Zebrafiskar hjälper genforskare

Nr 1 2019

Forskning för hälsa

FORSKNING

Ny metod för att kyla ner hjärnan vid hjärtstopp

SID 6

MÖTET

Sven-Bertil Taube fick en andra chans

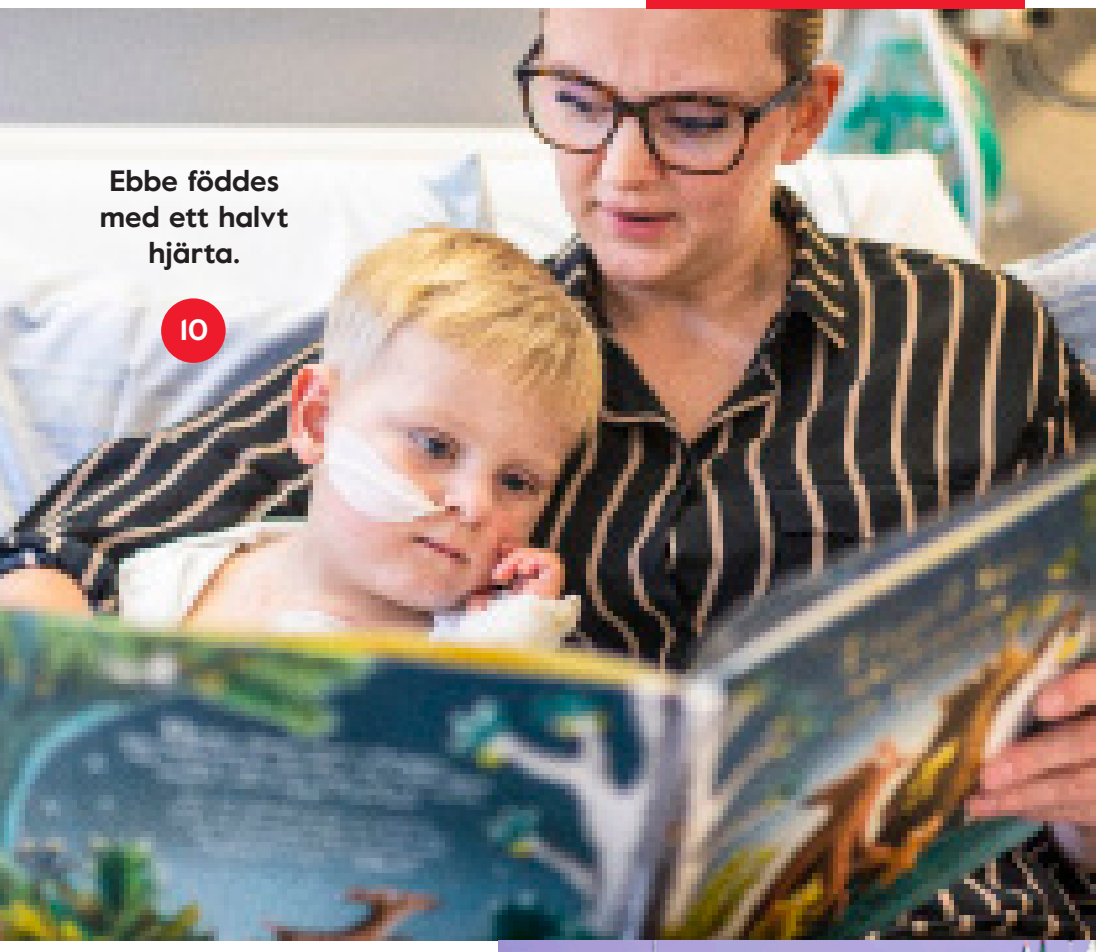
SID 20

9 hälsotips för nya året

Snart busar Ebbe igen

Hjärt Lungfonden

INNEHÅLL



Ebbe föddes med ett halvt hjärta.

10

Barnhjärtläkaren Annika Rydbergs forskning banar väg för nya rön.

16

9 tips för dig som vill satsa på hälsan i vår.

26

Nr 1
2019

AKTUELLT 4

Den senaste forskningen inom hjärt-lungsjukdom.

LIVRÄDDAREN 18

SMS-livräddaren Mirja fick ett larm och agerade direkt. Tack vare hennes insats lever den mamma som drabbades av hjärtstopp.

KORSORDET 19

Lös krysset och vinn en bok.

MÖTET 20

Sven-Bertil Taubes hjärtklaff slutade fungera. Med hjälp av sin historia hoppas han kunna sprida engagemang för Hjärt-Lungfonden.

EGEN INSAMLING 23

Alexandra Wall fick vänta 27 år på en diagnos. Nu vill hon samla in pengar för att minska mörkertalet.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 24

Hjärt-Lungfondens Gåvoservice finns där för den som har frågor eller vill göra beställningar.

ALLA HJÄRTANS MÅNAD 25

Under februari är Caspian och hans morfar två av deltagarna i vår kampanj med fokus på hjärtat.

FRÅGA FORSKAREN 27

När kan man börja träna efter en klaffoperation? Det och andra frågor svarar professor Anders Jeppsson på.

Dags för alla hjärtans månad

DEN 14 FEBRUARI är det alla hjärtans dag. För oss på Hjärt-Lungfonden har hjärtat så klart en extra viktig plats i allt vi gör. Därför passar vi på att uppmärksamma hjärtforskning och personer som lever med hjärtfel extra mycket hela månaden.

I det här numret berättar vi om flera personer som alla har haft problem med sina hjärtan på olika sätt. Den folkkära artisten Sven-Bertil Taube vars hjärtklaff slutade att fungera, Alexandra Wall som fick hjärtstopp som barn och har kämpat för att få en diagnos. Och lilla Ebbe, som föddes med ett halvt fungerande hjärta, ett enkammarhjärta. Om Ebbe hade fötts för 20 år sedan skulle han inte ha överlevt. Nu har han opererats för tredje gången och prognosen för honom och andra barn med samma fel är god.

20 år är inte så lång tid. Tänk vilka fantastiska framsteg vi kommer att göra, tack vare era gåvor, de kommande åren.

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@hjart-lungfonden.se
Hemsida: www.hjart-lungfonden.se
Org nr: 802006-0763
Issn: 1653-9753

Ansvarig utgivare: Kristina Sparreljung

Chefredaktör: Karin Myhrström karin.myhrstrom@hjart-lungfonden.se
Produktion: Spoon Publishing
Redakörer: Sofia Edgren och Stina Gyldberg
Art Director: Karin Schaefer
Omslagsfoto: Carla Lomakka
Tryck: Åtta.45 Tryckeri AB

90 KONTO SVENSK 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 08.00-18.00
Telefon 0200-88 24 00
E-post gava@hjart-lungfonden.se

Citera oss gärna, men ange källan.

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande 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.

TEXT **KARIN STRAND**

Zebrafiskar hjälper genforskare

Zebrafiskar ska hjälpa forskare vid Uppsala universitet att ta reda på vilka gener som ligger bakom bland annat hjärt-kärlsjukdomar. Med hjälp av storskaliga genetiska analyser hos människor har forskare identifierat hundratals DNA-regioner som kan kopplas till risken för ämnesomsättnings- och hjärt-kärlsjukdomar.

FORSKARNA I UPPSALA använder nu zebrafiskar för att undersöka betydelsen av dessa gener. Zebrafiskar utvecklas snabbt efter befruktningen och är genomskinliga under de första utvecklingsstadierna. Det gör att man kan studera det som händer i fiskarnas celler i mikroskop.

Forskargruppen har börjat gå igenom hundratals gener som verkar ha betydelse för fetma, insulinresistens, diabetes, kranskärlssjukdom och hjärtrytmrubbning. Förhoppningen är att ökad förståelse av de genetiska orsakerna till exempelvis diabetes och kranskärlssjukdom kan leda till helt nya sätt att förebygga och behandla tillstånden.

> **Marcel den Hoed:** Genetiska orsaker till ämnesomsättnings- och hjärt-kärlsjukdomar

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

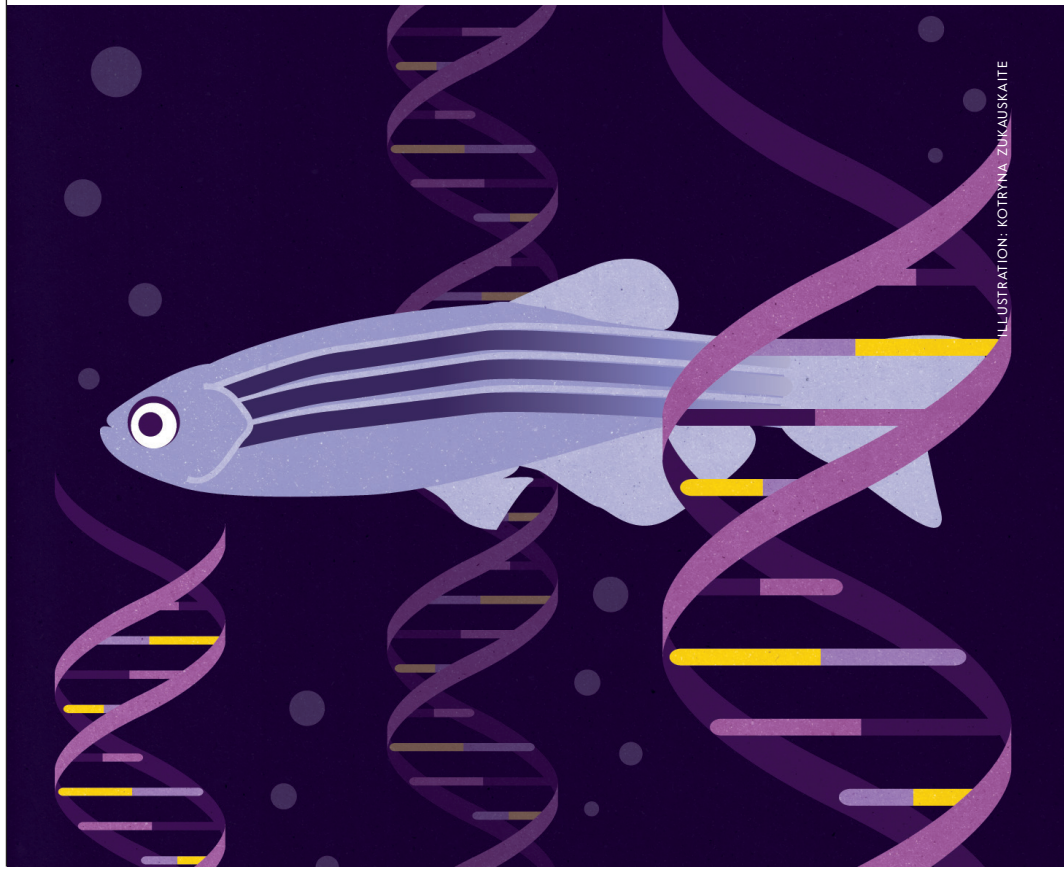


ILLUSTRATION: KOTRYNA ZUKAUSKAITE

1

år

efter rökstopp har risken för hjärtinfarkt halverats

KÄLLA: TOBAKSFAKTA

Kunskapen om riskfaktorer behöver öka

EN NY SIFOUNDERSÖKNING från Hjärt-Lungfonden visar att 7 av 10 svenskar, 70 procent, saknar någon som har dött i förtid. Trots att dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar nästan halverats på 20 år är sjukdomar som hjärtinfarkt, plötsligt hjärtstopp och stroke fortfarande den vanligaste dödsorsaken, och ny statistik från Socialstyrelsen visar att två miljoner svenskar nu lever med hjärt-kärlsjukdomar.

– Tack vare forskningen vet vi att brist på fysisk aktivitet, dåliga matvanor och tobak påverkar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar – ändå försämras våra levnadsvanor. Nu bör regeringen ta initiativ till en nationell plan för att hjälpa svenskarna att leva mer hälsosamt, säger Jan Nilsson, ordförande i Hjärt-Lungfondens Forskningsråd.

Koppling mellan motion och mildare stroke

Promenad en halvtimme om dagen ger mindre risk för att en eventuell stroke blir allvarlig. Det visar en studie från Sahlgrenska akademin i Göteborg.

STUDIEN OMFATTAR 925 patienter som vårdades för stroke på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg mellan åren 2014 och 2016. Fyra av fem av dem hade fått en mildare form av stroke.

Studien visade att de deltagare som ägnat sig åt lätt fysisk aktivitet som motsvarar promenad fyra timmar eller mer i veckan eller måttlig fysisk aktivitet i form av löpning, simning eller liknande två till tre timmar per vecka, i högre utsträckning hade fått en mildare stroke. Lätt och måttlig fysisk aktivitet var i studien lika fördelaktigt.

Studien visar inte att motion ger ett garanterat skydd mot allvarlig stroke, men kopplingen är ändå tydlig. En svaghet med studien är att deltagarna själva rapporterat om sin fysiska aktivitet. Deras minne kan ha påverkats av sjukdomen, i synnerhet de som fått en allvarlig stroke kan ha haft svårt att minnas i vilken utsträckning de varit fysiskt aktiva.

> **Reinholdsson et al:** Prestroke physical activity could influence acute stroke severity (part of PAPSIGOT)

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Mål: Förbättra hjärtebarnens utveckling

I DAG ÖVERLEVER nyfödda barn med medfödda hjärtmissbildningar i hög utsträckning. Samtidigt har de som tvingas genomgå operation med assistans av hjärt-lungmaskin en ökad risk för försenad utveckling. Många av dem har också förändringar i hjärnans vita substans orsakad av inflammation.

I en pågående studie vill forskare i Lund kartlägga vad det är som gör att nyfödda som genomgår hjärtoperation med stöd av hjärt-lungmaskin drabbas av dessa förändringar.

Forskarna vill också utveckla och testa nya behandlingssätt som skyddar barnets hjärna. Målet med studien är att förbättra de drabbade barnens utveckling,

> **David Ley:** Cell-free hemoglobin, hyperoxemia and brain development in newborn infants with congenital heart defects requiring surgery on cardiopulmonary bypass

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Visste du att ...

från 1 juli ska alla busshållplatser, lekplatser och uteserveringar vara rökfria

KÄLLA: RIKSDAGEN

TEXT **KARIN STRAND**

Ny metod för att kyla ner hjärnan redan i ambulansen

Forskare vid Karolinska Institutet har testat en ny metod för att tidigt kyla ner hjärnan hos personer som drabbats av hjärtstopp. Metoden har visat sig säker och effektiv.

HYPOTERMIBEHANDLING, det vill säga nedkylning, är i dag en etablerad behandling av hjärtstoppspatienter. Rekommendationen är att behandlingen ska påbörjas så tidigt som möjligt för att minska utbredningen av hjärnskada och öka överlevnaden.

Traditionellt påbörjas nedkylningen på sjukhusets intensivvårdsavdelning där patienten kyls till mellan 32 och 34°C. Nedkylningen har framför allt en positiv effekt på hjärnan.

I den nya studien har hjärtstoppspatienter i delar av Europa kylts ner redan i ambulansen med hjälp av en kateter som förts in i näsan och spridit en kylande flyktig gas uppblandad med syrgas. Resultatet blir en snabb nedkylning, först av hjärnan och därefter resten av kroppen.

Studien visar att metoden är säker och fungerar, samt att den har flera fördelar gentemot andra kylmetoder. I patientgruppen med ventrikelflimmer, alltså livshotande flimmer i hjärtkammaren, noterades en större effekt med en ökad andel patienter som blev helt återställda.

> **Nordberg et al:** Pre-Hospital Resuscitation Intra-Arrest Cooling Effectiveness Survival Study – The Princess Trial

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

FOTO: HJÄRT-LUNGFONDEN/JOHNÉR

3

personer drabbas av stroke varje timme

KÄLLA: SOCIALSTYRELSEN

Hälsotest ger pengar till forskning

DET ÄR KÄNT att diabetes och förhöjda blodfetter är riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar, men långtifrån alla har koll på sina värden.

Hälsoföretaget Medisera erbjuder privatpersoner ett enkelt hälsotest där man analyserar 15 olika blodmarkörer för analys av blodsocker/diabetes och blodfetter samt blodstatus, som exempelvis järnvärdet. Provet följs upp med en kommentar från en läkare på internet och om provsvaren avviker gravt från det normala ringer ansvarig läkare upp.

Under det närmaste halvåret kommer överskottet från försäljningen av hjärt-kärltestet att gå till Hjärt-Lungfonden och forskningen om hjärt-kärlsjukdomar.

Läs mer på:
https://www.hjart-lungfonden.se/Medisera

ILLUSTRATION: KOTRYNA ZUKAUSKAITE

Hjärtskademarkör under lupp

VID MISSTÄNKT hjärtinfarkt mäter man ett ämne i blodet som kallas Troponin T. Om Troponin T är lågt kan man utesluta hjärtinfarkt. Om halterna av ämnet däremot ökar kraftigt, eller är höga, rör det sig sannolikt om en hjärtinfarkt. Men hos många individer över 65 år är halterna höga hela tiden och tillståndet är kopplat till ökad dödlighet. Orsaken till denna stabila ökning av Troponin T är emellertid oklar.

Forskare vid Karolinska Institutet försöker nu förstå mekanismerna bakom den stabila ökningen av Troponin T med målet att bana väg för en behandling som kan minska dödligheten för den här gruppen.

> **Ola Hammarsten:** Mekanismen bakom stabila ökningar av hjärtskademarkören Troponin T

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Mindre risk för astma med fler hundar i familjen

En ny studie visar att barn som växer upp med flera hundar har lägre risk för att utveckla astma, särskilt om hundarna är tikar.

FORSKARE VID Karolinska Institutet och Uppsala universitet har i studien, som omfattar över 23 000 barn, försökt ta reda på hur egenskaper som kön, ras, antal hundar eller hundens storlek påverkar risken för astma och allergi bland barn med hund i hemmet under det första levnadsåret.

Resultaten visade att barn med enbart tikar i hemmet hade 16 procents lägre risk för astma jämfört med barn som vuxit upp med hanhundar. Men att leva med en hanhund ökade inte risken för astma jämfört med att inte ha någon hund alls. Barn med två hundar eller fler hade 21 procents lägre risk för astma än dem som endast hade en hund.

Forskarna tittade också på så kallat ”allergivänliga” hundraser och fann ingen minskad risk för astma. Däremot hade barn som vuxit upp med de ”allergivänliga” raserna högre risk för allergi. Det beror troligtvis på att det finns en högre ärftlig risk för allergier i familjer som väljer att skaffa dessa raser.

> **Fall et al:** Dog characteristics and future risk of asthma in children growing up with dogs

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

Livsavgörande läkemedel har sämre effekt på snusare

FORSKARE VID DANDERYDS sjukhus har upptäckt att det nitroglycerin som används för att vidga kärlen vid en akut hjärtinfarkt har sämre effekt hos snusare än hos personer som inte använder snus. Det kan förklara varför de som snusar och får en hjärtinfarkt löper större risk att avlida än personer som inte använder någon form av tobak.

Fynden om nitroglycerinets sämre effekt hos snusare ingår i en avhandling som i augusti lades fram vid Karolinska Institutet. En annan del av samma avhandling visar att e-cigaretter kan öka risken för hjärt-kärlsjukdomar. Bland annat har forskarna sett att inhalation av e-cigaretter som innehåller nikotin ger en akut förhöjd kärlstyvhet, som blir kronisk. Förhöjd kärlstyvhet ökar risken för hjärtinfarkt och stroke.

> **Lukasz Antoniewicz:** Effects of cigarettes, e-cigarettes and Swedish snus on vascular function

TACK VARE DINA GÅVOR ÄR DENNA FORSKNING MÖJLIG

FOTO: ANNA MOLANDER FÖR HJÄRT-LUNGFONDEN

Svimning ökar risk för allvarlig hjärthändelse

PERSONER SOM LÄGGS in på sjukhus på grund av svimning har ökad risk för allvarliga hjärthändelser. Det visar en studie gjord vid synkopeenheten vid Lunds universitetssjukhus i Malmö. Studien fyller en viktig kunskapslucka när det gäller synen på svimning och ortostatiskt lågt blodtryck hos personer utan tidigare hjärt-kärlsjukdomar. Vid ortostatiskt lågt blodtryck (OH) faller blodtrycket samtidigt som pulsen stiger.

Svimning och OH har tidigare setts som ofarliga incidenter, men forskningen visar alltså en ökad risk för mer allvarliga hjärt-kärlhändelser. De som läggs in för både svimning och OH har ökad risk för hjärtsvikt och förmaksflimmer medan de som läggs in för enbart svimning har ökad risk för hjärthändelser och förkalkad aortaklaff, aortastenos. De som läggs in för enbart OH har ökad risk för stroke.

Studien ingår i ett större projekt som drivs av forskare vid synkopeenheten vid Lunds universitetssjukhus i Malmö och som syftar till att hitta effektiva diagnos- och behandlingsmetoder för patienter som av oklar anledning ofta svimmar eller drabbas av ortostatiskt lågt blodtryck.

> **Yasa et al:** Cardiovascular risk after hospitalisation for unexplained syncope and orthostatic hypotension

DEL 8 AV 8

Kan man upprätta flera original av ett testamente?

DET FINNS INGENTING som hindrar att två eller flera originaltestamenten upprättas och det förekommer att en testamentsgivare vill ha det så för att kunna förvara ett exemplar hos en ideell organisation och ett exemplar hos exempelvis betrodda grannar.

JAG VILL DOCK bestämt avråda från att upprätta flera originaltestamenten. Anledningen till det är att om man vill upphäva sitt testamente genom att riva eller på annat sätt förstöra det kan det hända att man förbiser att det finns flera original och då uppstår frågan om testamentet gäller eller inte, vilket sannolikt kan leda till en infekterad testamentstvist mellan arvingarna. I en tingsrättsdom från 2017 var just denna fråga föremål för tvist och domstolen fann att testamentet var gällande då det original som förvarades hos en ideell organisation ej hade återkallats.

Lena Krantz, jurist
på Familjens Jurist i
Danderyd/Vallentuna

PS

– Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

Läs mer:

- **Hela del 8 i vår skola hittar du på** hjart-lungfonden.se/testamentskolan

JAG VILL OCKSÅ passa på att påminna (se tidigare avsnitt av ”Testamentskolan”) om vikten av att man iakttar formkraven vid upprättandet av sitt testamente. Har ett testamente bevittnats på ett felaktigt sätt kan det bli förklarat ogiltigt och detta medför att testamentsgivarens ”sista vilja” inte kan uppfyllas. I ett rättsfall från högsta domstolen från år 1994 hade ett av vittnena, som var närvarande när testamentsgivaren skrev under sitt testamente, först tre år därefter undertecknat vittnesmeningen. Testamentet förklarades ogiltigt.

Gåva som någon ger till ett barn (så kallad bröstarvinge) ska enligt lag avräknas som förskott på barnets arv efter givaren. Många gånger har givaren inte möjlighet att ge alla sina barn en värdemässigt lika stor gåva samtidigt och detta ger i många fall upphov till tvister mellan syskon när givaren avlidit. För att undvika en sådan tvist kan givaren i ett testamente förordna att de syskon som inte fått en gåva ska kompenseras med ett bestämt värde innan den resterande kvarlåtenskapen fördelas mellan samtliga syskon.

För 20 år sedan överlevde inte barn som föddes med enkammarhjärta i Sverige. I dag är prognosen god. Ebbe är två och ett halvt år och har precis opererats för tredje gången.

TEXT **STINA GYLDBERG** FOTO **CARLA LOMAKKA**

”Vi har haft tur i oturen”

MIN HISTORIA

OM DU FRÅGAR Ebbe hur han mår svarar han gärna. Han drar upp sin tröja och visar sitt ärr, eller streck som han kallar det själv. Sedan berättar han om sitt trasiga hjärta.

– Vi vill att Ebbe ska vara stolt över sitt ärr. Vi pratar aldrig om att det är något fult, säger pappa Johan Gollnert.

För ett par veckor sedan gick Ebbe igenom sin tredje hjärtoperation. En så kallad TCPC, total cavopulmonary connection, på Lunds universitetssjukhus. Den innebär att blodet från nedre hålvenen leds via en tunnel upp till lungpulsådern.

Den första operationen gjorde dock Ebbe redan som nyfödd.

– När han föddes fick han ligga mindre än en halv minut på mitt bröst, sedan gick Johan iväg med honom till kirurgen och jag låg kvar helt ensam. Personalen kom in med den där matbrickan som man får efter förlossningen. Den som alla brukar glädjas så mycket åt. Men allt jag kunde tänka på var såklart hur det skulle gå för Ebbe, säger mamma Nina.

Det blev en dramatisk start för hela familjen. Pappa Johan hade en gipsad arm efter att han räddat en av sina elever från en fallolycka i simhallen. Samtidigt som de skyndade sig till intensiven karvade han bort gipset.

– Jag var tvungen att göra det för att kunna bära Ebbe. Jag använde samma sax som jag precis klippt av navelsträngen med. Jag minns mest förlossningen som en transportsträcka till det som skulle hända sen, säger Johan.

Kirurgen satte in en slang från Ebbes navel. Genom slangen skulle han få den medicin han behövde för att överleva. När han var fem dagar gammal gjordes den första operationen. Då var inte Ebbes hjärta större än en valnöt. Syftet med operationen var att öka blodflödet till lungorna för att förbättra syrehalten i blodet. Ebbe stannade kvar en vecka på intensiven.

– Första gången jag skulle hålla honom fick tre personer hjälpa till eftersom det var så mycket slangar, berättar Nina.

Men Nina och Johan var noga med att hålla humöret uppe:

– Redan vid rutinultraljudet när vi fick veta att Ebbe hade ett defekt hjärta bestämde vi oss för att Ebbe skulle få växa i en glad kropp. Och även efter hans födsel har vi försökt att vara positiva. Det har hjälpt att vi har haft varandra, säger Johan.

Familjen bor i Vittsjö i Hässleholms kommun.

– Ibland hämtar jag Ebbe med båten på förskolan. När han ser att jag kommer och hämtar honom med en flytväst blir han glad. Han älskar vatten och i somras när det var så varmt bodde vi i princip nere vid sjön, säger Johan.

Förutom vatten gillar Ebbe bilar, lego och att busa men ibland blir han andfådd eftersom hans syresättning till hjärtat inte är lika bra som hos ett helt friskt barn.

Ebbe var fem månader när det blev dags för operation nummer två, en så kallad Glenn- operation. Det innebär att övre hålvenen förbinds med lungpulsådern.

– Efter den operationen har Ebbe en syresättning på 83 procent, det gör att han blir lite mindre andfådd när han anstränger sig, säger Johan.

Många av barnen som föds med enkammarhjärta har även andra komplikationer. De hade inte Ebbe.

Personligt

Ebbe
Ålder: Fyller tre år i april.
Bor: Vittsjö.
Familj: Mamma Nina, pappa Johan och mjukishunden Gollnert.
Intressen: Bygga lego, leka med bilar, simma, åka båt och gärna låna grannens fyrhjuling.
Tittar på: Greta Gris.
Favoritmat: Köttbullar.

”Läkaren sa ’det ser bra ut för att vara så dåligt’.”

MIN HISTORIA

Det första Ebbe frågade när han vaknade efter operationen var om sjukhusets fiskar fått sin mat.

– Vi hade tur i oturen. Läkaren sa ”det ser bra ut för att vara så dåligt”. Ebbe har sällan varit sjuk och växt bra, vilket inte alltid är fallet för barn i samma situation, säger Nina.

I dag känner familjen sig hemma på barnhjärtcentrum i Lund.

– Vi har bott i de flesta rum på avdelningen, säger Johan när han visar oss runt på avdelningen.

I köket jobbar Madelaine. Hon är den viktigaste personen enligt Ebbe. För hon ger alla barnen mat och matar fiskarna i avdelningens akvarium.

– Det första Ebbe frågade när han vaknade efter operationen var om fiskarna hade fått någon mat, berättar Johan.

Två sjuksköterskor kommer in i Ebbes rum för att lägga om hans sår. Han ligger lugnt i sängen och säger inte mycket när de tvättar såret.

– Personalen är fantastisk här. De försöker alltid göra Ebbe delaktig, till exempel så har mjukishunden Gollnert fått bandage och Ebbe får vara med och testa stetoskopet. Han ger till och med sig själv medicin genom att trycka på sprutan, säger Johan.

För 20 år sedan skulle Ebbe inte ha överlevt om han föddes med ett enkammarhjärta. I dag är prognosen för barnen god och livskvaliteten för de flesta vuxna är hög.

– Det är tack vare forskning som vår son lever i dag. Tänk vad de kan upptäcka och hur

Enkammarhjärta

- Uttrycket enkammarhjärta innebär i allmänhet inte att ett barn föds med endast en hjärtkammare, det finns i allmänhet två, men en av dem är så underutvecklad att den aldrig kan fungera fullt ut så att barnet får en normal cirkulation med två pumpande kammare.
- Vanligtvis görs tre operationer av barn med enkammarhjärta. I många fall måste mer eller mindre komplicerade operationer göras redan inom några veckor efter födseln för att säkerställa blodcirkulationen i kroppen. Efter den första operationen krävs oftast ytterligare två kirurgiska ingrepp, ett vid cirka sex månader och ett vid två till tre års ålder.

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

vården kan förbättras med 20 år av forskning till, säger Nina.

Plötsligt kommer två clowner in i rummet. De kommer från Clownronden. Sköterskan fortsätter att lägga om såret samtidigt som clownerna sjunger och spelar ett par låtar.

– Nu tar vi krokodilsången, säger ena clownen som heter Rolf.

Sedan vinkar han till Ebbe och de går vidare till andra barn på avdelningen. Sköterskorna är också klara och lämnar familjen ensam.

– Efter operationen hade Ebbe sladdar och dränage mest överallt, men för varje dag försvinner någon slang. Vi visste inte om han skulle dra i slangarna, men det har han inte gjort. Han har varit så duktig, säger Nina.

Familjen Gollnert vet inte hur länge de får stanna på hjärtcentrum den här gången. Om det blir två veckor eller två månader. Allt beror på hur fort tillfrisknandet går. Men en sak är säker och det är att Ebbe har en ny tid framför sig.

– Det har varit en lång resa och det ska bli skönt att få leva normalt, säger Nina.

Familjen ser fram emot att få umgås med vänner och släkt hemma:

– Vi har en underbar familj och många vänner och grannar som alltid ställer upp. Mormor och morfar donerade 5 000 till Hjärt-Lungfonden i julklapp till Ebbe när han hade fyra månader kvar i magen. Alla har varit ett enormt stöd, säger Johan.

Kanske blir det en resa ihop.

– Det vore skönt att åka till Teneriffa, säger Nina.

– Eller till Lofoten. Vad tror du Ebbe? frågar Johan.

Ebbe gäspar. Han är trött. Det har varit mycket folk i rummet. Han tittar på sitt ärr igen.

– Mitt hjärta är trasigt. Dom ska laga det, säger han.

– Nej, inte längre, säger Nina.

Mer om barnhjärtan

Varje år föds 1 000 barn med hjärtfel i Sverige. Forskningen har gått framåt och i dag överlever 95 procent av alla barn med medfött hjärtfel. Läs mer i vår folder:

hjärt-lungfonden.se/skrifter

Barnhjärtläkaren ANNIKA RYDBERG är en av de drivande bakom ett nytt projekt för barn med enkammarhjärta, som redan banat väg för flera nya rön och avhandlingar.

”Vi vill göra ännu mer för enkammar-barnen”

Den unika kart-läggningen visar att sedan 1994 har 794 patienter med enkammarhjärtan opererats.

Sedan 2017 finns ett organiserat samarbete mellan specialister inom barnhjärtforskning vid de fyra universitetssjukhusen i Umeå, Stockholm, Lund och Göteborg. Målet är att samordna och öka kunskapen kring barn som föds med enkammarhjärtan.

– Detta är en relativt outforskad patientgrupp där vi tror att vi med gemensamma kunskaper och ökat samarbete kan göra mycket mer nytta än vi redan gör i dag, säger Annika Rydberg, adjungerad professor och överläkare i barnkardiologi vid Umeå universitet.

Det är också en ung patientgrupp. I Sverige började man först i början på 1990-talet systematiskt utföra de kirurgiska ingrepp som gör det möjligt för barn med endast en fungerande kammare att överleva.

– Samarbetet har redan varit väldigt givande och flera delstudier är publicerade. I andra delprojekt har vi just avslutat insamlingsfasen och har börjat titta på fynden för att se hur vi kan gå vidare, säger hon.

Den unika kartläggningen visar att sedan 1994 har 794 patienter med enkammarhjärtan opererats vid de två svenska barnhjärtcentrum som finns i Lund och Göteborg.

– Kartläggningen kommer ge oss en tydlig bild av de svenska enkammarbarnen, hur utvecklingen har sett ut och vad vi kan lära.

Både i Lund och Göteborg pågår redan specialstudier av hypoplastiskt vänsterkammarsyndrom (HLHS) som är en av de mest komplicerade diagnoserna. Denna grupp har störst risker kopplade till de operationer som i tidig ålder krävs för att få blodcirkulationen att fungera.

– Vi söker även nya möjligheter att påverka och förebygga de komplikationer som kan uppstå hos enkammarbarn, så som rytmrubbningar, leverpåverkan och påverkan på tarmarna, vilket är mer ovanligt.

I Lund pågår också forskning för att hitta bättre metoder att följa och monitorera patienterna och därmed snabbare kunna hissa en varningsflagg när det exempelvis behövs nya mediciner eller andra åtgärder.

– Det jag personligen tycker är mest spännande bland alla nya initiativ är de projekt som har med fysisk aktivitet att göra. Bland mina egna patienter har jag sett att många har riktigt tunna benmuskler, vilket egentligen skulle tala emot hela fysiologin vid enkammarhjärtan, säger Annika Rydberg.

Vid alla olika typer av enkammarhjärtan är blodtillförseln efter de kirurgiska ingreppen omkopplad. Oavsett om transporten går via höger eller vänster kammare är den hemodynamiska principen densamma – blodet måste upp från benen till hjärtat utan hjälp av en fungerande hjärtpump.

– I en ny studie jämför vi benmusklerna på patienter i Umeå och Stockholm med friska jämnåriga för att kartlägga muskelstrukturen, muskelfunktionen, och förmågan till återhämtning. Förhoppningen är att ta fram en specifikt utvecklad träning som kan förbättra cirkulation, säger Annika Rydberg.

En nyligen publicerad studie från Stockholm visar också tydligt att fysisk träning har en bestående och positiv inverkan på barn med enkammarhjärtan. De mår bättre, sover bättre och får en ökad livskvalitet. Resultatet sänder ut viktiga signaler – att det både är säkert och nyttigt att låta dessa barn delta i fysisk aktivitet.

– Att vi nu tar ett gemensamt tag i frågeställningarna kring enkammarbarn ger oss hopp om att förbättra möjligheterna till långt liv och ökad livskvalitet för denna patientgrupp. Detta är möjligt tack vare det stöd vi fått från Hjärt-Lungfonden.

TEXT **SUSANNA LINDGREN** FOTO **ERIK ABEL**

Personligt

Annika Rydberg

Titel: Barnhjärtläkare Umeå Universitetssjukhus.
Ålder: 63.
Bor: Umeå.
Familj: Växande – make och tre söner med familjer.
Fritidsintressen: Nätfiske och balkanmusik, spelar rytminstrument och sjunger i ett band.
Dold talang: Är en fena på att byxfilea abborre.
Drivkraft: Allt kan bli bättre!

Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

MIRJA är en av många frivilliga SMS-livräddare. När ett larm om ett misstänkt hjärtstopp kom förra påsken var hon på plats flera minuter innan ambulansen.

SMS-livräddaren först på plats vid hjärtstopp

MIRJA RAUKAS LIND och hennes familj hade just ätit klart påskmiddagen i Saltsjöbaden när mobilen började larma. Det var appen ”SMSlivräddare” som meddelade att ett misstänkt hjärtstopp inträffat i närheten. För Mirja, 51 år, var det självklart att skynda sig dit.

– Jag är aktiv som frivillig sjöräddare och då går vi årligen HLR-utbildning. Instruktören tipsade om appen och uppmuntrade oss att anmäla oss som SMS-livräddare. För mig var det självklart att bli det, med ganska små medel kan man göra skillnad, berättar hon.

Mirja, som varit på plats vid en handfull larm men aldrig tidigare varit först, ryckte med sig dotterns pojkvän som också är utbildad inom HLR.

– När larmet går får man ett stresspåslag och blir väldigt alert. Man är mån om att skynda sig, för man vet att det är bråttom.

Larmet kom från en villa drygt en kilometer bort och väl framme möttes de av en skärrad familj. I köket låg en kvinna livlös.

– Det var mamman som hade fått hjärtstopp. Min första tanke var att hon såg död ut. Jag började omedelbart göra kompressioner och varvade med inblåsningar.

Mirja och dotterns pojkvän var på plats 6 minuter efter att larmet gick i appen, men det skulle dröja ytterligare ungefär 6–7 minuter innan ambulansen anlände.

– Ambulanspersonalen tog då över och vi fokuserade på att ta hand om två ledsna och rädda tonårsbarn som behövde stöd.

Med hjälp av en hjärtstartare fick ambulanspersonalen liv i kvinnan. Hon fördes till sjukhus. Hur det gick med henne fick Mirja veta några veckor senare.

– Jag fick tag på hennes man som berättade att hon överlevt. Det var en härlig känsla.

VID ETT PLÖTSLIGT hjärtstopp är varje minut kritisk och ju fortare hjärt-lungräddning påbörjas, desto större är chansen för överlevnad. Denna gång tog det 13 minuter innan ambulansen var framme i Saltsjöbaden och utan Mirjas hjälp hade kvinnan med största sannolikhet inte klarat sig.

– Ambulanspersonalen sa att det var tack vare vår hjärt-lungräddning som de över huvud taget kunde få i gång kvinnans hjärta.

Mirja uppmanar alla som har utbildat sig inom hjärt-lungräddning att anmäla sig som SMS-livräddare.

– Det är en liten insats men den kan rädda en annan människas liv!

TEXT: **JOSEFINE FRANKING** FOTO: **PRIVAT**

Vad är SMS-livräddare?

- SMS-livräddare är ett frivilligt system för att larma livräddare till ett misstänkt hjärtstopp. Appen är aktiv i Stockholm, Västra Götaland, Västmanland, Sörmland och Blekinge.

- Det är Hjärt-Lungfonden som står bakom SMS-livräddare. Målet är att appen i i framtiden ska kunna användas över hela landet. Det kan innebära att överlevnaden för hjärtstopp i Sverige ökar med 25 procent. Läs mer: Forskning-om-plotsligt-hjartstopp/

KORSORDET

Lös Hjärt-Lungfondenkrysset!

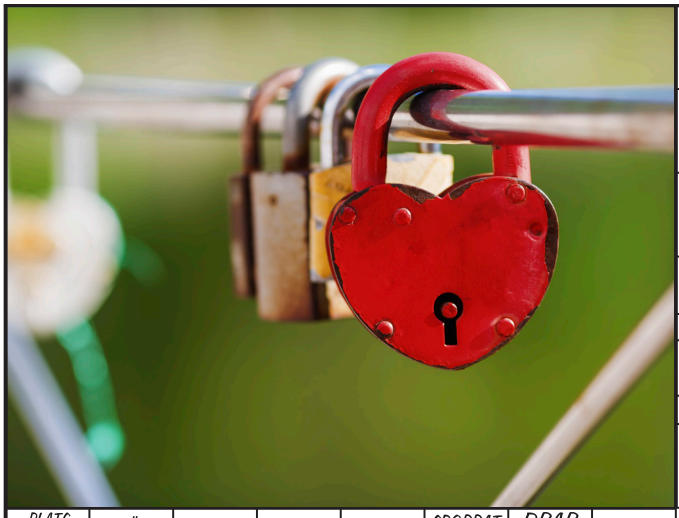
Vinn *Livsviktigt*, en receptbok skriven av överläkaren Mai-Lis Hellénius.

Gör så här: Skicka in lösningen senast 11 april.
E-post: Mejla lösenordet i de rosatonade rutorna till korsord.hlf@spoon.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, Spoon, Rosenlundsgatan 40, 118 53 Stockholm

Lösenordet i förra krysset:
Midvinternattens köld är hård

Vinnare:
Lennart Karlsson, Krylbo
Ann-Britt Didriksson, Stockholm
Anita Håkansson, Löddeköpinge
Ingvar Funke, Södertälje
Gudrun Björklund, Älvdalen
Frank Andersson, Gärdsköpinge
Gunnar Blomkvist. Järna
Lisbeth Hansson, Sundborn
Inga-Lill Schragen, Romelanda
Börje Kvarnström, Nyköping
Grattis!

30 recept du kan lita på! Vinn överläkare Mai-Lis Hellénius egen kokbok.



BEHÖVS NÄR MAN GÅR ANDRAS ÄRENDEN
RINNER RÖD OCH HET
SPELADE I CASABLANCA
ÄR NYHETENS POTATIS
BLIR LJUSHUVUD EFTER TÄNDNING
DEN BÖR TANGOKAVALJER HÅLLA
EN FÖRUTSÄTTNING FÖR SVEK
PC-ALTERNATIV
FÅR MAN TJÄRA
BILJUD
LYFTER MOTORINTRESSERAD
PÅSKRÄTT
KÄNNER SIG LOVORDADE
VID CITAT
Marie
GRÄVT DIKE
FÖRBJUDEN BESTRAFFNING
MÅNGA PÅ BALEN
PLATS FÖR MASSTILLVERKNING
GÖR LILLA VALPEN
STÄLLNINGEN
SPORRAT
GÖR FLITIGA LISA
DRAR VI IN
BLICKA FRAMÅT
HAWAIIKRANS
SÅDAN LIST KAN MAN ANA
IKEAVERKTYGET
GÅR EJ DET MEST FÖRBJUDNA
ÄR JU EN DEL AV LIVET
ÖNSKAR VI GOTT ÅR
VIMMELKANTIG
MED DEN TAR VI PARTI FÖR PARTI
VATTENGUD
SLANT
ÄLDRE SKIVA
PLANTERA
ANGÅTT
ÄR LÅNGBENTA
DYRKAR
KAN BÅDE SKRATT OCH SNUVA
GRIPA
ROMARES
KOBROR
GER VINTERPLUS
BÖNDERS BLAD
LONDONDEL
FYLLANS FÅGEL
LÅGLANDSSTAD
VANDRARATTRIBUT
TRYNTÖS
BRUKAR BONDEN
GESSLE
FÅR MAN BÅDE STEK OCH EKA
NUTIDSVARA
ÄR EJ SOM DEN BREDA VÄGEN
GÖR INGEN ALLT
FÅ MÅL I MUN
MÄRK
RITADE MANNEN SOM GJORDE VAD SOM FÖLL HONOM IN
KATTANS LILLA
SPELFÅGEL
GRYNKORV
HYFSLÖS

I sex decennier har han stått i centrum av det svenska nöjeslivet. 84 år gammal tänker Sven-Bertil Taube fortsätta med det. En hjärtklaff som slutade fungera stoppade honom inte.

TEXT **JOHAN ANDERSSON** FOTO **CHRISTOPHER HUNT**

Starkare än på länge

– TVÄRTOM. I DAG ÄR jag starkare än på länge, säger Sven-Bertil.

När du läser det här är chansen stor att du sett och läst en hel del om Sven-Bertil Taube – igen. Under hösten har han varvat konserter från ännu en skiva tillsammans med kompositören Peter Nordahl med rollen som den åldrande skådespelaren Sir John i pjäsen Påklädaren på Dramaten.

– Vi håller som bäst på att planera alla intervjuer inför skivsläppet, säger Sven-Bertil.

Det höga tempot, resorna, pressen och att ständigt stå i strålkastarljuset är inget som bekommer 84-åringen. Tvärtom.

– Jag är väldigt tacksam för att få göra allt det här på gamla dar. Jag tror det är så man håller sig friskare. Jag får öva texter och sjunga, som jag tycker så mycket om, och jag tror det är bra för hjärnan. När man spelar teater gäller det att förhålla sig till andra, det är nyttigt för att hålla sig frisk.

– Sen dricker jag ingen alkohol och jag röker inte. Det skadar inte, tänker jag.

Den som känner sin Sven-Bertil har säkert inte missat att han har både svag syn och hörsel. Därtill drabbades han för ett par år sedan av konstiga känslor i kroppen. Han kände sig svag. Blev lätt flåsig. Ständigt sjuk.

– När jag vände mig till sjukvården kunde de ganska snabbt konstatera att en hjärtklaff inte fungerade, så blodet pumpade inte runt. För dem var det rätt uppenbart att jag inte mådde bra. Doktorn sa att utan operation så skulle jag inte leva mer än ett halvår. Så det var inte så mycket att välja på.

Sven Bertil är tacksam för att han kunde få en andra chans:

– I och med att jag blev sjuk i både hjärta och lungor har jag så klart fått lära mig var →

Sven-Bertils hjärtklaff slutade fungera. ”Jag hade ett halvår kvar att leva utan operation.”

Sven-Bertil tycker det är vktigt att inte slås ned av att kroppen blir svagare.

Hjärtklaffsjukdom

- För att blodet ska gå i rätt riktning finns fyra hjärtklaffar som fungerar som ventiler. Klaffarna öppnas när blodet ska passera genom hjärtat, och stängs för att blodet inte ska flöda tillbaka till förmaket eller kammaren det kom i från.

- Sjukdomarna i hjärtats klaffar delas upp i medfödda och förvärvade klaffel. Klaffelen kan leda till förträngning (stenos) eller läckage (insufficiens) i den aktuella klaffen.

Sven-Bertil: Håll i gång upp i åren

- Både knopp och kropp behöver arbeta. Försök hitta något som stimulerar dig. Om du inte kan läsa längre, försök få hjälp att lyssna på ljudböcker.
- Alla som blir gamla ska gå med i en kör. Det är både roligt och stimulerande och man får umgänge.
- Ät vettigt. Själv är jag försiktig med smöret och grädden och tänker på att få i mig mycket grönsaker och olivolja.

vetenskapen står just nu, vad vi vet i dag, vad vi kan göra och hur viktig forskningen är för framtiden. Jag hoppas jag kan hjälpa att sprida kunskap och engagemang kring det här genom att berätta min historia och vad jag varit med om.

Ständigt vid Sven-Bertils sida, då som nu, finns hustrun Mikaela. Efter den flera timmar långa operationen, där man bokstavligt talat öppnade upp bröstet och lyfte ut hjärtat för att byta klaffen, blev hon en viktig del i Sven-Bertils rehabilitering.

– Jag måste få tipsa om att föra dagbok över utvecklingen efter operationen. När man är mitt i det kan det kännas väldigt tungt och svårt att förstå att det kan bli bättre. När man läser i dagboken förstår man hur fort den som opererats faktiskt förbättras, säger hon.

Sven-Bertil berättar om hur trapporna i det klassiska engelska radhuset i London så småningom kom till hjälp. Där hjälptes de åt att gå några steg åt gången för att träna upp hjärtat. Det tog flera månader.

– En del pratar om att de som genomgått en sådan här operation kan drabbas av olika personlighetsförändringar. I Sven-Bertils fall får jag väl säga att han i så fall bara blev ännu snällare och gladare än han redan var, säger Mikaela.

Bara några månader efter operationen stod Sven-Bertil på scen igen. Lite väl tidigt, tycker han så här i efterhand.

– Det gick med en eldgaffel i ryggen. Det gäller att ha viss disciplin. Har jag lovat något ska jag göra mitt yttersta att försöka hålla det.

– Jag, som jobbat hela livet med musik och teater, brukar säga att livet självt inte är en generalrepetition. Det kommer ingen riktig föreställning efter det du gör just nu utan det är föreställningen som pågår. Då tycker jag man ska försöka berika tillvaron med gott humör och varande, både för sin egen skull och för den som gör sig besvär att vara med dig. Och försöka bidra med sådant som stimulerar och väcker till eftertanke.

För två år sedan fick 33-åriga ALEXANDRA WALL diagnosen Brugada syndrom. Nu vill hon sprida kunskap så att fler kan få rätt hjälp.

Alexandra vill sprida kunskap om Brugada

ALEXANDRA WALL VAR i London, där hon bor på deltid, när hon fick feber och influensa.

– På akuten gjorde man ett rutin-EKG och läkarna kände igen att jag hade ett mönster på kurvan som Brugadapatienter har, säger hon.

Hon fick en remiss till en kardiolog i London och där gjordes ett flertal tester.

– Redan efter några få minuter såg man att jag har Brugada syndrom, säger hon.

Eftersom sjukdomen kan vara genetiskt orsakad fick hennes familj göra tester i Sverige. Både hennes mamma och bror diagnostiserades med samma syndrom.

Alexandra Walls resa började dock långt tidigare. Redan som 6-åring fick hon hjärtstopp. Hon återhämtade sig, men läkarna kunde aldrig säga vad hjärtstoppet berodde på. För ett par år sedan började Alexandra känna sig mycket sämre.

– Jag var under utredning i Sverige under två år och läkarna hittade ingenting annat än att jag hade en snabb hjärtrytm.

Hon låter trött på rösten när hon berättar, samtidigt vill hon inte anklaga någon.

– Jag är säker på att de gjorde allt de kunde. När jag fick mitt hjärtstopp fanns inte Brugadas syndrom beskrivet. Syndromet upptäcktes först 1992. Fortfarande finns det inte så mycket kunskap om Brugada i Sverige och i mitt fall missade man att det kunde vara orsaken. Min läkare i London sa att han var van att se Brugadapatienter.

Efter att Alexandra Wall fick diagnosen blev hon sämre. Hon fick en implanterbar loop recorder inopererad under huden intill hjärtat. Den kan registrera hjärtats rytm under lång tid. Det var när den visade att hjärtat slog 180 till 200 slag i minuten som läkarna i London beslutade att det var nödvändigt att göra en ablation i kammaren och operera in en defibrillator för att minska risken för hjärtstopp.

– Det har varit livsavgörande. Jag är mindre stressad eftersom jag har den extra säkerheten. Jag kan lita på min kropp och börjar få tillbaka självförtroendet, säger hon.

Alexandra Wall har med sin mamma, bror och kompisar startat en insamling. Målet är att få in 50 000 kronor till forskningen och öka kunskapen om Brugada i Sverige.

– Jag tror att det kan finnas ett stort mörkertal. Därför är det viktigt att sjukvården får bättre kunskap kring detta, säger hon.

STÖTTA!

Skänk pengar till insamlingen: www.gofundme.com/manage/run-for-the-beat

Brugada syndrom är en retledningsrubbning i hjärtat som kan leda till anfall med allvarlig störning av hjärtrytmen, plötsliga svimningar och i värsta fall till plötslig död. Syndromet beskrevs första gången år 1992 av Brugada.

KÄLLA: MEDIBAS

TEXT: **STINA GYLDBERG** FOTO: **PRIVAT**

Till Hjärt-Lungfondens Gåvoservice kan du ringa eller mejla om du till exempel vill ge en gåva eller beställa en av våra sjukdomsskrifter.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

”Vi försöker alltid ge det lilla extra”

PÅ HJÄRT-LUNGFONDENS Gåvoservice är det alltid full fart.

– Tveka inte att ta kontakt med oss om du behöver hjälp. Du kan bland annat beställa din minnes- eller gratulationsgåva här. Du kan också beställa våra skrifter med sjukdomsinformation, till exempel skrifter om hjärtinfarkt, stroke eller diabetes säger Mona Engström, en av medarbetarna på Gåvoservice.

Mona Engström

Så kontaktar du oss:

Öppettider:
helgfria vardagar
08:00–18:00
Telefon:
0200-88 24 00
e-post:
gava@hjart-lungfonden.se
hemsida:
www.hjart-lungfonden.se

Samtalen och mejlen kommer från givare i hela landet.

– Många av de som ringer till oss passar på att berätta sin historia. Det blir väldigt tydligt att hjärt-kärlsjukdomar är något som kan drabba alla, oavsett var du bor eller hur gammal du, säger Mona Engström.

En stor del av arbetet på Gåvoservice består av att hantera beställningar av minnesgåvor:

– Att ge en minnesgåva är ett fint sätt att hedra minnet av någon som stått nära. Samtidigt som minnesgåvorna bidrar till att forskningen går framåt.

– Vi som arbetar på Gåvoservice är tacksamma över att få vara med och göra skillnad. Vi vet att forskningen räddar liv. Det är lättare att vakna på morgonen och gå till ett jobb där man får vara med och bidra till förändring, avslutar Mona.

TEXT: **STINA GYLDBERG** FOTO: **PATRICK DEGERMAN**

Caspian och hans morfar Kenth medverkar i en insamlingskampanj för Hjärt-Lungfonden.

Alla ♥ månad

DEN 14 FEBRUARI är alla hjärtans dag, men eftersom vi på Hjärt-Lungfonden tycker att hjärtat förtjänar mer än bara en dag så ser vi hela februari som alla hjärtans månad. Under denna månad kommer vi att fokusera på kärleken mellan generationerna. Bland annat har vi träffat Caspian och hans morfar Kenth.

Caspian är sju år och har ett hjärtfel som heter aortastenos. Det innebär att det uppstår förträngningar i hjärtklaffarna som gör att det blir svårt för blodet att passera den trånga klaffen. Förmodligen kommer Caspian att behöva ytterligare en operation innan han är fullvuxen, för att få en mekanisk klaff. Men tack vare de två lyckade operationerna märker varken Caspian eller hans föräldrar av hjärtfelet. Caspian och hans morfar Kenth medverkar i en insamlingskampanj för Hjärt-Lungfonden med mål att samla in pengar till forskning som kan rädda fler liv.

– Vi kan se att sjukvården redan kommit långt. Det är helt fantastiskt vad läkarna kan göra i dag. Men mer pengar behövs. Tänk bara vilka framsteg forskningen kommer att ha gjort när Caspian är ännu äldre, säger morfar Kenth.

TEXT: **EMMY LUNDSTRÖM** FOTO: **PETER ERIKSSON**

Läs mer på:
hjart-lungfonden.se/allahjartan

Kan en lott vara bra för hjärtat?

Vår övertygelse är att världen blir bättre med starka ideella organisationer. Det är därför Postkodlotteriet finns. Och det är därför vi fördelar lotteriets överskott mellan 56 ideella organisationer.

Hur är det då, kan en lott vara bra för hjärtat? Nej, tyvärr. Det vore väldigt förenklat att se det på det sättet. Men alla som har en lott i Postkodlotteriet bidrar till att viktiga organisationer kan göra bra saker, som till exempel att skapa bättre förutsättningar för att kunna bota hjärtsjukdomar. Stort tack Hjärt-Lungfonden för allt ni gör, och stort tack till alla som har en lott – ni möjliggör så mycket!

#postkodeffekten

Putte Nelsson är vinstutdelare i Postkodlotteriet.

Har du lovat att vara mer hälsosam i år? Det är inte för sent att komma i gång. MAI-LIS HELLÉNIUS, professorn bakom Sundkurs, ger enkla tips.

9 tips för ett sunt 2019

LÄS MER
www.sundkurs.se

1

Vardagsmotion är A och O
Öka hur mycket du rör dig till vardags. Det är det som är viktigast för hälsan. Träning två gånger i veckan är bra men kan inte helt kompensera för ett i övrigt stillasittande liv.

2

Testa nya pålägg
Sardiner, avokado, keso på smörgåsen i stället för korv, skinka, ost.

3

Slå skrattrekord 2019
Lova dig själv att du ska skratta mer, prata mer och tramsa mer med dina vänner. Då tickar hjärtat på extra lättsamt.

4

Minska på kaffedrickandet
Håll igen på koffeinhaltiga drycker. Inget på kvällen och helst inte mer än fem koppar på dagen.

5

Flytta fokus
Sluta säga ”Jag måste gå ner” och börja säga ”Jag måste gå lite mer”. Vikten i sig är ingen stark ohälso- eller hälsofaktor.

6

Inför en gonattstund
Hjärtat och kärlen mår bättre av mindre stress. Varva ner genom att till exempel byta till morgonrock, läsa en bok, släcka datorn och sänka belysningen.

7

Mindre feta såser
Pressad citron i stället för feta såser till salladen, fisk, kött och pasta.

8

Res inte hela vägen
För långt för att gå till jobbet? Stig av bussen någon station tidigare eller parkera längre bort.

9

Pausa i vardagen
Ställ en äggklocka vid datorn, skaffa ett pausprogram eller använd en app.

ANDERS JEPPSSON, professor och ansvarig för forskningsenheten på Thoraxkirurgiska kliniken på Sahlgrenska i Göteborg, svarar på några av patienternas vanligaste frågor.

Hur vet jag att en operation är det bästa alternativet för mig?

– Det finns nog ingen grupp sjukdomar som är så väl studerad och tydligt definierad som hjärtsjukdomar. Det finns tydliga riktlinjer för all typ av behandling, inklusive vilka patienter som ska erbjudas operation. Ett beslut om operation fattas i samråd med en behandlande kardiolog och thoraxkirurgerna. Har de kommit fram till att en operation är bästa alternativet kan du lita på den bedömning av vinster och risker som gjorts.

Kan jag förbereda mig inför operationen?

– Vi vet att rökning ökar risken för komplikationer vid stor kirurgi. För den som är rökare och inte fimpat ännu är det alltså hög tid att sluta. Luftvägarna återhämtar sig snabbt efter rökstopp, betydligt snabbare än många tror. Det finns också studier som pekar på att det kan vara bra att undvika eller minska konsumtionen av alkohol under de sista veckorna innan operationen.

I sin roll som thoraxkirurg gör Anders Jeppsson framför allt klaff- och kranskärlsoperationer.

Hur lång tid tar det att återhämta sig efter en klaff- eller kranskärlsoperation?

– Det är väldigt individuellt beroende på ålder och hur sjuk man är innan operationen, och om man har andra sjukdomar. De allra flesta brukar tycka att den första veckan efter operationen är jobbig. Efter ett par veckor brukar majoriteten ha det ganska bra. Den som har kontorsarbete kan vara tillbaka redan efter en eller två månader. Med ett tyngre arbete ska man räkna med tre månader. Det finns självklart individuella skillnader men gemensamt för nästan alla är att de efteråt säger att det var mindre jobbigt att gå igenom operationen och rehabiliteringen än vad de förväntade sig.

När kan jag börja träna?

– Träningen börjar direkt efter operationen i form av sjukgymnastik. Efter fyra veckor kan de flesta börja motionera. Redan efter två månader kan många träna fullt ut.

Vad ska jag göra för att undvika en ny operation?

– Det är viktigt att man håller koll på kost och motion samt undviker rökning. Det är också viktigt att ta de mediciner som rekommenderas.

Det är väldigt sällan som man behöver göra en ny stor operation. Om symtomen efter en kranskärlsoperation skulle komma tillbaka kan man oftast komplettera med ballongvidgning och stentning av kranskärlen. Den som efter en klaffoperation behöver byta till en ny hjärtklaff kan då göra det via blodkärlen i ljumsken.

Följ oss på Instagram!

I sociala medier berättar vi mer om vad vi sysslar med. Som när vi besökte Malou efter tio och pratade om vikten av hjärt-lungräddning och nödvändigheten i att registrera hjärtstartare.

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

B Posttidning

Hjärt Lungfonden
Box 5413, 114 84 Stockholm

TRE FRÅGOR TILL ...

Anders Jeppsson, professor i thoraxkirurgi, som forskar om hur allvarliga och svårbehandlade blödningar kan förhindras efter en hjärtoperation.

Vad påverkar risken för blödning efter en hjärtoperation?

– Det är många olika faktorer som påverkar. Många av våra patienter står på mediciner som minskar risken för blodproppar och infarkter, men dessa läkemedel ökar också blödningsrisken vid akuta operationer. Även blodets passage genom hjärt-lungmaskinen, som används vid nästan alla operationer, försämrar blodets koagulationsförmåga. Dessutom finns patientrelaterade risker som ålder och andra sjukdomar som kan påverka.

Vad vill ni uppnå med forskningen?

– Vi vet att 10 till 15 procent av våra patienter blöder mer än vad som är nyttigt för dem. Kan vi bättre förstå varför vissa patienter löper större risk att blöda och identifiera vilka faktorer som påverkar blödningsbenägenheten ökar förståelsen för hur vi ska förebygga och behandla på ett optimalt och individanpassat sätt. Det gäller att hitta en balans i det invecklade samspelet mellan att förebygga och stoppa blödningar och att samtidigt minska risken för blodproppar.

Har forskningen gett resultat?

– Vi har redan blivit bättre på att identifiera patienter med ökad blödningsrisk. Förutom att jobba mer förebyggande vill vi också hitta nya sätt och nya substanser som minskar risken för blödning utan att samtidigt öka risken för komplikationer.

TEXT **SUSANNA LINDGREN**
FOTO **PER WAHLBERG**

Personligt

Anders Jeppsson

Gör: Professor, thoraxkirurg och ansvarig för forskningsenheten på Thoraxkirurgiska kliniken på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.
Bor: Kullavik.
Familj: Fru Helena (professor i ortopedi på Sahlgrenska) och två utflugna barn.
Dold talang: Svensk mästare i judo två gånger på 1980-talet.
Drivkraft: Nyfikenhet och en önskan om att våra patienter ska må bra.

Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.