

Gjennomgått utblokking/PCI. Men hva nå?

Kurs for pasienter med koronarsykdom,
Lærings- og mestringssenteret
Stavanger Universitetssykehus

Disposisjon

- Reaksjoner etter en hjertehendelse.
- Hvordan kan du selv redusere/forhindre faren for videreutvikling av hjerte-karsykdom.
- Hvordan leve tryggere med hjertesykdom.

Psykiske reaksjoner

- Psykiske reaksjoner er helt normalt, noen kan:
 - bli irritable,
 - bli unormalt trette og lettere gråte,
 - få problemer med konsentrasjon og hukommelse,
 - oppleve angst/depresjon.
- Hjerterehabilitering kan være nyttig for å bearbeide ulike reaksjoner. For mange har deltakelse i hjerterehabilitering vist seg å gi økt trygghet, bedre livskvalitet og bedre helse.

Mestringsteknikker

- Mestringsteknikker:
 - Åpenhet rundt følelser, snakke med dine nærmeste
 - Frisk luft, dagslys, aktivitet og sosial kontakt
 - lære seg avspenningsteknikker og pusteøvelser.
- Pusteteknikk:
 - Diafragma pusting:
 - Sitte eller ligge ned komfortabelt.
 - Inhalere luft gjennom nesen, fyll lungene og behold luften i 2 sekunder, deretter pust ut sakte gjennom munnen, over 6 sekunder.

Rolleforandringer – partner/pårørende

- Partnere kan oppleve:
 - at balansen i forholdet blir skjevt
 - mer ansvar
 - mindre oppmerksomhet fra andre
 - det vanskelig å diskutere sine egne bekymringer
- Forslag til Strategi:
 - Diskuter hverandres roller
 - opplevelse av omsorgsansvar kan være forskjellig fra det pasienten tror

Hvorfor får noen hjertesykdom, og andre ikke..

- Avhenger blant annet av hvilke risikofaktorer man har
- Noen av disse er biologiske, du kan derfor ikke selv påvirke dem, mens andre risikofaktorer kan korrigeres

➤ Mulig X-faktor??

Hva kan jeg gjøre?

- Årsaksforhold som IKKE kan påvirkes:
 - Alder
 - Kjønn
 - Arv
- Årsaksforhold som KAN påvirkes:
 - Røyking
 - Fysisk aktivitet
 - Overvekt
 - Kolesterol
 - Stress
 - Høyt blodtrykk
 - Diabetes
 - Obstruktiv søvn apné

Viktigste risikofaktorer for hjerte-karsykdom

1. Høy kolesterolverdi, av typen LDL
2. Høyt blodtrykk
3. Røyking

Det å gjøre noe med en eller flere av disse risikofaktorene reduserer i **betydelig grad** faren for ny hjertesykdom...

1. Kolesterolverdier

- To typer kolesterol:
 - LDL, det «farlige» kolesterolet
 - legger seg inni åreveggen
 - påvirkes av arv og livsstil (kost, trening, røyk, arv)
 - HDL, et gunstig kolesterol
 - frakter fett fra blodbanen til lever, og utskilles via tarmen

Referanseverdier for kolesterol ved stabil hjerteåre sykdom:

Total kolesterol mindre enn 4,0 millimol per liter

LDL mindre enn 1,4 millimol per liter (Fra 2019)

HDL mer enn 1,0 millimol per liter for menn

HDL mer enn 1,2 millimol per liter for kvinner

Fastende triglycerider mindre enn 1,7 millimol per liter

Du kan selv forbedre kolesterolverdiene dine:

- Sunt og balansert kosthold – sunn fettsammensetning
- Tilstrebe balanse i energi-inntak og forbruk
 - unngå overvekt
 - obs! Magefett (vektreduksjon anbefales ved midjemål mer enn 102 cm for menn og mer enn 88cm for kvinner)
- Økt fysisk aktivitet (reduserer LDL og øker HDL)
- **Kolesterolsenkende medikamenter reduserer i betydelig grad faren for ny hjertesykdom!**
- **OBS, ved bivirkninger, ikke slutt å ta medisiner uten dialog med lege**

2. Blodtrykk

- Blodtrykket bestemmes av den blodmengden som hjertet pumper ut hvert minutt og motstanden i blodårene.
- Blodtrykk deles i overtrykk (systolisk trykk) og undertrykk (diastolisk trykk).
- Normalt blodtrykk mindre enn 140 over 90, hvis hjertehendelse mindre enn 130 over 80.

Høyt blodtrykk/hypertensjon

- Årsaker
- Symptomer
- Behandling:
 - Medikamentell og via livsstilsendring:
 - Spise mindre salt
 - Vektreduksjon
 - Sunt kosthold, mye frukt/grønnsaker, grovt brød, mindre metta fett, mer fisk
 - Økt mosjon
 - Redusere usunt Stress
 - Forsiktig med alkohol
 - Slutte å røyke
- Hvorfor er det viktig å regulere blodtrykk:
 - Høyt blodtrykk er forbundet med økt fare for hjerte- og karsykdom: Hjerteinfarkt, hjertesvikt, hjerneslag, nyresvikt og er en av hovedårsakene til forkammerflimmer (Atrieflimmer)

3. Røyking

- Røyking er en av de viktigste årsakene til hjerte- og karsykdom.
- Vurderer du å slutte?
 - Hvem, eller hva, kan hjelpe deg?
 - Nikotinerstatningspreparater: Røykeplaster, tyggegummi et cetera.
 - Hva med snus og elektriske sigaretter?
 - Medikamenter
 - Frisklivssentralen
 - Røyke-avvenningskurs
 - www.slutta.no

Hva hvis jeg får nye bryst smerter?

- Nye bryst smerter/tungpust
 - Sett eller legg deg ned
 - Ta eventuelt nitroglycerin
 - Ved akutte vedvarende bryst smerter som ikke går over i hvile eller ved nitroglycerin, og som varer mer enn 10-15 minutter: **Ring 113**
 - Ved sterke bryst smerter ledsaget av tung pust, kvalme, kaldsvette og uvelhet, **ring 113 straks**

Rehabiliteringstilbud

- Nærland hjerterehabilitering
- Frisklivscentralene
- Hjertelaget

Kontakttelefon

- Nasjonalforeningens Hjertelinje betjenes av kvalifisert personale med taushetsplikt
 - Åpningstider: mandag - fredag mellom klokken 10:00 og 14:00.
 - Her kan du og dine pårørende få svar på spørsmål om trening, kosthold, røykeslutt, psykiske reaksjoner, samliv et cetera.
 - Telefon: 23 12 00 50

Veien videre...

- Ta kontakt med fastlege for jevnlig oppfølging:
 - Blodtrykk kontroll, blodprøver blant annet kolesterolverdier og blodsukker.
 - anbefales kort tid etter PCI, deretter hver fjerde til sjetten måned første året, og deretter årlig.
 - Influensavaksine? (anbefalt for deg med hjertesykdom)