt-Lungfonden.

– Det är inte så många i min ålder som förstår hur viktigt det är med forskning. Därför vill vi uppmärksamma att pengar behövs för att forskningen ska göra skillnad, säger hon.

Trebarnspappan Alex Bøje, 43 år, fick hjärtstopp under en joggingtur. Nu har familjen startat en insamling till minne av honom.

– Vi vill bidra till forskningen, säger hans fru **ANNELIE NY-WAHLSTEDT**.

”Han skulle bara ut och springa”

DET VAR EN varm sommardag 2018 som Alex gick ut och joggade. Alex arbetade som livvakt inom säkerhetspolisen och var mån om sin hälsa.

– Han var lång, stor och stark. Han var lik som odödlig. Därför är det så svårt för alla att förstå hur det kunde hända. Det kom som en stor chock, säger Annelie.

Familjen hade precis flyttat hem till Limhamn efter två år i Bryssel. Annelie, barnen och kusinerna som var på besök, åt frukost.

– Efter en stund börjar vi undra var Alex tagit vägen. Jag ringde hans telefon och läkaren på akuten i Malmö svarar. Alex hade fått hjärtstopp. Läkaren bad mig åka till Lund för att Alex skulle transporteras dit, säger Annelie.

Hon packade lite kläder till Alex.

– Jag tänkte att vi nog kommer skratta lite över den dåliga tajmingen. Vi var mitt i flyttkaos och barnen hade sommarlov, säger Annelie.

När Annelie kom till intensiven i Lund låg Alex nedsövd. Hon fick veta att någon sett Alex ramla ihop och att hjärt-lungräddning påbörjats direkt. Ambulansen var på plats efter cirka tio minuter.

Vänner och familj besökte Alex på sjukhuset och vakade vid hans sida.

– Barnen var där flera gånger. Det är svårt att prata om det fortfarande. För de stora tjejerna var det läskigt. De ville inte se pappa så.

Till minne av Alex

Alex barndomsvän Michael Toxvaerd ville hedra Alex. De brukade springa olika lopp tillsammans. I juni 2019 genomförde han ett ultralopp i Schweiz och samlade in 30 000 kronor. Det blev startbeloppet på en insamling till Hjärt-Lungfonden. Insamlingen stänger den 10 februari 2020, på Alex 45-årsdag.

Lilla killen Nicolas var bara tre år. Han tyckte det var skönt att vara där. Han körde sin lilla leksaksbil på Alexs arm, säger Annelie.

Den 11 augusti, efter två veckor på sjukhuset, tog Alex sitt sista andetag.

– Man hittade aldrig någon orsak till Alex hjärtstopp. Eftersom han var säkerhetspolis träffade han läkare varje år och gjorde hälso-tester. Det var inget fel på honom, säger Annelie.

Just därför vill Annelie och barnen samla in pengar till forskningen.

– Man vet inte så mycket om hjärtstopp och därför behövs det mer forskning. Kanske finns det något som man inte vet nu som vi kan ta reda på och som kan rädda liv om 50 år? Vi vill ju att så få som möjligt ska behöva vara med om det vi just upplevt, säger hon.

TEXT STINA GYLDBERG



Nicolas, Nelia och Minna förlorade sin älskade pappa Alex. Nu vill de bidra till att fler överlever hjärtstopp. Tillsammans sålde de saker på loppis för att samla in pengar.



TIPS!

I vår guide hittar du tre enkla och fina buketter du kan göra själv: hjart-lungfonden.se/begravning

Vett och etikett på begravningen

Både för dig som gäst och dig som ska ordna en begravning kan det uppstå frågor. Här finns svar på några funderingar som kan dyka upp.

Experten Sofia Larsson svarar på frågor om begravning

Jag och min syster kan inte komma överens om vår mammas begravningssceremoni. Hur löser vi det?

Börja med att rådfråga hur begravningsbyrån har löst liknande situationer tidigare. Byrån tar inte ställning i en konflikt och deras uppdragsgivare är hela dödsboet. Kan ni inte komma överens om det ska vara en kistbegravning eller kremation så kan ni begära medling av kyrkogårdsförvaltningen. Samma sak gäller om ni inte kan komma överens om var gravsättning ska ske. Fundera också på om det finns någon god vän till er mamma som ni kan rådfråga om hur hon hade velat ha det.

Sofia Larsson, Svenska Dagbladets expert på vett och etikett



Läs mer:

Fler svar hittar du på hjart-lungfonden.se/begravning

Jag tycker det är bättre att lägga pengar på en minnesgåva än blommor vid kistan men är rädd att det ser tomt ut i kyrkan. Hur ska jag göra?

Det finns många som tycker att "blommor är för de levande" och om den avlidna var av den åsikten känns det rimligt att respektera. Vet man dessutom att personen ville att pengar skulle doneras till en organisation som stod honom eller henne nära, då är det än viktigare med minnesgåvor. Du kan också undersöka möjligheterna med mindre kostsamma blommor till någon uppsättning, eller ta tillvara sådant som finns i naturen om det är säsong. Kanske kan du dekorera med annat, som bilder på den som avlidit eller personliga föremål så att det inte ser tomt ut. Om du är den som bjuder in till begravningen kan du specificera i dödsannonsen hur ni anhöriga vill ha det.

Många undrar vad de ska ha på sig vid en begravning. Nu för tiden är det inte lika noggrant som tidigare vad gästerna har på sig. Det är de närmast anhöriga som avgör om det är valfri eller formell klädsel.

Att tänka på:

- Om det är traditionell klädsel har män svart eller mörkblå kostym med vit skjorta och svart eller vit slips. (Vit slips bärs vanligen av de närmast sörjande.)
- Kvinnor kan ha lite längre kjol, klänning eller långbyxor och skor med inte alltför höga klackar och gärna långärmat och matta tyger.
- Om det önskas ljus klädsel bör mörka och "knalliga" färger undvikas. Kläderna kan gå i en mildare färgskala. Undvik dock helvitt.
- Om det är valfri klädsel kan gästerna ha vilken diskret färg som helst.
- Yngre barn kan alltid bära sina finkläder oavsett färg. Barn i tonåren kan ha diskreta kläder. De behöver inte bära mörkt.
- Det går bra att bära smycken. Här gäller samma regel som vid klädsel. Välj diskreta och inte så många.
- Frack till begravning, med svart väst och svarta skjortknappar samt vit slät rosett var vanligt förr. I dag används inte frackklädseln ens vid kungliga begravningar.



Så bidrar en lott till att besegra hjärt- och lungsjukdomar

Vet du varför Postkodlotteriet finns? Det är för att bidra med pengar till ideella organisationer, eftersom vår övertygelse är att de gör världen bättre. Hela överskottet från försäljningen går till ideella organisationer. Sedan lotteriet startade 2005 har det blivit mer än 10 miljarder kronor!

Tack Hjärt-Lungfonden för allt ni gör, och tack alla som har en lott – ni möjliggör så mycket!



Åldersgräns 18 år. Gå in på stodlinjen.se om du eller en anhörig spelar för mycket. Mer info på postkodlotteriet.se

Putte Nelsson är
vinstutdelare i Postkodlotteriet.





VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

”Jag vill göra forskningen förståelig”

BIRGIT ERIKSSON ÄR informatör på forskningsavdelningen och kontaktperson ut mot vården. Under sina 19 år på Hjärt-Lungfonden har hon även varit en del av kommunikationsavdelningen och marknadsavdelningen.

Idag är Birgit också projektledare för de trycksaker som handlar om sjukdomsinformation och som givare och patienter får hem i brevlådan eller på sjukhusen.

– Att varje dag få gå till ett arbete där jag känner att jag gör skillnad är det bästa med mitt jobb. Efter som jag har haft många olika tjänster inom samma organisation känner jag mig alltid stimulerad i min yrkesroll, säger hon.

Spridningen av medicinska skrifter och faktablad inom hjärt-, kärl- och lungområdet är några av Birgits ansvarsområden. Hon ansvarar också för att ta fram informationsfilmer inom våra olika sjukdomsområden. Särskilt stolt är hon över den senaste filmen om hjärt-lungräddning, ”Alla kan rädda liv”, som lanserades sommaren 2019.

– 2,4 miljoner såg filmen, vilket är fantastiskt! Den vann också guld i Designpriset. Jag önskar att

alla arbetsplatser och skolor kunde lära ut hjärt-lungräddning.

Inte mindre än 30 skrifter och faktablad inom 24 ämnesområden granskas av Birgit innan de når landets sjukhus.

– Det är en stor utmaning att göra forskning förståeligt. Samtidigt ska sjukhuspersonal kunna använda materialet i sin vardag. Därför har jag ett tätt samarbete med läkare och sjuksköterskor. Nydiagnostiserade patienter är ofta omtumlade och har många frågor som materialet ska hjälpa till att besvara, förklarar Birgit.

Och Birgit lever som hon lär.

– Jag försöker gå 10 000 steg och äta 500 gram grönsaker om dagen. Jag spelar även tennis ett par gånger i veckan och åker skidor på vintrarna. Vill man leva sunt måste man tänka på det hela tiden. Det är en livsstil, säger hon.

”Alla arbetsplatser borde lära ut hjärt-lungräddning”

JOHAN FROSTEGÅRD, professor vid Karolinska institutet, svarar på vanliga frågor om åderförfettning och kärlkramp.

Varför får man åderförfettning?

Åderförfettning innebär att medelstora och stora artärer, som leder blod från hjärtat, blir inflammerade. Man har hittat åderförfettning, eller åderförkalkning som det också heter, hos mumier från gamla Egypten, och till och med Ötzi, som dog för över 5 000 år sedan i Alperna hade tecken på detta. Man får räkna med att sjukdomen – om man nu ska kalla det en sjukdom – är mycket vanlig hos människor och ofta även kan påvisas tidigt i livet även om man inte har några symtom. Människor som lever ett ursprungligt "stenåldersliv" har mindre åderförfettning mätt med modern apparatur än "moderna människor" och betydligt mindre av hjärt-kärlsjukdom.

I grund och botten menar jag att det finns ett problem med städning. Härsket fett och döda celler ansamlas i kärlet, och av någon anledning så lyckas kroppen inte rensa undan detta. Följden blir en inflammation som puttrar på år efter år och som senare kan leda till komplikationer. Kärleväggen kan riskera att skadas och brista och då läcka ut material från förhöj-



Johan Frostegård tycker att träning, på ett genomtänkt och åldersanpassat sätt, är viktigt.

ningar och plack. Detta kan leda till hjärtinfarkt och stroke. Både ärftliga faktorer och livsstil spelar en roll för den största sjukdomen som är följden av åderförfettning, nämligen hjärt-kärlsjukdom. Men i grund och botten är åderförfettning en inflammation.

Hur behandlar man åderförfettning?

Genom stora forskningsframsteg och genombrott har man lärt sig behandla olika viktiga riskfaktorer som rökning, högt blodtryck, diabetes och blodfetsrubbningar. Dessutom

har utvecklingen varit mycket imponerande när det gäller möjligheterna att öppna tilltäppta kärl, hålla dem öppna och även sätta in stent. Om vi lär oss behandla även inflammationen och den immunologiska reaktionen i kärleväggen, kanske vi kan göra ytterligare mycket stora framsteg när det gäller hjärt-kärlsjukdomar.

Går det att förebygga?

Olika livsstilsförändringar är viktiga, där rökstopp är en central sådan. Det är också viktigt att behandla högt blodtryck, diabetes och blodfetsrubbningar. Träning – på ett genomtänkt och åldersanpassat sätt – är också viktigt, liksom måttlighet när det gäller kost. Framför allt är det lämpligt att minska intaget av snabba kolhydrater, bland annat läsk och så kallat processat kött, som korv. Och äta mera grönt!

Vilka symtom visar på kärlkramp?

Typiskt är att man vid ansträngning känner ett tryck över bröstet. Man kan också bli andfådd i samband med detta och kan känna smärta i bröstet som även kan stråla ut i en arm eller mot halsen.

Följ oss gärna på Facebook

I sociala medier kan du följa senaste nytt från Hjärt-Lungfonden. Som när vår generalsekreterare Kristina Sparreljung fick ta emot insamlingen från AIK fotboll för att hedra Ivan Turinas minne.



twitter.com/hjartlungfonden
facebook.com/hjartlungfonden
instagram.com/hjartlungfonden

TRE FRÅGOR TILL ...

Docent **ANNA BERGSTRÖMS** forskargrupp fokuserar på hur matvanor och fetma, men även miljöfaktorer som tobaksrök påverkar astma och allergisjukdomar.

Personligt**Anna Bergström**

Gör: Docent, chef för Enheten för miljömedicinsk epidemiologi vid Institutet för miljömedicin, Karolinska institutet.

Bor: Bromma.

Familj: Sambo och två barn, 13 och 16 år.

Fritidsintressen: Umgås med familjen, matlagning, familjens kolonilott.

Dold talang: Gillar att baka.

Drivkraft: Bedriva bra forskning som bidrar till preventiva insatser hos patienter och befolkningen i stort.

Vad är målet med ditt forskningsprojekt?

– Vår hypotes är att kost, fetma och miljö under barndomen påverkar astma och allergisjukdomar upp i vuxen ålder. Projektet baseras på BAMSE-studien*, där personerna nu är 22–24 år. En uppföljning med enkäter och kliniska tester avslutades under vårterminen.

Har forskningen gett några intressanta resultat?

– Våra resultat visar att barn som äter fisk, framför allt fet fisk, har en lägre risk att utveckla astma och allergisjukdom. Vi ser även gynnsamma effekter av omega-3-fettsyror. Forskningen visar också att det finns en koppling mellan fetma och astma.

Hur går ni vidare i projektet?

– Vi börjar följa upp och analysera de nya BAMSE-resultaten under hösten. Ett viktigt spår är att fortsätta titta på förekomsten av övervikt och fetma bland dem som haft astma och allergier under barndomen. Vi går vidare med våra studier av kost, till exempel genom att undersöka om en kost rik på antioxidanter påverkar lungfunktionen. När det gäller miljöspåret kommer vi nu studera hur studiedeltagarnas eget tobaksbruk, inte bara passiv rökning, påverkar. Nytt och spännande är att vi breddar projektet med andra hälsofrågeställningar, exempelvis kopplingen mellan astma, allergi och hjärt-kärlsjukdomar.

*BAMSE-projektet (barn, allergi, miljö, Stockholm och epidemiologi), samarbetsprojekt mellan KI och Stockholms läns landsting, bl a med stöd av Hjärt-Lungfonden. Startade 1994 och följer drygt 4 000 personer födda 1994–1996.



TEXT ULF WIMAN FOTO SARA BOGREN

 Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.