KOL: Sväljproblem är vanliga enligt ny studie

Nr 2 2020

Forskning FÖR hälsa

7 tips för en hälsosam vår

CORONA

Det nya viruset som lamslår världen

SID 25

FORSKNING

Han söker svaret på rödbetornas hemlighet

SID 27



Sorgen efter ett förlorat barn

Deras son föddes med hjärtfel

SID 10

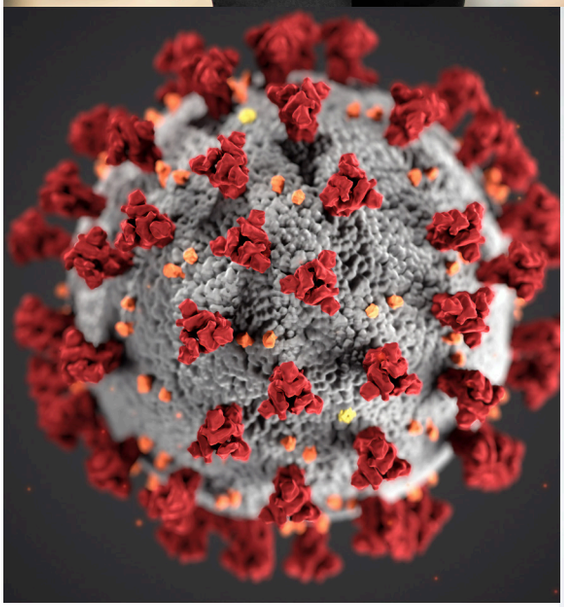
Hjärt-Lungfonden

INNEHÅLL



20

Bröderna har skrivit en bok om hjärtinfarkt.



25

Fakta om coronaviruset.



28

Kjell forskar om hur arbetsmiljön påverkar lungorna.

Nr 2
2020

AKTUELLT 4

Nyheter och forskning om hjärt-lungsjukdomar.

TILL MINNE 9

Inga-Lill Tyft har efter en tids sjukdom gått bort. Hon samlade in över två miljoner kronor till Hjärt-Lungfonden.

MIN HISTORIA 10

Paret Sillfors förlorade sin son på 1970-talet. Nu berättar de om sorgen men också om det hopp som forskningen ger.

FORSKAREN 16

Professor Kristina Sundquist forskar om för tidigt födda barns risk för att utveckla kranskärlssjukdom senare i livet.

EGEN INSAMLING 18

När Simon Erikssons son Dante föddes med hjärtfel bestämde han sig för att starta en insamling.

KORSORDET 19

Lös korsordet och vinn boken *Livsviktigt!*

NÄRSTÅENDE 23

Anna-Carin Nordins mamma drabbades av stroke. Nu samlar hon in pengar till forskning.

HÄLSOTIPS 24

Livsstilsprofessor Mai-Lis Hellenius tipsar om en hälsosam vår.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 26

Möt Mira Ernkvist, Hjärt-Lungfondens nya forskningschef.

FRÅGA FORSKAREN 27

Hur hälsosamma är egentligen rödbetor?



En annorlunda vår för oss alla

NÄR DET HÄR skrivs är det slutet av mars, men det är inte som det brukar vara med begynnande vårkänslor i kroppen. Istället handlar nästan allt vi pratar om och läser om i tidningarna om det nya coronaviruset.

Vi vet att många av er läsare känner oro. I skrivande stund är vi många som arbetar hemifrån för att bidra till minskad smittspridning i samhället eller för att undvika att bli smittade själva. Att både isolera sig från sitt vanliga sociala liv och samtidigt känna sig maktlös över det som sker är jobbigt för många, särskilt om man tillhör en riskgrupp.

För att följa utvecklingen i samhället rekommenderar jag alla att hålla sig informerade via Folkhälsomyndigheten som hela tiden uppdaterar sin webbplats med den senaste informationen.

Samtidigt som den här pandemin sprider sig är det viktigt att fortsätta tänka på de övriga aspekterna av hälsan och för oss på Hjärt-Lungfonden pågår ständigt arbetet med att stötta livsviktig forskning.

I det här numret kan du läsa om Harry och Anneli som miste sin son på 1970-talet. De berättar om sorgen och saknaden efter sonen som var sex år när han dog av ett hjärtfel.

Du kan också läsa en intervju med en av Sveriges mest citerade medicinska forskare – Kristina Sundquist. Hon är en av många forskare som får stöd för sina projekt av Hjärt-Lungfonden. Stort tack till dig som stödjer forskningen!

Kristina Sparreljung

Kristina Sparreljung
generalsekreterare, Hjärt-Lungfonden

Forskning för hälsa
ges ut av Hjärt-Lungfonden.

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.
T.f. chefredaktör: Samuel Lagercrantz
Medredaktör: Malin Byström Sjödin
Produktion: Hjärt-Lungfonden.
Skribenter: Malin Byström Sjödin, Samuel Lagercrantz, Karin Strand, Kristofer Kebbon och Jenny Kölfors.
Art Director: Pia Albinsson.
Omslagsfoto: Jennifer Glans.
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.

Kompenserad i enlighet med ClimateCalc: www.climatecalc.eu CC-000093/SE

Insamlingskonton
Pg 90 91 92-7
Bg 909-1927

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

Citera oss gärna, men ange källan.

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till 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

TEXT SAMUEL LAGERCRANTZ OCH KARIN STRAND

5
dagar

är den genomsnittliga inkubationstiden för det nya coronaviruset enligt de flesta uppskattningar. Men variationen är stor. Det kan ta allt mellan en och fjorton dagar från det att en person utsätts för smitta till dess att hon eller han blir sjuk.

KÄLLA: WHO

Virusets liv är kort utanför kroppen

HUR LÄNGE DET nya coronaviruset överlever på ytor är inte helt fastslaget. Enligt studier är överlevnaden för tidigare kända coronavirus som drabbar människor mellan några timmar och upp till flera dagar när de befinner sig på ytor utanför kroppen. De studier som finns hittills pekar på att det nya coronaviruset har ungefär samma livslängd på ytor som de andra virusen i samma virusfamilj. Hur länge de överlever beror bland annat på temperatur, vilken sorts yta det är och på luftfuktigheten.

KÄLLA: WHO

Sväljsvårigheter var vanligt vid KOL

Jämfört med befolkningen i allmänhet har personer som lider av KOL betydligt oftare svårt att svälja mat och dryck, enligt en studie från Uppsala universitet.

Eftersom svalget mynnar i både luftstrupen och matstrupen är det viktigt att sväljfunktionen fungerar. Risken är annars att mat eller dryck hamnar i luftstrupen eller att man inte får i sig tillräckligt med näring.

I en studie, med stöd från Hjärt-Lungfonden, fick nästan 600 personer med diagnosen KOL bland annat svara på frågor om de hostar när de äter, sväljer fel när de äter och dricker samt ifall maten fastnar i halsen när de sväljer.

Det visade sig att 33 procent upplevde minst ett av de tre problemen. Motsvarande siffra för befolkningen i stort ligger mellan 2,3 och 16 procent. För KOL-patienterna i studien var upplevelsen av att maten fastnar i halsen mest förekommande. Drygt hälften av KOL-patienterna med sväljsvårigheter upplevde två av de tre symtomen och en fjärdedel upplevde alla tre.

Forskarnas slutsats är att sväljsvårigheter finns i betydligt högre grad hos patienter med KOL än hos befolkningen i allmänhet. Problemet kan ses i alla stadier av sjukdomen men är vanligare hos patienter som uppger andfåddhet och nedsatt fysisk kapacitet.

Forskarna anser att tänkbara anledningar till sväljsvårigheterna kan vara muskelsvaghet, muntorrhet, medicinering och andfåddhet. Ytterligare forskning behövs för att öka förståelsen för vilka riskfaktorer som ligger bakom de här problemen i patientgruppen.

GONZALEZ LINDH ET AL: SUBJECTIVE SWALLOWING SYMPTOMS AND RELATED RISK FACTORS IN COPD





God astmakontroll ger bättre sömn

Forskning vid Uppsala universitet visar att det finns en stark koppling mellan okontrollerad astma och sömnlöshet.

MÅNGA PERSONER MED astma har problem med sömnen. Orsakerna kan variera. Det finns flera astmarelaterade sjukdomar som kan ge sömnproblem, exempelvis rinit (rinnsnuva och nästäppa), kronisk bihåleinflammation, obstruktiv sömnapné, ångest och depression samt sura uppstötningar. Men även dålig kontroll över astmasjukdomen kan vara en orsak.

Syftet med den aktuella studien var att analysera sambanden mellan å ena sidan sömnlöshet och å andra sidan astmakontroll, sjukdomens svårighetsgrad och astmarelaterad samsjuklighet.

Studiedeltagarna, totalt 24 000, fick fylla i omfattade frågeformulär om bland annat sömnvanor, eventuell astmadiagnos, astmamedicinering samt andra sjukdomar.

Resultaten visar att det var vanligare med sömnproblem hos dem med okontrollerad astma jämfört med dem med kontrollerad eller delvis kontrollerad astma. De senare två grupperna hade sömnproblem i samma utsträckning som studiedeltagare utan astma.

Forskarna såg också att de som hade en annan astmarelaterad sjukdom hade ökad grad av sömnproblem. Värst var det för dem som hade astma i kombination med fetma eller kronisk bihåleinflammation.

För att förbättra sömnen hos personer med astma krävs optimal kontroll över sjukdomen samt att de som även lider av andra astmarelaterade sjukdomar behandlas för dem.

SUNDBOM ET AL: INSOMNIA SYMPTOMS AND ASTHMA CONTROL – INTERRELATIONS AND IMPORTANCE OF COMORBIDITIES

Tack för dina gåvor som gör forskningen möjlig.

Fler med flimmer får behandling

TACK VARE DE nya blodproppshämmande läkemedlen får allt fler hjärtinfarktpatienter med förmaksflimmer blodförtunnande behandling. Enligt kvalitetsregistret Swedehearts årsrapport fick drygt 70 procent av flimmerpatienterna blodförtunnande efter hjärtinfarkt år 2019. Det kan jämföras med år 2010 då bara 30 procent av dessa patienter fick behandling – och då handlade det uteslutande om Waran. Nu är det endast en av tio som får Waran medan resten får något av de nya blodförtunnande läkemedlen.

Förmaksflimmer är en riskfaktor för stroke. Vid flimmer kan en propp bildas i hjärtats så kallade förmaksöra och sedan följa med blodbanan upp till hjärnan där den kan fastna och orsaka stroke.

Viktökning i tonåren studeras

EN STUDIE OM hur kraftigt ökat BMI under puberteten påverkar risken för hjärt-kärlsjukdom senare i livet pågår just nu vid Sahlgrenska akademin i Göteborg.

Forskarna bakom studien har i en tidigare studie sett att pojkar vars BMI stiger kraftigt under puberteten har ökad risk för hjärt-kärlsjukdom, framför allt för stroke. Nu kombinerar forskarna data från den första studien med material från den stora studien SCAPIS.



TEXT **SAMUEL LAGERCRANTZ OCH KARIN STRAND**

76 %

av de som drabbas av hjärtstopp får hjärt-lungräddning innan ambulansens ankomst.

KÄLLA: HLR-REGISTRETS ÅRSRAPPORT

Fler strokefall kan behandlas med trombektomi

SOCIALSTYRELSEN ÄNDRAR sina riktlinjer vid stroke och anser nu att vissa strokepatienter kan behandlas med trombektomi upp till 24 timmar efter insjuknandet. Det är en väsentlig skillnad jämfört med den maxtid på 6 timmar som tidigare har rekommenderats.

Trombektomi innebär att en blodpropp avlägsnas ur något av hjärnans kärl med hjälp av ett litet instrument som förs upp till hjärnan via blodbanan. Behandlingen, som kombineras med proppupplösande läkemedelsbehandling, har varit revolutionerande för många strokepatienter som tack vare den kunnat klara sig utan allvarligare funktionsnedsättningar.

Ny forskning har visat att vissa patienter kan bli hjälpta av trombektomi upp till 24 timmar efter insjuknandet. Det handlar om patienter med en propp i hjärnans främre stora kärl och räddningsbar hjärnvävnad. För att avgöra om en patient har räddningsbar hjärnvävnad rekommenderas en speciell typ av datortomografi.



FOTO **MATTEUS EURELL**

Barn rör på sig för lite

Endast 14 procent av barn i åldrarna fyra till sjutton år rör på sig så mycket som de behöver och äter tillräckligt hälsosam mat.

Det är ett av resultaten i en enkätstudie från Generation Pep som har genomförts med stöd från Hjärt-Lungfonden. I slutet av mars publicerade Generation Pep en rapport som bygger på studien.

Rapporten visar också att många barn går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden men att det finns stora socioekonomiska skillnader. Vårdnadshavarens inkomstnivå spelar roll både för möjligheten att delta och för antalet aktiviteter barnet sedan går på.



Vad gäller matvanor pekar undersökningen på att matvanorna blir sämre med åldern. Tonåringar är den grupp där lägst andel äter rekommenderad mängd fisk. Bland tonåringarna var det också endast 20 procent som uppgav att de äter frukt och bär varje dag och mindre än fyrtio procent som uppgav att de äter grönsaker varje dag.

– Det är oroväckande att så få barn kommer upp i den dagliga mängden fysiska aktivitet och äter enligt kostråden. Vi vet att hälsosamma levnadsvanor kan förebygga en rad sjukdomar så som hjärt-lungsjukdomar, cancer, diabetes typ-2 och depression. Därför är det viktigt att hela samhället agerar för att alla barn och unga ska ha möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv, säger Carolina Klüft, verksamhetschef på Generation Pep.

Rapporten bygger på en enkätundersökning om hur mycket barn i åldrarna fyra till sjutton år rör på sig och vad de äter. Enkäten skickades ut till totalt 29 000 hushåll.

E-cigaretter ska utredas

En särskild utredare ska få i uppdrag att utreda vissa frågor på tobaksområdet, har regeringen beslutat. I uppdraget ingår det att se över regelverket för e-cigaretter.

HJÄRT-LUNGFONDEN VÄLKOMNAR utredningen.

– Vi har jobbat hårt för att det ska blir en bättre reglering på det här området och det här är ett viktigt steg i rätt riktning, säger Anette Jansson, intressepolitiskt sakkunnig.

Utredaren ska bland annat ta ställning till om regelverket kring e-cigaretter och påfyllningsbehållare med vätska till e-cigaretterna bör skärpas.

När e-cigaretter kom lanserade tillverkarna dem som hjälpmedel för att sluta med vanliga cigaretter, men många av e-cigaretterna innehåller nikotin och de riskerar därför att istället bli en ny form av nikotinbruk som skapar beroende. En del av e-cigaretterna innehåller även tobak precis som vanliga cigaretter. Dessutom har det kommit rapporter både från Sverige och andra länder om allvarliga lungskador som misstänks ha uppkommit efter användning av e-cigaretter.

För att locka unga att använda e-cigaretter används olika smaker som ofta påminner om godis. I bland annat USA, Finland och senast Danmark har tillverkarna förbjudits att använda smaktillsatser.

– Vi hoppas att smaksättning på e-cigaretter förbjuds även i Sverige. Vi hoppas också att de nya nikotinprodukterna, e-cigaretter men också det som kallas vitt snus, klassas som tobaksprodukter och då ingår i tobakslagen. Idag är de helt oreglerade. Det går att göra reklam för dem hur mycket som helst fast de innehåller nikotin som är starkt beroendeframkallande och påverkar hjärta och kärl negativt, säger Anette Jansson.







FOTO LINDA BROSTRÖM, KUNGL. HOVSTATERNA

H.K.H. Prins Daniel visar sitt stöd

H.K.H. Prins Daniel är hedersledamot i Hjärt-Lungfondens styrelse och dessutom varmt engagerad i fondens arbete med att samla in och dela ut pengar till banbrytande svensk hjärt-lungforskning.

I ett samtal till Hjärt-Lungfondens generalsekreterare Kristina Sparreljung skickar prinsen en hälsning och tanke till alla som lever med en hjärt-lungsjukdom och som därmed är extra utsatta i denna oroliga tid. Han vill även skicka ett tack till de givare som bidrar till den livsviktiga forskningen för hjärt-lungsjukdomar.

– Coronaviruset har påverkat livet för alla i Sverige och världen. Inte minst för er som lever med hjärt-lungsjukdom. Vi vet att ni är extra utsatta och därmed riskerar att bli allvarligt sjuka om ni blir smittade. Jag tänker mycket på er alla just nu och känner med den oro det väcker hos många, säger H.K.H. Prins Daniel.

– Det betyder mycket för oss att Prins Daniel skickar en hälsning och visar sitt engagemang till alla som är extra utsatta när Corona sprider sig över landet, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

TEXT **JENNY KÖLFORS**

Smarta insulinpennor kan hjälpa patienter med diabetes

En smart insulinpenna testas nu i Sverige och kan ge människor med diabetes en enklare och bättre behandling. Pennan läser av patientens värden och gör det möjligt att kommunicera med vården i realtid.

INSULINPENNAN HAR PRÖVATS i en studie på 39 barn och ungdomar med typ-1 diabetes vid Hallands sjukhus och Borås sjukhus. Pennan har en minnesfunktion och minnet kan sedan tankas ur via exempelvis mobiltelefon. Vid sidan om patientens glukosvärden kan man då se hur stora doser som har tagits samt vilken tidpunkt som dosen togs.

Tidigare hade patienten och diabetesteamet bara glukosvärden som grund för sin analys, och med tillägget av informationen från insulinpennan blev bilden nu mer komplett. De barn och unga som använde den smarta insulinpennan fick en längre tid med låga värden än de som inte använde den smarta insulinpennan. Bland vuxna har man tidigare noterat längre tid inom målområdet, färre höga värden, färre tydligt låga värden och färre missade doser – en sammantaget positiv effekt. Pennan kan också kopplas samman med olika typer av kontinuerliga glukosmätare som finns på marknaden i dag.

– Tack vare den smarta pennan kan vi se om individen har missat en dos, om den är tagen vid rätt eller fel tidpunkt samt om dosen stämmer. Detta är en stor fördel för patienten men också för oss läkare och sjuksköterskor som kan se hur allt hänger samman, säger Peter Adolfsson, överläkare vid Hallands sjukhus som står bakom studien.



En studie som genomförts på vuxna individer publicerades i Diabetes Technology & Therapeutics 2020 och resultaten från denna studie har tidigare presenterats i anslutning till en nationell och en internationell diabeteskongress förra året. Studien som nu genomförts på barn och unga har presenterats vid en internationell kongress 2019 och 2020 och ett manuskript förbereds nu för publikation.

Insulinpennan, som är utvecklad av läkemedelsföretaget Novo Nordisk, är också tänkt att användas av personer med typ-2 diabetes.

TEXT **MALIN BYSTRÖM SJÖDIN**

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, bland andra Hjärt-Lungfonden. Sedan lotteriet startade 2005 har det blivit mer än 11 miljarder kronor till organisationerna!

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

Rickard Sjöberg är programledare och vinstutdelare i Postkodlotteriet.



SVENSKA POSTKOD LOTTERIET

#postkodeffekten

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



Inga-Lill Tyft, som under mer än 25 år var ombud för Hjärt-Lungfonden, har avlidit.

Hon kämpade för mer kunskap om hjärtsjukdomar

1974 FÖRLORADE INGA-LILL TYFT sin förstfödda dotter som hade fötts med ett medfött hjärtfel. Dottern blev bara sju dagar gammal.

– Det var en stor sorg som mamma aldrig kom över. Men hon vände sorgen till att göra gott för andra, berättar hennes andra dotter Victoria Erixon Tyft.

INGA-LILL TYFT föddes år 1943 i Strömstad i norra Bohuslän och bodde där hela livet. Hon tyckte mycket om sin hemstad och kände människorna i den.

– Hon var pratglad, väldigt omtänksam och engagerad i allt hon gjorde. En trygg och lugn person som älskade sin familj och Strömstad, berättar Victoria.

När Inga-Lill senare blev ombud för Hjärt-Lungfonden använde hon sitt breda kontaktnät till att samla in pengar till forskning. Som ombud för Hjärt-Lungfonden informerade hon, tillsammans med Strömstads Begravningsbyrå, om hur man kan skänka pengar till fonden och hon var på begravningar och tog emot minnesgåvor.

– Mamma sa ofta att om det inte finns forskning kan man inte rädda liv, berättar Victoria.

UNDER MER ÄN 25 års tid samlade Inga-Lill Tyft in över två miljoner kronor till Hjärt-Lungfonden.

– Hennes livsgärning för forskningen är beundransvärd och hon var en fin och ödmjuk person, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

– Vi på Hjärt-Lungfonden är mycket tacksamma för Inga-Lills helhjärtade engagemang. Det finns inte många som hon, tillägger hon.

Inga-Lill Tyft blev 76 år. Hon avled efter en tids cancersjukdom.

TEXT **SAMUEL LAGERCRANTZ** FOTO **SANNA SKERDÉN**



”Vi saknar Oliver”

ANNELI OCH HARRY SILLFORS blev föräldrar tidigt och sonen Oliver föddes med hjärtfel. Innan han hade fyllt sex år dog han efter en operation som skulle ha räddat hans liv. – Vi fick en fin sista sommar tillsammans, säger paret.

TEXT **MALIN BYSTRÖM SJÖDIN** FOTO **JENNIFER GLANS**

MIN HISTORIA



Anneli, 71 år, och Harry, 72 kan snart fira 52-årig bröllopsdag. De träffades när Anneli var 18 år och gick på en internatskola i Sigtuna. Harry gjorde sin militärtjänstgöring i Finland, när de blev ett par.

– Jag såg Anneli på en balkong. Hon hade en vit virkad blus och en grön kjol. Hennes hår såg ut som Diana Ross, säger han med väldigt mycket ömhet i rösten.

DE BLEV KÄRA och umgicks. Efter några månader visade det sig att Anneli var gravid.

– En skandal i Sigtuna, så klart. Men vi tog det med ro, jag tog paus i studierna och tog min student ett halvår senare.

I magen låg sonen Oliver. Då, 1968, fanns det inga ultraljud eller möjligheter att se hjärtfel innan barnet var fött.

– Oliver var en så kallad ”bluebaby” när han föddes. Efter förlossningen hörde läkarna ett blåsljud på hans hjärta. Oliver fick läggas in på sjukhus några dagar innan han fick komma hem.

Där det visade sig att han hade ett hål på en hjärtklaff och en förträngning i lungpulsådern, berättar Anneli.

TACK VARE FORSKNINGSFRAMSTEG opereras barn med de diagnoserna numera inom ett halvår efter förlossningen och hjärtfelen kan upptäckas redan vid ett rutinultraljud i veckan 18 till 20. Barnen får fina och för det mesta bra liv efteråt.

– Det är fantastiskt att det har hänt så mycket under åren. Inte bara kring operationer utan med hela omhändertagandet inom vården. Vi fick inget stöd alls. Men på något vis klarade vi av det där. Vi var unga och hade inget att jämföra med. Vi tänkte att det blir bra, säger Anneli.

– Vi funderade aldrig över att Oliver kunde dö. Han var ungefär som andra barn, men kanske lite lugnare. Han orkade inte busa och springa som andra, men hittade andra sätt.

Han tyckte om att rita och måla, minns Harry.

Anneli tittar ned och det blänker till i hennes ögon. Det har gått många år men att förlora ett barn oavsett tid är sorg.

– Oliver var en varm pojke. Jag minns mest hur han var som person, och honom saknar jag, säger hon.

FÖRÄLDRARNA HADE GENOM åren fått information om att Olivers hjärta skulle behöva opereras och den 16 september 1974 var det dags.

– Vi fick vara med honom en stund, innan han åkte iväg i sin säng för att sövas. Han var rädd och ledsen. Vi sa hej då, säger Anneli. Efter operationen skulle han ligga i en respirator i 14 dagar. Det var standard på den tiden på Karolinska sjukhuset.

Harry åkte på en föreläsning, han studerade till psykolog vid Psykologiska instutionen och Anneli åkte till jobbet inom Försvarsmakten.

– Det var på det viset då, konstaterar hon. Fjärde dagen efter operationen kom telefonsamtalet från sjukhuset.

– En sköterska upplyste mig om att jag borde komma. Jag förstod direkt att det var allvarligt, att något hade hänt, säger Harry.

Innan mobiltelefonernas och datorernas tid gick det inte att få kontakt med Anneli direkt.

”Jag tror inte att han förstod att han var sjuk, eller kände rädsla för att dö.”

Personligt

Anneli och Harry Sillfors

Bor: Stockholm
Ålder: 71 och 72 år
Gör: Är i dag pensionärer, Anneli har haft flera positioner inom det svenska försvaret. Harry har varit både loadmaster, facklig ledare och haft chefspositioner inom SAS, samt är utbildad psykolog.
Familj: Sonen Oliver som dog innan han fyllde sex år, döttrarna Anna, 38 år och Lotta 42 år samt fem barnbarn och två bonusbarnbarn i ålder 7 - 17 år.
Intressen: Umgås med vänner, resor, teater, musik, god mat, lantstället, barnbarnen och att röra på sig.

MIN HISTORIA





HARRY TOG SIG själv till sjukhuset och den sal där Oliver fanns. Han var död. Operationen blev en för stor belastning på hans redan ansträngda hjärta.

– En sköterska bad mig sätta mig och frågade om jag ville ha lugnade. Sedan gick hon.

Oliver låg död i sängen och jag visste inte hur jag skulle berätta för Anneli. Det var en stor chock.

Harry tog farväl av Oliver och strax därefter mötte han Anneli utanför när hon kom till sjukhuset. Hon ville inte se Oliver död.

– Jag ville minnas honom som den levande pojke han faktiskt var.

TRE DAGAR SENARE var paret på sina jobb igen. Någon kristerapi fanns inte utan de försökte istället prata med varandra.

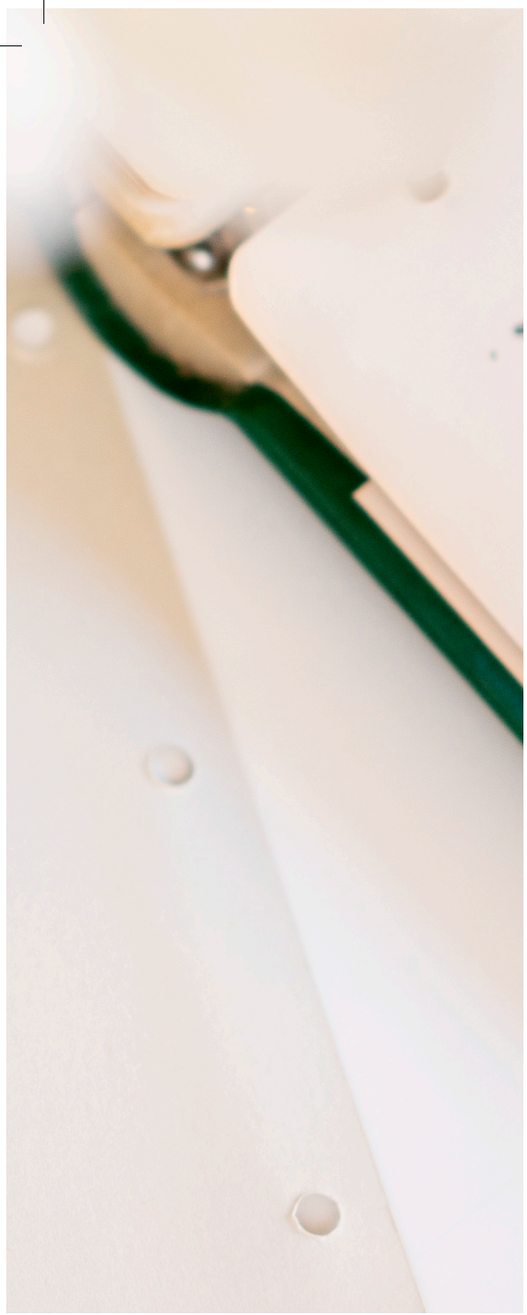
– Varje morgon vaknade jag och tänkte att Oliver var kvar. Jag ville inte tro att han hade lämnat oss. Efter en tid samlade vi ihop hans leksaker och gosedjur och gav dem till barnavdelningen på sjukhuset. Att gå tillbaka till jobbet så snabbt när man har förlorat ett barn skulle nog inte ske i dag. Men då… jag vet inte, för mig blev allt vardag igen, säger Anneli.

DE VISAR BILDER på Oliver som nyfödd och hur han såg ut en kort tid innan han dog. De bläddrar igenom teckningar som hans hand målade. De allra flesta föreställer flygplan.

– Jag tror inte att han förstod att han var sjuk, eller kände rädsla för att dö. Men jag vet att han var rädd inför operationen, minns Harry.

Åren gick, en kris i äktenskapet kom men paret hittade tillbaka till varandra och kärleken.

De fick två döttrar och i dag är familjen utökad med fem barnbarn och två bonusbarnbarn.



Barns hjärtsjukdomar

Varje år föds cirka 1 200 barn med ett hjärtfel i Sverige. Överlevnaden till vuxen ålder för barn med medfödda hjärtfel har ökat från 65 procent 1960 till 95 procent 2018.

Antalet vuxna i Sverige med medfött hjärtfel uppskattas vara knappt 50 000 personer.

Varje år genomförs cirka 600 operationer på barnhjärtan. All barnhjärtkirurgi i Sverige utförs vid två enheter – i Lund och Göteborg.

KÄLLOR: SOCIALSTYRELSEN OCH SWEDCON

– Barnbarn – det finaste som finns. De är både underhållande och krävande, konstaterar Harry och skrattar.

Olivers systrar Lotta och Anna har hälsat på sin bror i minneslunden där han vilar. Och varje år när Oliver har sin födelsedag minns familjen honom lite extra.

– En viktig lärdom för oss är att våga tala om döden. Alla ska dö, men vi vet inte när. När det händer är det viktigt att vi kan närma oss varandra och tala om det. Visa värme, kramas och prata, säger de.

HARRY OCH ANNELI är påtagligt medvetna om att Oliver hade överlevt om han hade fötts idag.

– Det är tack vare forskningen och att den har gått framåt. Det är vi tacksamma för och vi vill att fler barn ska få en chans att leva och växa upp. Inte dö. För våra barn och barnbarn vill vi försöka göra vad vi kan för att forskningen ska komma längre. Därför har vi har valt att skriva ett testamente där en del av vår kvarlåtenskap kommer att gå till Hjärt-Lungfonden. Vi vill inte att andra föräldrar ska behöva gå igenom det som vi har gjort,säger de.

Kan tiden läka sår?

– Nej, den gör inte det, menar Harry. Det blir kanske lite mildare med tiden, man lär sig att livet är viktigt att leva varje dag, men saknaden efter ett förlorat barn kommer alltid att finnas där, säger Harry.

Hjärt-Lungfonden



HANDLEDNING OM TESTAMENTEN, ARV OCH GÅVOR

Vill du veta mer kan du beställa vår **Testamentshandledning** kostnadsfritt som informerar om hur man kan upprättar ett testamente och hur man kan skriva in en del till forskning.

Ring och beställ på telefonnummer 08-566 24 230.



Professor KRISTINA SUNDQUISTS forskning pekar på att för tidigt födda barn har ökad risk för att utveckla kranskärlssjukdom senare i livet.

”Jag har lätt för att hitta fyrklövrar överallt”

Kristina Sundquist är en distriktsläkare som brinner för primärvården. En dag i veckan arbetar hon på Granens vårdcentral i Malmö, resterande tid finns hon på Centrum för primärvårdsforskning där hon är professor och verksamhetschef.

– Vi etablerades 2008 och vårt fokus är forskning, utveckling och fortbildning. Vi har fått mycket fina omdömen av Socialstyrelsen, som anser att vi är ett föredöme när det gäller allmänmedicinsk forskning. Det är oerhört glädjande, säger hon.

HON FORSKAR BLAND annat om för tidigt födda barn och deras risk för att utveckla kranskärlssjukdom senare i livet. Forskningen bedrivs med hjälp av svenska register och stöds finansiellt av Hjärt-Lungfonden. Projektet publicerade förra året sina första resultat som visade att barn som föds före vecka 37 har en betydande överrisk för att utveckla både kranskärlssjukdom och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom i vuxen ålder.

– Studien är den hittills största på området. Det var först under 1970-talet som vården av för tidigt födda förbättrades så pass kraftigt att en majoritet av barnen överlevde till vuxen ålder. Vi har följt barn födda mellan 1973 och 1994, där de äldsta alltså är medelålders nu, berättar Kristina Sundquist.

FÖR DEM SOM föddes för tidigt, före vecka 37, såg forskarna en ökad risk för kranskärlsjukdom, men också för riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom som blodfettsrubbningar, diabetes, högt blodtryck, kronisk njursvikt och obstruktiv sömnapné. Ju tidigare barnen var födda, desto större var risken.

– Vi har också gjort syskonanalyser och såg då att helsyskon som inte var för tidigt födda inte hade samma överrisk. Det verkar med andra ord som att det finns ett orsakssamband, säger Kristina Sundquist.

Hon betonar dock att det handlar om just en överrisk. De allra flesta för tidigt födda lever ett friskt liv och har inga allvarliga sjukdomar enligt en artikel som forskargruppen nyligen publicerat i den medicinska tidskriften JAMA. Däremot bör vuxna personer som var för tidigt födda kanske tänka lite extra på att regelbundet kontrollera sitt blodtryck liksom blodfetter och blodsocker. Och de bör, precis som alla andra, hålla sig i form genom att motionera samt låta bli att röka.

– Våra resultat bör föranleda läkare på vårdcentralerna att fråga sina patienter om de är för tidigt födda. Det kan finnas anledning att följa upp de här patienterna, uppmuntra dem till en god livsstil och eventuellt behandla dem preventivt.

FORSKNINGEN KRING GRUPPEN för tidigt födda fortsätter. Studiematerialet omfattar fler än två miljoner barn som kommer att följas framåt i tiden.

– Det är fantastiskt att som forskare ha tillgång till de register som finns i Sverige. De gör att vi kan följa stora grupper människor över lång tid. Det ger resultaten tyngd, säger Kristina Sundquist.

– Jag är oerhört tacksam över att Hjärt-Lungfonden stödjer vårt projekt. Utan det hade inte studien blivit möjlig, tillägger hon.

Kristina Sundquist forskar inte bara kring för tidigt födda utan forskningen bedrivs brett kring hälsa och livsstil i befolkningen. Det handlar både om registerstudier och om kliniska studier i primärvården.

I OKTOBER 2019 noterades det i media att hon var den forskare vid Lunds universitet som hade flest citeringar inom området medicin och livsvetenskap och att hon var den sjunde mest citerade bland Sveriges medicinska forskare.

– Det visste jag inte själv, men det är såklart väldigt roligt och lyfter hela primärvården. Dessutom är det ett bra kvitto på vår verksamhet här på Centrum för primärvårdsforskning, säger Kristina Sundquist.

TEXT **KARIN STRAND** FOTO **ANDRE DE LOISTED**

Personligt

Kristina Sundquist

Titel: Distriktsläkare, professor och verksamhetschef vid Centrum för Primärvårdsforskning (CPF) som bedrivs i samarbete med region Skåne och Lunds universitet.
Bor: I lägenhet i Malmö.
Familj: Make, tre egna barn och fyra bonusbarn.
Fritidsintressen: Jag är medlem i en skytteklubb. Skyttet innebär samtidig koncentration och avkoppling. Dessutom tycker jag om gemenskapen i klubben.
Dold talang: Jag har lätt för att hitta fyrklövrar överallt.
Motto: Jobba hårt och göra gott.

Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

EGEN INSAMLING

När sonen Dante, 6 månader, föddes med hjärtfel bestämde sig pappa SIMON ERIKSSON. – Jag vill samla in pengar till forskning för att fler hjärtebarn ska räddas till livet, säger han.

Cyklar 5000 kilometer för sonen Dante

Simon Eriksson är med i Hjärt-Lungfondens insamling Cykelmiljonen, där han ska cykla minst 5000 kilometer och samla in pengar till forskning för hjärtsjuka. Insamlingen går bra, den är redan uppe i över 20 000 kronor.

– Jag cyklar bara utomhus och räknar alla mil jag spenderar på cykeln. Nu är mitt mål att komma upp i 5000 kilometer och 40 000 kronor. Om jag lyckas med det ska jag försöka göra en Everestning. Det innebär att jag ska cykla upp och ned för en backe tills jag har gjort 8848 meter i stigning. Vi får se om jag klarar det, säger Simon och skrattar.

Bakgrunden till de många milen på cykel är att Simon och sambons Elins son Dante föddes med hjärtfel i september förra året. När Dante var knappt tre månader genomgick han sin första hjärtoperation. Läkarna lagade ett hål mellan kamrarna samt vidgade flödet till lungpulsådern.

– Felet upptäcktes redan när vi gjorde rutinultraljudet och det är klart vi var oroliga för hur det skulle bli. Men samtidigt bestämde jag mig för att jag vill vara och bidra med pengar till forskning. Eftersom jag älskar att röra på mig och cykla föll valet på det. Insamlingen har gått bra och jag blir rörd över hur okända hör av sig och skänker pengar. Det värmer extra mycket, berättar Simon.

Simon hoppas att hans bidrag leder till att forskningen gör fler framsteg och går framåt. Allt för att alla hjärtebarn ska få leva långa och fina liv.

– Det är mycket som är bra och Dante lever tack vare forskningen. Men det finns mycket kvar att göra och det är där jag hoppas att min insamling kan leda till något bra. Barn ska inte behöva gå igenom sådana här saker men om det ändå händer vill jag att de ska erbjudas det bästa.

Idag mår Dante bra och ett ärr på bröstkorgen minner om vad han har tvingats gå igenom.

– Jag ser fram emot att få se honom växa upp och kanske spela ishockey eller rida. Men han kommer att behöva en ny hjärtklaff och gå på kontroller. Det är en mindre operation men det är klart vi är lite oroliga. När han blir äldre ska vi självklart berätta och förklara vad han har gått igenom.

För att komma upp i många cyklade mil ska Simon i sommar cykla från hemmet i Skövde till sin mamma i Gävle. En sträcka på drygt 45 mil.

– Det blir spännande att se hur det känns att sitta på en cykel så länge. Men jag tänker att det egentligen inte är något att klaga över. Tänk på de barn som är sjuka, det är värre och ger mig kraft att orka, avslutar Simon Eriksson.

TEXT **MALIN BYSTRÖM SJÖDIN** FOTO **PRIVAT**



Simon Eriksson, pappa till hjärtsjuka Dante 6 månader, samlar in pengar till Hjärt-Lungfonden genom att cykla. Han ska cykla minst 5000 kilometer under 2020 och målet är att samla in minst 40 000 kronor.

STÖTTA!

Starta en egen via egen insamling på: hjart-lungfonden.se/Egen-Insamling

KORSORDET

Lös Hjärt-Lungfondenkrysset!

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

Gör så här: Skicka in lösningen senast den 27 maj.
E-post: Mejla nyckelordet i de tonade rutorna till korsord@hjart-lungfonden.se. Kom ihåg att ange ditt namn, din postadress, ditt telefonnummer och din e-postadress.
Vykort: Skriv nyckelordet på ett vykort, komplettera med namn och adressuppgifter och skicka till: Hjärt-Lungfondenkrysset, Hjärt-Lungfonden, Box 5413, 114 84 Stockholm

Nyckelordet i förra krysset:
Med lilla hjärtat i famnen
Vinnare: Margaretha Johansson, Mariestad
Kjell Pettersson, Lindesberg
Gun-Britt Möllsjö, Örby
Ulla Larsson, Lindesberg
Stina Eliasson, Lit
Maj-Britt Fristedt, Karlskrona
Bo Lundahl, Malmö
Torsten Brännmark, Östersund
Else-Britt Johansson, Glommen
Ann-Catrin Östling, Luleå
Grattis!



Vinn
Mai-Lis Hellénius
kokbok *Livsviktigt!*



						LYCKANS FÅR VISST ALLT	FERED-SKAP	SAKNAR ARM	MATPLATS / NOBEL-PRISFÖR-FATTARE			MALM-VÄG / DET VILL SÄGA		FÖRR ANGORA / TIMA	TEDDY-BJÖRNENS FÖRLAGA	
														MORS-GRIS / FÖRSTE MAN		
						KRYDDA / SKÄNSK SPECIA-LITET										
										BÖR MAN EJ FÖR FORT	UNDER-SÖKA	KLASS MED VAPEN / TRYCK				
						MOT-VERKAR RASET	HAR DOM-STOL TJUV	BOND-LAPP		FOT-VAND-RAR-FASA					FINNS E I GENEVE	
						HAR SINA RENAR										MÅSTE UPP-FYLLAS
									SES PÅ SKOL-SCHEMAT			SÅGS I DALLAS	VILL FA-MILJE-RÅDGI-VARE	HJÄLPER I NÖD-FALL / REV		
						SELMA SKREV OM SÅDANA PÅ EKEBY										
						FÅR MAN VID BROTTS-PLATSEN		STIGER FRÅN PANNAN	SKA TRE-KANTIGA MÄRKEN						KARE-NINA	
SIKTAR MAN MOT STJÄR-NORNA	ÄR VÄL KRAFT-KARLAR		GRATIS	... MISÉ-RABLES	GJORDE NICKE ICKE / HAR FEBRIG			HÅRD-HÄNT / ÄTA			KLANDRA	ACKORD	STIGER OM VÅREN			
FÅR FÄK-TARE SOM EJ FLYR												OBSER-VATO-RIEÖ				PER-SONLIG LYSTER
							DE LE-VER PÅ SKEPPS-BROTT									
HYLLAR							KÅRE / RASKENS MAKA			FÖRE TOLV		Marie -2020	GER HÅRT VIRKE		ROMAN-TIKEN	
REST				ARGU-MENTE-RAT								PUBLI-CERA				
GJORDE MIN ONKEL					MAJOR-NAS MÖ				DÖLJA							

Efter en simträning hade MARTIN RATZ svårt att fylla sina lungor och det kändes som att luften han andades in var iskall. Att det kunde vara en hjärtinfarkt var inget som slog honom. Han var ju bara 44 år, vältränad och ständigt i rörelse.

TEXT **MALIN BYSTRÖM SJÖDIN** FOTO **JENNIFER GLANS**

”Hjärtinfarkten kändes som iskall luft i lungorna”

DET ÄR TRE år sedan Martin Ratz via sin vårdcentral sökte akutvård på Sankt Görans sjukhus i Stockholm. Anledningen var att han efter ett simpass fick svårt att andas och upplevde en ”konstig känsla i lungorna”. Två dagar senare gick han till sin husläkare som gjorde ett EKG. Det var avvikande och hon rådde Martin att ta sig till en akutmottagning, fast han mådde bra.

– På akuten gjorde läkaren ett nytt EKG och tog blodprover. Jag var aldrig särskilt orolig. Tvärtom kände jag mig väldigt frisk, berättar han.

I släkten finns dock hjärtsjukdom. Både mamma och pappa har haft hjärtproblem. Martins morfar dog av hjärtinfarkt när han bara var 43.

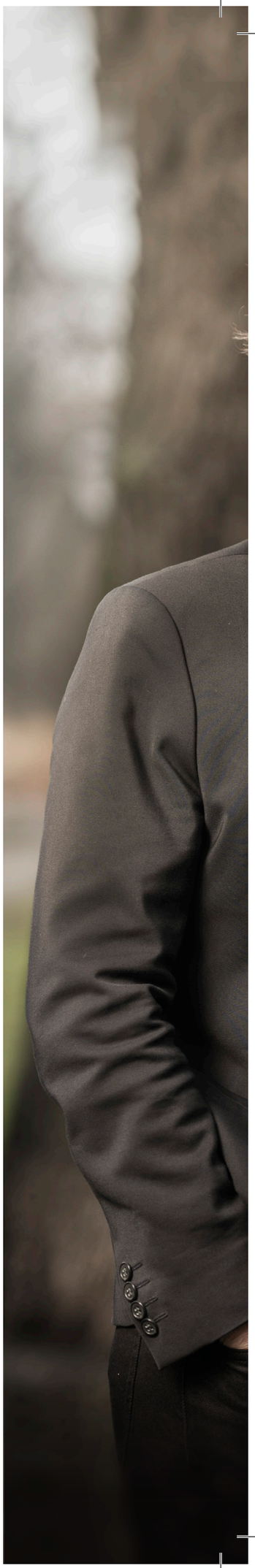
– Ett år yngre än jag var när jag drabbades, konstaterar han.

PÅ SJUKHUSET KONSTATERADES att Martins troponinvärdet, ett enzym i hjärtmuskulaturen som faller ut när hjärtat skadas, låg på över 700. En frisk person ska ha ett värde på under 15.

– Läkarna sa att det kunde vara hjärtmuskelinflammation, eller hjärtinfarkt. Jag hoppades på det första för det lät liksom lite bättre.

Med vid sjuksängen fanns Martins lillebror Jakob Ratz Endler. Till vardags specialistläkare i anestesi och intensivvård.

– När Martin berättade för mig om upplevelsen efter sin simträning trodde jag att han →





Martin Ratz, till vänster, drabbades av hjärtinfarkt när han bara var 43 år. Nu har han skrivit en bok om upplevelsen tillsammans med sin bror Jakob.



Boken **Hjärtinfarkten** är utgiven av Bonnier Fakta och finns att köpa på www.hjartinfarkten.tipser.com. Boken kostar **249 kr** inkl. frakt. För varje såld bok går **200 kr** till Hjärt-Lungfonden.

Vad är en hjärtinfarkt?

En hjärtinfarkt uppstår när det bildas en blodpropp i något av hjärtats kranskärl. En hjärtinfarkt beror oftast på att en blodpropp har bildats som helt eller delvis har täppt igen hjärtats kranskärl, det vill säga de kärl som löper över hjärtats yta och som förser själva hjärtmuskeln med syrerikt blod. Blodet kan inte passera som det brukar och den del av hjärtat som skulle ha tagit emot blodet drabbas av syrebrist och det uppstår en skada. Symptomen kan vara bröstsmärtor, andnöd, yrsel, stickningar i arm eller nacke/rygg.

Viktiga livsstilsförändringar efter en hjärtinfarkt:

- Rökstopp – det minskar risken för att drabbas av hjärtinfarkt. Redan efter ett år har risken minskat kraftigt.
- Drick mindre alkohol – en hög konsumtion ökar risken för hjärt-kärlsjukdom
- Gå ned i vikt – övervikt ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och högt blodtryck.
- Ät hälsosammare- ät mer grönt och fibrer, dra ned på saltet,
- Träna mer – rör på dig i vardagen. Boka in din träning. Tänk på vardagsmotionen.
- Stressa mindre – gör luft i agendan.

hade svalt poolvatten. Men till mitt försvar vill jag säga att det är extremt ovanligt med hjärtinfarkter vid så ung ålder och dessutom utan de klassiska symptomen som bröstsmärta och smärta som strålar ut till en arm.

PÅ MORGONEN EFTER den där första natten på sjukhuset fortsatte blodvärdena att stiga och läkarna beslutade att göra en akut kranskärlsröntgen. Den visade att Martin hade drabbats av en hjärtinfarkt och att han hade en förträning i ett kranskärl. Han behövde en ballongvidgning. Martin beskriver förloppet som att ”det var som att kliva på ett tåg”.

– Jag var helt överlämnad till vården och de beslut som de tog. Det var bråttom och jag hann inte ens ringa min fru Sofia. Om det kändes? Inte särskilt mycket men det var en konstig känsla att någon, likt en skorstensfejarmästare, grejar inuti ens kropp. Stentet ska sitta i hjärtat i resten av mitt liv.

Efter hjärtinfarkten sökte Martin febrilt efter information om sitt tillstånd. Det han kom över var tunna broschyrer och forskningsartiklar.

– När jag sökte efter böcker i ämnet fick jag noll träffar. Sökte jag på cancer fick jag tusentalstals. Det väckte något hos mig.

Nu har bröderna tillsammans skrivit en bok om hjärtinfarkt, Hjärtinfarkten – fakta, expertråd och personliga berättelser om att vara drabbad. En bok som Martin själv hade velat läsa.

– Jag tror och hoppas verkligen att de som läser, både drabbade och anhöriga, får stöd och information, säger Martin.

LIVET EFTER MARTINS hjärtinfarkt då?

– Ibland har jag varit orolig – särskilt direkt efter infarkten - men livet är ju inte riskfritt. Jag lever efter ett par levnadsregler. Jag schemalägger min träning tre gånger per vecka, rör på mig varje dag, äter mina mediciner, tänker på min kost och ser till att ha luft i min agenda. Att inte stressa har nog varit det svåraste. Men om jag ska leva ett långt liv, ja, då måste jag behandla mig själv med det här, säger Martin.

Jakob håller med:

– Jag tänker på mitt hjärta och vad jag kan göra för att undvika en hjärtinfarkt. Det finns inga mirakelkurer, men vi känner till etablerade fakta: vikten av fysisk aktivitet, rökstopp, kostråd, vårda sin sömn och själ. Vi vill båda ha ett långt och aktivt liv, säger han.

ANNA-CARIN NORDINS mamma drabbades av en svår stroke för sex år sedan. Något som har påverkat henne och resten av familjen.

”Det värsta är att se mamma ledsen”

DET HAR NU gått sex år sedan den där kvällen då Anna-Carin mamma Sigrid Nordin, 79, drabbades av en stroke som gjorde henne förlamad i höger sida och ledde till svår afasi. Då bodde hon och maken Karl-Erik utanför Stockholm. Efter Sigrids stroke valde de att flytta till Harmånger.

– De ville komma närmare mig och det tycker jag är bra. Nu bor de tillsammans i ett hus cirka två mil från mig. Om något händer kan jag snabbt åka dit, berättar Anna-Carin.

Livet för mamma Sigrid är ett liv i rullstol. I två veckor bor hon hemma, de andra två på ett avlastningsboende. Under de veckor som Sigrid bor hemma är det maken Karl-Erik som hjälper till men hemtjänsten kommer och gör de tyngsta momenten.

– Det värsta är att se hur frustrerad mamma blir när hon inte kan få fram vad hon vill. Det blir mycket ilska och svordomar. Men det är också svårt att se att hon är ledsen.

Några glädjeämnen för Sigrid är att drömma om huset i Frankrike, måla naglarna i en vacker färg eller att titta på gamla foton på hur det var innan stroken.

– Mamma och pappa skulle flytta till Frankrike men nu blev det på det här viset i stället. Stroke är en onödig och svår sjukdom. Jag hoppas att forskningen kan leda till att färre drabbas och att de som ändå gör det kan få hjälp med de svåra handikapp som kan uppstå.

För att bidra med pengar till forskning har Anna-Carin startat en insamling till Hjärt-Lungfonden där hon simmar långlopp och samtidigt samlar in pengar. Anna-Carin Nordin är nämligen Sveriges främsta långdistanssimmerska med en lång meritlista. Hon är bland annat den första kvinna som klarade av Oceans Seven, vilket innebär sju kanalsimningar utan våtdräkt. Hon är också flerfaldig världsmästare i vintersim och har simmat loppet Manhattan runt.

– Det är tack vare mamma som jag började simma. Nu försöker jag ge tillbaka genom att sätta fokus på strokeforskning och samtidigt samla in pengar. Stroke är fruktansvärt för alla som drabbas och familjen runt omkring.

I sommar ska Anna-Carin ta sig an en ny tuff utmaning då hon ska simma runt Öland. Något som ingen annan har gjort tidigare. Distansen är 30 mil.

– Jag räknar med att det tar två veckor och det kommer nog att bli tufft. Men jag tror att det blir roligt och jag hoppas att många vill skänka pengar till forskning, säger hon.

TEXT **MALIN BYSTRÖM SJÖDIN** FOTO **HENRIK HANSSON**

Personligt

Anna-Carin Nordin

Ålder: 49
Bor: Sörfjärden
Aktuell: Ska simma runt Öland och dra in pengar till Hjärt-Lungfonden. Anna-Carins mamma drabbades av en svår stroke för sex år sedan.

Här kan du skänka pengar till Anna-Carins insamling: www.hjart-lungfonden.se/egen-insamling



Tips för **ett friskare liv**

Våren är här! En härlig nystart som återkommer varje år. I år blev dock allting annorlunda i och med det nya coronaviruset. Men även när man sitter hemma är det viktigt att röra på sig så gott det går. Här tipsar livsstilsprofessor MAI-LIS HELLÉNIUS om sju goda vanor.



Mai-Lis Hellénius
Professor, Karolinska institutet

Utnyttja ljuset

Du som kan och inte behöver sitta i karantän, gå ut en liten stund i ljuset mitt på dagen. Du blir piggare och sover bättre.
Om du måste vara inne, dra upp gardinerna och öppna fönstret så att du får in luft och ljus.



Dissa hissen

Ta varje tillfälle att gå i trappor. Trappor finns överallt och ger både kondition och muskelstyrka i benen och rumpan, kroppens största muskler.



Släck törsten med stil

Vatten är den bästa törstsläckaren. Se till att alltid ha en tillbringare med vatten och äppelbitar, gurka, basilika – eller något annat du gillar – i kylskåpet.

Tänk tvärtom

Låt tallriken grönska när det är dags att äta. Tänk att grönsakerna är maten – medan fisken, kycklingen eller köttet är tillbehör.

Rörelsepausa

Ta en rörelsepaus varje halvtimme. Tio knäböj gör dig piggare och är bra styrketräning för kroppens största muskler: ben och rumpa.



Välj rätt fett

Välj flytande vegetabiliska fetter (oljor) istället för smör. Bättre för din hälsa, bättre för miljön.

Varva ner

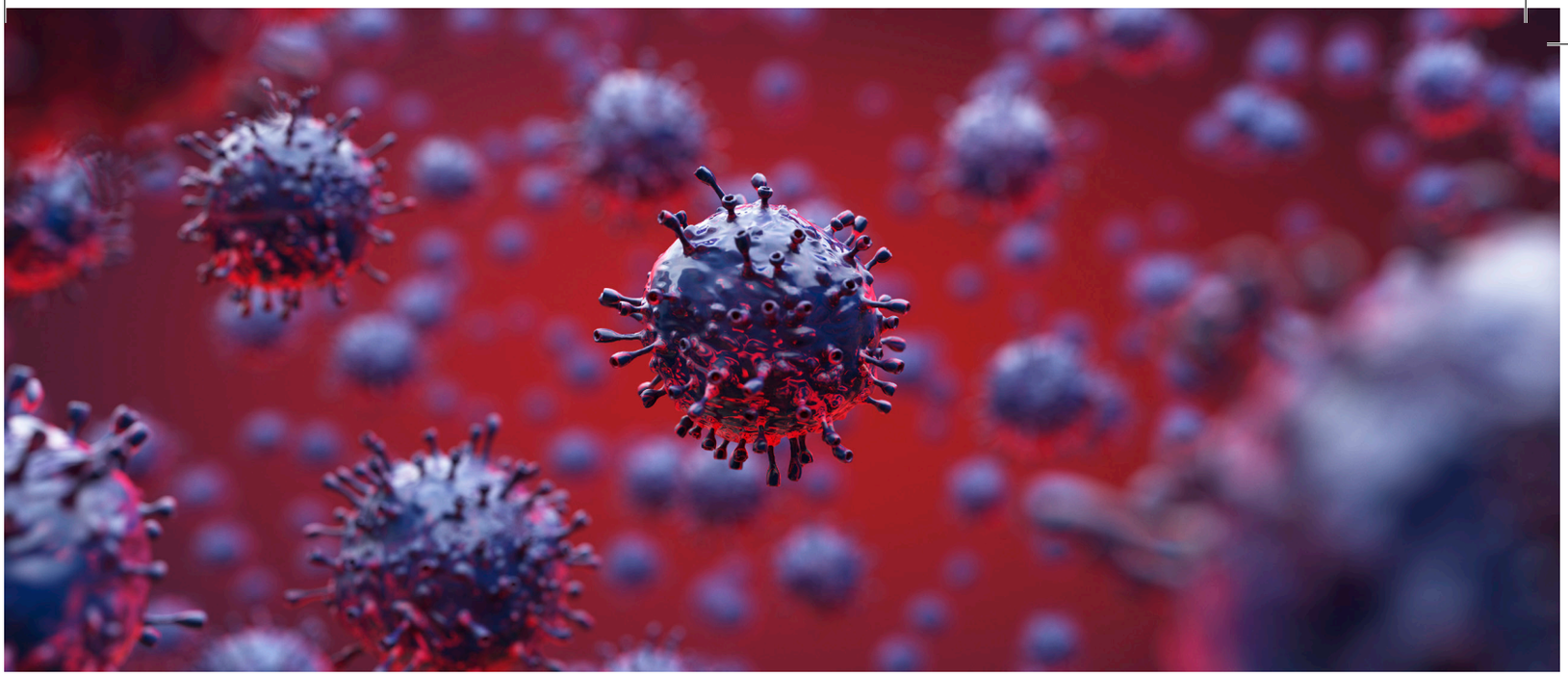
Ge dig själv en skön godnattstund genom att varva ner i god tid. Stäng av din smartphone, sänk ljuset, ta på en pyjamas. Det hjälper dig att somna lättare.



TEXT **KRISTOFER KEBBON**

Missa inte Hjärt-LungPodden

Vill du veta mer om hälsa, motion och matvanor? I avsnitt 11 och 12 av Hjärt-LungPodden medverkar professor Mai-Lis Hellénius, en av Sveriges mest anlitade föreläsare i ämnet goda levnadsvanor. Läs mer och lyssna på hjart-lungfonden.se/podd.



Det här är det nya coronaviruset

Viruset som under vintern och våren har spridits över världen går under namnet SARS-CoV-2. Men vad är det för sorts virus egentligen?

SARS-COV-2 TILLHÖR virusfamiljen corona där många olika virus ingår, men endast sju som kan orsaka sjukdom hos människor. Fyra av dessa leder till helt vanliga förkylningar.

Det nya viruset upptäcktes för första gången hos människor i Kina i slutet av förra året. I Europa var det Italien som först drabbades hårt.

Ett tidigare coronavirus, SARS, hade också sitt ursprung i Kina och spreds åren 2003 och 2004. Man tror att det kom från fladdermöss, via ett värddjur till människor. Ungefär 8 000 personer smittades och 750 personer dog.

KNAPPT TIO ÅR senare, år 2012, upptäcktes coronaviruset MERS som började sprida sig på arabiska halvön. Viruset kan orsaka svår lunginflammation och njursvikt.

Det nya viruset som nu sprids över världen verkar, till skillnad från SARS och MERS, oftast sätta sig i de övre luftvägarna och de flesta som drabbas får endast lindriga besvär. Men en liten andel blir allvarligt sjuka och då det är så många som smittas blir det sammantaget ändå väldigt många personer som drabbas hårt. Personer i hög ålder har ökad risk och det verkar som att även personer med underliggande sjukdomar som hjärtsjukdom, kronisk lungsjukdom, diabetes och högt blodtryck har ökad risk.

DEN SJUKDOM SOM SARS-CoV-2 orsakar benämns Covid 19. Symtomen är främst feber, torrhosta och trötthet, men halsont, huvudvärk och värk i muskler och leder är också vanligt. Även andningen kan påverkas.

Eftersom smittan är ett virus hjälper det inte att sätta in antibiotikabehandling när någon insjuknar. Därför det viktigt att fokusera på att bromsa smittspridningen genom att stanna hemma när man känner sig sjuk, tvätta händerna noga med tvål och vatten, hosta och nysa i armvecket samt hålla avstånd till andra människor.

HUVUDSAKLIGA KÄLLOR: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN OCH WHO



VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

Hjärt-kärlsjukdom angår oss alla

Mira Ernkvist började i december som ny chef för Hjärt-Lungfondens forskningsavdelning som bland annat producerar medicinska skrifter, gör Forskning för hälsa, svarar på forskningsrelaterade frågor från givare och driver opinion. Forskningsavdelningen har också hand om utdelningen av alla forskningsanslag till forskare.

– Eftersom jag själv har forskat vet jag hur viktigt det är med anslag och det känns bra att nu bidra till att sökande kan få de medel som gör medicinska framsteg möjliga, säger Mira.

AVDELNINGEN HAR ÄVEN hand om det stora och unika projektet SCAPIS, med cirka 30 000 studiedeltagare, som Hjärt-Lungfonden stöttar.

– SCAPIS är jättespännande! Vi stödjer den här väldigt stora studien för att bättre förstå oss på hjärtsjukdom och lungsjukdom. De första vetenskapliga publikationerna från SCAPIS har kommit och många fler är på väg.

Innan Mira började på Hjärt-Lungfonden var hon forskare på Karolinska institutet och sedan arbetade hon i flera olika roller på läkemedelsföretaget Roche, bland annat som medicinsk terapiområdeschef.

FÖR MIRA FINNS det en personlig koppling till hjärtsjukdom.

För två år sedan vaknade nämligen hennes dotter mitt i natten och hade ont i huvudet och bröstet. Mira och hennes man upptäckte att dottern hade hjärtklappning och de åkte till akutmottagningen. Det visade sig att dottern har ett hjärtfel som gör att hennes hjärta rusar ibland och nu väntar hon på en operation som förhoppningsvis gör henne helt frisk.

– Nästan alla människor har någon nära anhörig med hjärt-kärlsjukdom så det angår oss alla. Även lungsjukdomar är väldigt vanliga och berör många människor, säger Mira.

TEXT **SAMUEL LAGERCRANTZ** FOTO **JENNIFER GLANS**

Vad vet vi egentligen om rödbetornas hälsogörande effekter?

Vi frågade MATTIAS CARLSTRÖM, docent i fysiologi vid Karolinska institutet, som år 2017 fick Prins Daniels anslag för forskning om ämnet nitrat som finns i rödbetor.

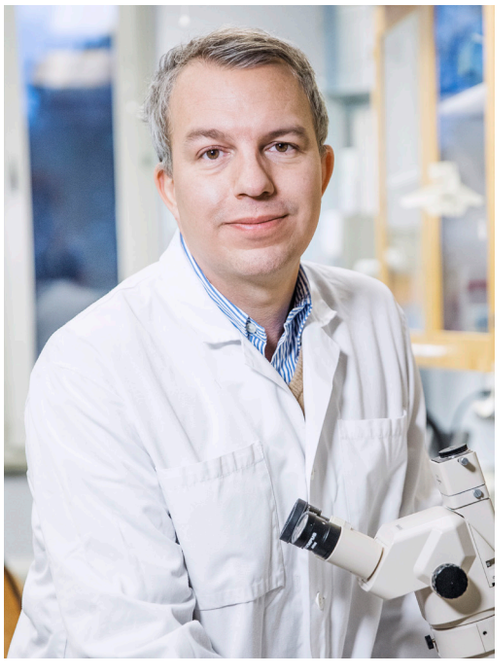
Rödbetor och rödbetsjuice sägs vara bra mot hjärt-kärlsjukdom. Stämmer det?

– Det är inte vetenskapligt bevisat att rödbetor specifikt motverkar hjärt-kärlsjukdom. För det krävs stora studier som visar på ett orsakssamband och det är svårt att genomföra sådana studier för enskilda livsmedel.

Bör man alltså ta råden om rödbetsjuice hälsosamma effekter med en nypa salt?

– Utifrån de studier som finns kan vi konstatera att mycket tyder på att rödbetor har en positiv inverkan. Och när det gäller frukt och i synnerhet grönsaker är de goda effekterna välbelagda. Men det är omtvistat vilka frukter och grönsaker som är mer nyttiga än andra och framför allt vilka komponenter som i huvudsak ger de gynnsamma effekterna. Jag och min forskargrupp undersöker ett ämne som heter nitrat som finns i höga halter i bland annat rödbetor och som vi tror är hälsosamt.

– Jag tycker att man ska fortsätta dricka rödbetsjuice om man tycker om det, annars är det bra att äta mer av andra frukter, rotfrukter och grönsaker. Nitrat finns också rikligt i gröna salladsblad så det är ett alternativ för dem som inte gillar rödbetor.



Mattias Carlström undersöker ämnet nitrat som finns i rödbetor och som verkar vara bra för att motverka flera sjukdomar

Finns det några risker med att dricka mycket rödbetsjuice?

– Idén om att rödbetor är nyttigt har utnyttjats av tillverkare och det är ett problem. Går man in i en butik ska man vara försiktig för en del av de här juicerna innehåller relativt lite rödbetsextrakt och dessutom ganska mycket socker. Man bör titta i innehållsdeklarationen innan man köper rödbetsjuice om syftet är att det ska vara nyttigt.

Rödbetsjuice används bland idrottare för att öka blodets syreupptagningsförmåga. Hur välbelagda är de effekterna?

– Det var framförallt inom idrotten man såg de första effekterna av koncentrerad rödbetsjuice innehållande nitrat. Där visade man att det förbättrar uthålligheten. Det blev ganska uppmärksammat så många elitidrottare började med denna typ av juice eller rent av nitrattillskott. I senare studier har man sett att det främst verkar vara otränade personer som får de här goda effekterna med förbättrad ork och prestation så det talar för att många skulle kunna ha glädje av att dricka rödbetsjuice.

Vad undersöker din forskningsgrupp?

– Vi arbetar huvudsakligen med grundläggande forskning för att förstå mekanismerna bakom hur nitrat verkar. Det anslag vi har fått från Hjärt-Lungfonden har betytt otroligt mycket för att vi ska kunna ta vår forskning vidare och göra studier på patienter. Nu har jag knutit kontakt med forskare på sjukhus för att bland annat utvärdera effekten av rödbetsjuice och nitrat hos människor med njursvikt eller diabetes.

TEXT **SAMUEL LAGERCRANTZ** FOTO **LINUS MEYER**

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

B Posttidning

Hjärt-Lungfonden
Box 5413, 114 85 Stockholm

TRE FRÅGOR TILL ...

KJELL TORÉN, senior professor, som forskar om hur exponering för damm, kemikalier och gaser på arbetsplatsen påverkar risken för lungsjukdom.

Vad tittar ni på i era studier?

– Vi undersöker hur yrkesexponering för damm, kemikalier och gaser påverkar risken att insjukna i lungsjukdomar som KOL, astma och lungfibros. Exponering på arbetsplatsen kan förklara insjuknandet hos mer än var tionde vuxen med någon av de här sjukdomarna.

Exempel på utsatta yrken är svetsare, målare och byggnadsarbetare, men också folk som jobbar i trafikmiljö. Tidigare har vi bland annat använt oss av SCAPIS pilotstudie i vår forskning, nu ska vi studera hela SCAPIS-materialet. (SCAPIS är den stora nationella studien om hjärt- och lungsjukdomar som Hjärt-Lungfonden stödjer, reds.anm.)

Varför lämpar sig SCAPIS så väl för den här forskningen?

– I tidigare internationella studier har man utgått ifrån att rökning är den enda orsaken till KOL och därför har man inte tagit med personer som aldrig rökt i studierna. Men vi vet att cirka en av fem som drabbats av KOL är aldrig-rökare. Av de 30 000 deltagarna i SCAPIS är hälften aldrig-rökare vilket ger oss en unik möjlighet att undersöka andra riskfaktorer för KOL, som yrkesexponering för skadliga partiklar.

Vad är målet med er forskning?

– Målet är att öka kunskapen om riskfaktorerna för olika lungsjukdomar, inte minst för KOL, som ju är en allvarlig och spridd folksjukdom. Det är viktigt att läkarkåren är medveten om att en lungsjukdom kan vara yrkesorsakad.

TEXT **KARIN STRAND** FOTO **MARIE ULLNERT**

Personligt

Kjell Torén

Gör: Senior professor vid Arbets- och miljömedicin, avdelningen för samhällsmedicin och folkhälsa vid Sahlgrenska akademin, Göteborgs universitet.
Bor: Centralt i Göteborg.
Familj: Särbo, två vuxna barn och två bonusbarn.
Fritidsintressen: Vandra i naturen och historia.
Dold talang: Duktig på att laga mat. Favoriten är råbiff gjord på älg.
Drivkraft: Nyfikenhet och att åstadkomma någon form av förbättring.



TIPS!
Frågor och svar om många andra sjukdomar finns här: hjart-lungfonden.se/sjukdomar

Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.