

Vård av ditt hjärta

Välkommen till EuroAction Programme



EuroAction är ett program med målsättning att hjälpa dig, din partner och dina nära anhöriga att minska risken för ytterligare hjärtsjukdomar i din familj.

Det sätt på vilket vi lever våra liv – familjens 'livsstil' – kan öka risken för att utveckla hjärtsjukdomar. Att röka, att äta onyttig mat och att vara fysiskt inaktiv är faktorer som, tillsammans med andra riskfaktorer, alla leder till en kranskärslsjukdom. En riskfaktor är någonting som ökar risken för hjärtsjukdomar. Dessa riskfaktorer förklaras närmare i *EuroActions Stödpaket för hela familjen*. Paketet innehåller också många värdefulla tips om hur du kan minska riskerna för din familj.

Vad är EuroAction Programme?

EuroAction är ett program som omfattar följande tre steg:

- 1** Du och dina familjemedlemmar inbjuds att komma till en 'första utvärdering'. Du blir tillfrågad om dina rök- och matvanor och om dina fysiska aktiviteter. Man mäter också din vikt och ditt blodtryck samt dina kolesterol- och glukosnivåer.
- 2** Under de 16 följande veckorna efter den första utvärderingen inbjuds du till åtta sammankomster för utbildning och träning där du även får hjälp med att hantera din livsstil och andra riskfaktorer.
- 3** Efter dessa 16 veckor inbjuds du och dina familjemedlemmar att återkomma till kliniken så att vi kan utvärdera hur framgångsrik du varit med att ändra familjens livsstil och hur du lyckats minska dina övriga riskfaktorer. Detta upprepas ett år efter den första utvärderingen.

Var god vänd.

När du deltar i EuroAction Programme får du enskild och personlig vård av medlemmarna i EuroAction-teamet, däribland en kardiolog (en läkare som är specialist på hjärtsjukdomar), en hjärtsköterska, en dietist och en sjukgymnast. De kan ge dig skräddarsydd stöd och information om förändringar i din livsstil du kan göra för att minska risken för hjärtsjukdomar i din familj. De kan också ge dig stöd och råd om du får svårt att upprätthålla förändringarna.

Om du vill veta mer om programmet är du välkommen att fråga sköterskan som representerar EuroAction.

Minska risken för hjärtsjukdomar – för dig och din familj

Vad är en kranskärllsjukdom?

Hjärtat är en muskel som pumpar runt blod i din kropp. Hjärtmuskeln får blod och syre via artärer som bl.a. kallas 'kranskär!' Hos människor som utvecklat en kranskärllsjukdom har väggarna i dessa artärer blivit belagda med fetthaltiga avlagringar, så kallade 'aterom'. Med tiden kan dessa avlagringar hårdna genom en process som benämns 'ateroskleros'. Detta kan i sin tur leda till angina (kärilkramp) eller en hjärtattack.

Riskfaktorer för kranskärllsjukdomar

Att röka, att äta onyttig mat och att vara fysiskt inaktiv är faktorer som allesammans kan leda till högt blodtryck, högt kolesterolvärde och diabetes – och till att fettavlagringar bildas i våra artärer.

Riskfaktorerna för kranskärllsjukdomar delas ofta upp i två grupper:

- Riskfaktorer som du kan påverka.
- Riskfaktorer som du inte kan påverka.

Som du kan se i rutorna här nedan och på nästa sida finns det många riskfaktorer som du kan påverka och förändra. Och även små förändringar kan ha stor betydelse för din hälsa!

Riskfaktorer som du KAN påverka

- Rökning
- Högt blodtryck
- Onyttiga matvanor
- Högt kolesterolvärde
- Fysisk inaktivitet
- Diabetes
- Övervikt

Risikfaktorer som du INTE kan påverka

- **Ålder**
Äldre människor löper större risk att drabbas av kranskärlssjukdomar.
- **Kön**
Män tenderar att utveckla kranskärlssjukdomar vid en lägre ålder än kvinnor.
- **Familjens historik**
Människor med en nära anhörig (en förälder, syster eller bror) som har, eller hade, en hjärtsjukdom löper större risk.



Sköt om ditt hjärta.

*Sluta röka, ät hälsosamt
och var mer fysiskt aktiv.*

Om någon har en hjärtsjukdom inom din familj

Är du släkt med någon som utvecklat en *för tidig* kranskärslsjukdom?

När en hjärtsjukdom utvecklas vid unga år – hos män under 55 års ålder och hos kvinnor under 65 – kan också de närmast anhöriga till dessa patienter löpa en större risk att drabbas av en hjärtsjukdom.

- Har din mamma eller syster diagnostiserats med en kranskärslsjukdom före 65 års ålder?
- Har din pappa eller bror diagnostiserats med en kranskärslsjukdom före 55 års ålder?

Om svaret på någon av frågorna här ovan är **JA** kan du löpa en större risk att själv utveckla en hjärtsjukdom. **Det finns dock mycket som du och din familj kan göra för att minska riskerna.**

Hur EuroAction Programme kan hjälpa dig

EuroAction Programme har som målsättning att hjälpa dig och din familj med att ta reda på vilka förändringar ni kan behöva göra för att förbättra utsikterna till en frisk och hälsosam framtid.

Läs på ... EuroActions *Stödpaket för hela familjen* är fulladdat med information om hur du kan minska riskerna ... och hålla din familj vid god hälsa

Förändras som familj

Att få reda på att någon i familjen har en hjärtsjukdom innebär att ni alla kan behöva göra viktiga förändringar i er livsstil. Du har större chans att lyckas med effektiva, livslånga förändringar om du har familjens stöd – särskilt från de familjemedlemmar som bor i samma hushåll. Du och din familj kan ha en hälsosammare framtid om ni arbetar tillsammans.

Förändra tillsammans

När du försöker ändra ditt beteende – till exempel att sluta röka – är det ofta lättare att lyckas om du har stöd från din partner, din familj och dina vänner. Det blir enklare om ni kan göra dessa förändringar tillsammans.

Förbättra din familjs hälsa

Om din familj förstår vad en hjärtsjukdom innebär och varför förändringar i er livsstil är nödvändiga bidrar det till att ni alla mår bättre. Dessa förändringar kan också bidra till att förebygga hjärtsjukdomar inom familjen. Om ni stöder varandra och arbetar gemensamt med att åstadkomma förändringar – sluta röka, äta hälsosammare, gå ned i vikt och vara mer fysiskt aktiva – tjänar alla på detta.

Vem kan ge dig stöd?

Fundera på vilka medlemmar i din familj som kan hjälpa dig bäst.

Till exempel:

- Din partner
- Dina barn
- Dina bröder och systrar
- Dina vänner
- Dina föräldrar

Förändringar ni kan göra tillsammans

- Sluta röka.
- Äta nyttig mat.
- Vara mer fysiskt aktiva. Planera att regelbundet utföra någon fysisk aktivitet tillsammans.
- Koppla av. Hitta på något som ni tycker är roligt att göra tillsammans.

Att göra förändringarna tillsammans

- ✓ Fundera på er nuvarande livsstil. Var behöver ni göra förändringar och hur kan ni genomföra dem?
- ✓ Uppmuntra och stöd varandra när ni tycker att det är svårt att upprätthålla någon av förändringarna.
- ✓ Diskutera era målsättningar och sätt upp mål tillsammans.
- ✓ Om ni misslyckas på något sätt, börja om på nytt - tillsammans.
- ✓ Tala om hur ni känner inför det ni har framför er att göra.
- ✓ Gå tillsammans igenom era mål och hur förändringarna har utvecklats, och sätt upp nya mål om så behövs.

Det är viktigt att se hur bra ni lyckas. Och när ni har uppnått någon av målsättningarna, ge er själva en belöning - tillsammans.

Kom ihåg att om du kan få din familj och dina vänner med dig, då gör du förändringar som förbättrar både din och deras framtida hälsa.

Vad du och din familj kan göra

Sluta röka

Om du röker är att sluta röka det i särklass viktigaste du kan göra för att undvika hjärtproblem i framtiden.

Hur sluta?

Det är viktigt att sluta röka helt. Att minska ned på rökningen har mindre chans att lyckas än att sluta tvärt av. Det finns inget snabbt och enkelt sätt att sluta, så förbered dig noga och ta reda på vilken hjälp du kan få.

Tips som hjälper dig att sluta

- ✓ Var positiv.
- ✓ Anslut dig till en rökavjämningsklinik.
- ✓ Fråga din läkare, eller din EuroAction-sköterska, om nikotinersättningsbehandlingar eller bupropion. Bupropion är en medicin som inte innehåller nikotin, men som bidrar till att minska rökbehovet och även lindrar vissa symptom som du kan erfara när du slutar röka.
- ✓ Gör en lista över dina motiv för att sluta röka. Du kan använda utrymmet på baksidan av denna broschyr.
- ✓ Berätta för din familj och dina vänner att du tänker sluta.
- ✓ Bestäm ett datum och gör dig av med alla cigaretter och askkoppar.
- ✓ Se till att hålla dig upptagen och sysselsatt. Långtråkighet kan få dig att röka.
- ✓ Var aktiv. Försök att genomföra någon regelbunden fysisk aktivitet varje dag.
- ✓ Spara pengarna som du skulle ha slösat på cigaretter och ge dig själv en belöning.
- ✓ Om du upplever ett 'svagt ögonblick', ring en vän, din EuroAction-sköterska eller någon annan som du vet kan ge dig stöd.
- ✓ Sluta inte med att sluta röka!

För hjälp och rådgivning om att sluta röka, ring *Sluta-röka-linje: 020-840000*.

Var god vänd.

Mina motiv för att sluta röka

Hur kan rökning orsaka hjärtsjukdomar?

- Rökning skadar den invändiga beklädnaden i dina artärer.
- Nikotin är ett vanebildande ämne i cigaretter som ökar din puls och ditt blodtryck, vilket tvingar ditt hjärta att arbeta hårdare.
- När du röker tillsätts koloxid till ditt blod i stället för syre, vilket gör det svårare för ditt hjärta att få tillräckligt med syre.

Mål

Att sluta röka



Vad du och din familj kan göra

Hälsosam kost för hjärtat

Att äta nyttig mat kan minska riskerna för hjärtsjukdomar. Du behöver följa samma kostråd som gäller för alla – men det är särskilt viktigt för dig och din familj!

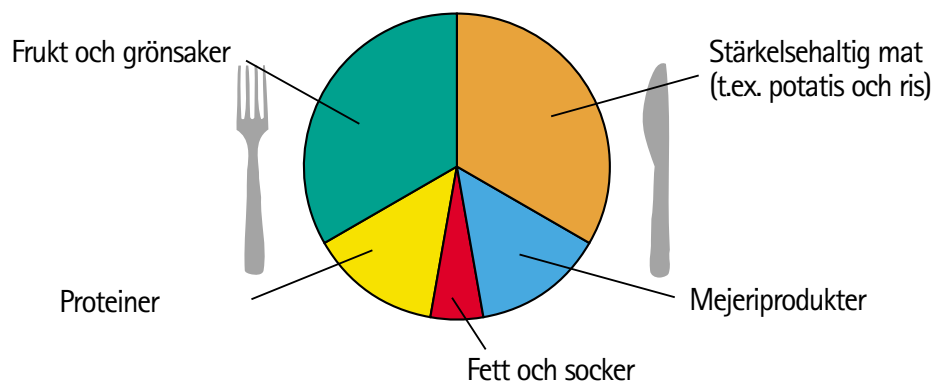
Om du har en hjärtsjukdom är det viktigt att din diet håller rätt balans av näringsämnen för god läkning och återhämtning. En hälsosam kost kan minska riskerna för framtida hjärtproblem. Så var positiv, läs på och fundera på olika sätt att förbättra dina matvanor och din livsstil.

Tips om nyttiga matvanor

- ✓ Byt ut mättat fett mot enkelomättat och fleromättat fett. Använd t.ex. raps-, oliv- eller solrosolja hellre än kokosnöt- eller palmolja. Och ät mindre fett totalt sett.
- ✓ Ät mer oljehaltig fisk. Hit hör makrill, sardiner och pilcharder.
- ✓ Ät mer frukt och grönsaker. Sätt som mål att äta minst fem portioner om dagen.
- ✓ Ät mer fibrer – särskilt lösliga fibrer som finns i t.ex. bönor, ärtor, linser och havre.
- ✓ Använd inte för mycket salt. Använd i stället örter, kryddor, citron eller vitlök för att smaksätta din mat.
- ✓ Använd inte för mycket socker, ät inte för mycket sockerhaltig mat och drick inte för många sockerhaltiga drycker.
- ✓ Se till att ditt intag av alkohol håller sig inom rekommenderade gränser.

Var god vänd.

Sätt som mål att hålla följande proportioner mellan de olika matgrupperna i din totala kost.



Tips

- Tillaga mer grönsaker än du normalt brukar göra.
- Lägg först på grönsakerna på tallriken så att de tar upp nästan hälften av utrymmet.
- Lägg sedan på den stärkelsehaltiga maten, t.ex. potatisen eller riset.
- Sist lägger du på köttet eller den 'ostiga' delen av måltiden. Detta bidrar till att minska ditt intag av dessa produkter.

Vad du och din familj kan göra

Fysisk aktivitet och träning

Varför måste jag vara aktiv?

Genom att vara fysiskt aktiv kan du minska riskerna för att utveckla en hjärtsjukdom. Om du redan har en hjärtsjukdom kan fysisk aktivitet bidra till att minska riskerna för framtida hjärtproblem.

Mål

Totalt 30 minuters måttlig aktivitet varje dag, minst 5 dagar i veckan

Om du har något hälsoproblem eller om du är osäker, rådfråga din läkare innan du påbörjar träningen.



Vilka typer av aktivitet kan jag välja?

- ✓ Några av de bästa aktiviteterna för ditt hjärta är att promenera, cykla, dansa och även vardagliga aktiviteter som t.ex. att gå uppför trappor. Vilken aktivitet du än väljer måste den kännas komfortabel och inte orsaka dig smärta eller annat obehag.
- ✓ Din träningsnivå skall anpassas till dina behov. Hänsyn skall här tas till din ålder, kondition och form, hur allvarlig hjärtsjukdomen är, hur väl du återhämtat dig från en hjärtattack (om du haft en sådan) och övriga hälsoproblem om du har några.

Hur mycket är tillräckligt?

- ✓ Träna på en måttlig nivå. Du skall känna välbefinnande, men samtidigt vara varm och lite andfådd. Som en allmän regel skall träningen kännas 'ganska lätt' till 'något hård'. 'Talprovet' är ett bra sätt att kontrollera om du kör för hårt. Om du inte kan föra ett samtal under träningen arbetar du antagligen för hårt.
- ✓ För att komma i form måste du träna ofta och regelbundet. Att träna en gång i veckan räcker inte! Öka din aktivitet gradvis och bygg in den i ditt dagliga liv. Sikta på att så småningom komma upp i totalt 30 minuters måttlig aktivitet varje dag minst 5 dagar i veckan.

Ett recept för framgång!

Försök att genomföra följande fem gånger i veckan.

Förrätt: Värm upp i 10-15 minuter före 'huvudrätten'.

Huvudrätt: Träning med måttlig intensitet, t.ex. en rask promenad. Starta med 5 minuter och öka vecka för vecka till 20-30 minuter.

Dessert: Gå ned i varv efter huvudrätten i cirka 10 minuter.

Kraften hos fysisk aktivitet: vad den kan göra för dig

- Fysisk aktivitet förbättrar blodcirkulationen i din kropp.
- Den hjälper dig att kontrollera din vikt, sänka blodtrycket och kolesterolvärdet och reglera blodglukosvärdet.
- Den bidrar till att minska risken för hjärtattacker och slaganfall.
- Den reducerar stress, oro och depressioner och ger dig en känsla av välbefinnande.
- Den förbättrar din sömn.
- Regelbunden träning stärker ditt skelett och förbättrar din rörelseförmåga och balans.
- Om du haft angina kan rätt typ av träning öka effektiviteten hos ditt hjärta. Detta innebär att du blir mindre hämmad av din angina och kan göra mer utan att få några symptom.

Några viktiga saker att göra och inte göra

Gör ...

- ✓ Avsluta träningen om du känner smärtor i bröstet eller om du känner dig yr eller svag.
- ✓ Om du får angina under träningen, avsluta träningen och använd din GTN-spray. Om smärtorna försvinner helt kan du fortsätta med lätt aktivitet.
- ✓ Ha på dig lösa, bekväma kläder och skor med bra hålfotsstöd.
- ✓ Försök att träna före måltiderna. I annat fall bör du vänta minst en timme efter att du ätit.

Gör inte ...

- ✗ Träna inte om du nyss känt av bröstsmärtor, andfåddhet eller hjärtklappning som känns främmande.
- ✗ Överansträng dig inte. Du får ut mer av måttlig träning än av ansträngande träning.
- ✗ Träna inte om du är sjuk eller har feber i samband med t.ex. förkylning, hosta eller influensa.
- ✗ Om du har en kranskärlssjukdom:
 - Utför inga påfrestande aktiviteter eller aktiviteter med plötsliga stopp och starter.
 - Håll inte andan under träningen.
 - Träna inte utomhus om det är blåsigt, mycket kallt eller varmt eller om luftfuktigheten är hög.

Vad du och din familj kan göra

Hålla hälsosam form och vikt

Genom att hålla en hälsosam kroppsvikt minskar du riskerna för ett antal hälsoproblem, däribland hjärtsjukdomar. När det gäller hjärtsjukdomar har två faktorer stor betydelse:

- Hur mycket du väger.
- Var ditt kropps fett sitter.

Bär du kropps fettet runt midjan ökar risken för hjärtsjukdomar.

Har du för mycket fett runt midjan?

För att ta reda på det mäter du ditt midjemått 2,5 cm ovanför naveln. Om du är man och ditt mått är över 94 cm, eller om du är kvinna med ett mått över 80, är det viktigt att minska lite på fettet runt midjan. Läs *Tips för att nå hälsosam form och vikt* på baksidan.

Mål

Midja

Män: under 94 cm

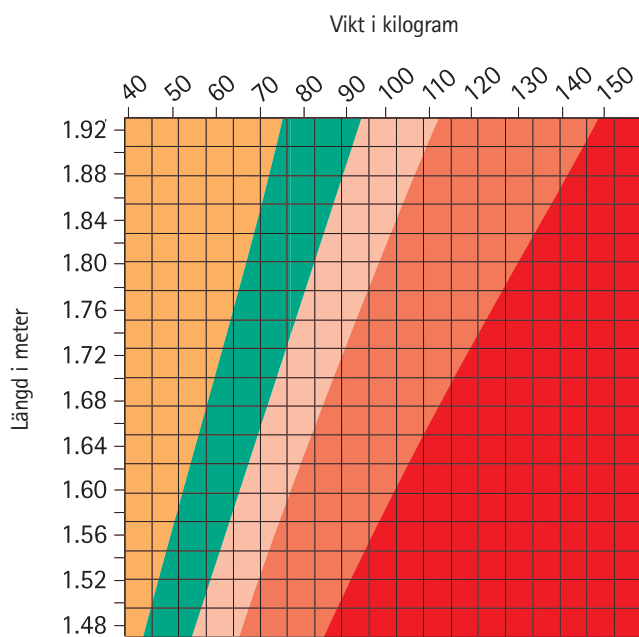
Kvinnor: under 80 cm

Vikt

Se tabellen på insidan. Sök viktområdet som är 'OK'.

Är du överviktig?

Detta kan du ta reda på med hjälp av tabellen här nedan. Dra en rak linje tvärs över tabellen med start vid din längd (utan skor). Dra sedan en linje uppifrån och ned med start vid din vikt (utan kläder). Punkten där de två linjerna korsar avslöjar om du behöver gå ned i vikt eller inte.



Underviktig

OK

Överviktig

Fet

Mycket fet

	Vad göra?
Underviktig	Undervikt kan höra ihop med ett antal hälsoproblem. Fråga sköterskan för EuroAction.
OK	Bra jobbat. Försök att hålla den här vikten.
Överviktig	Det är viktigt att du försöker gå ned i vikt. Energin (kalorierna) i maten du äter måste vara mindre än den energi du använder i dina dagliga aktiviteter. Studera de värdefulla tipsen på andra sidan.
Fet	
Mycket fet	

Om jag är överviktig, fet eller mycket fet – vilken vikt skall jag sikta på?

Det är viktigt att sätta upp ett realistiskt mål. Du kan få hjälp med att bestämma en målvikt när du deltar i EuroAction-programmet. Om du kan gå ned mellan 5 och 10 procent av din nuvarande vikt förbättrar du din allmänna hälsa. Om du exempelvis väger 90 kg innebär 5-10% att du skall gå ned mellan 4,5 och 9 kg.

Tips för att nå hälsosam form och vikt

- ✓ Försök att äta på regelbundna tider.
- ✓ Undvik stekt mat. Använd så lite fett och olja som möjligt när du lagar mat.
- ✓ Välj produkter med låg fetthalt.
- ✓ Ät små portioner kött. Ät kyckling och fisk oftare.
- ✓ Ät en portion stärkelsehaltig mat (t.ex. potatis eller ris) vid varje måltid.
- ✓ Ät minst fem portioner frukt och grönsaker varje dag.
- ✓ Undvik sockerhaltig mat.
- ✓ Begränsa ditt intag av alkohol eftersom den är rik på kalorier.
- ✓ Var mer fysiskt aktiv.

Vad du och din familj kan göra

Högt blodtryck

Vad är blodtryck?

Vi måste ha ett blodtryck för att transportera runt blodet i våra kroppar. Ditt hjärta är en pump som slår genom att dra ihop sig (kontrahera) och sedan slappna av. När hjärtat kontraherar ökar trycket. När hjärtat slappnar av sjunker trycket.

När din läkare eller sköterska mäter ditt blodtryck registreras två tal, t.ex. 130/80. Det första talet är trycket när hjärtat kontraherar och kallas det 'systoliska blodtrycket'. Det andra talet är trycket när hjärtat slappnar av och benämns det 'diastoliska blodtrycket'. Båda talen är viktiga för din behandling.

Blodtrycket varierar hos alla, från slag till slag, under dagens lopp, när du tränar och vilar och i samband med stress och andra sinnesstämningar. Så bli inte förvånad om du får olika värden varje gång ditt blodtryck kontrolleras. Det viktiga är den allmänna trenden hos ditt blodtryck. Om ditt blodtryck i genomsnitt är högt kanske du behöver ta mediciner för att sänka trycket.

Vad är högt blodtryck och vad beror det på?

Högt blodtryck är mycket vanligt och speciellt hos människor med en kranskärslsjukdom. Det är vanligare hos äldre människor än hos yngre och det kan gå i arv inom familjer. Det finns inga symptom så det enda sättet att kontrollera om du har högt blodtryck är att mäta blodtrycket.

Inom EuroAction-programmet försöker vi se till att ditt blodtryck är mindre än 140/90, eller under 130/85 om du har diabetes. Orsaken till detta är att blodtryck under dessa värden hjälper till att skydda ditt hjärta.

Mål

Blodtryck:

Under 140/90

Eller, om du har diabetes: under 130/85

Hur påverkas mitt hjärta av högt blodtryck?

När blodtrycket ökar blir följden att beklädnaden i dina artärer 'ruggas upp'. För att förstå varför detta sker kan du jämföra med vad som händer när du öppnar en vattenkran. Vid normalt tryck rinner vattnet i en rak linje, men om du öppnar kranen helt sprutar vattnet åt alla håll. Och innan vattnet kommer ut ur kranen har det tryckt i alla riktningar mot sidorna inne i vattenledningen. Detta är vad som händer med blodet i dina artärer om du har högt blodtryck. Det hela resulterar i en extra belastning på hjärtat.

Vad kan jag göra för att reglera mitt blodtryck?

- ✓ Ta medicinerna som din läkare skrivit ut åt dig. Sluta inte med medicinerna utan att först tala med din läkare eller sköterska.
- ✓ Om du tillsätter salt i din mat ökar ditt blodtryck. Försök att undvika salt i maten du äter. Smaksätt i stället maten med t.ex. kryddväxter, peppar, citronsaft eller vitlök. Och ät mindre saltbehandlad mat.
- ✓ Om du är överviktig, gå ned lite i vikt. Människor som är överviktiga löper större risk att ådra sig högt blodtryck.
- ✓ Drick alkohol i måttliga mängder.
- ✓ Var fysiskt aktiv. Regelbunden träning eller annan aktivitet bidrar till att sänka ditt blodtryck och hjälper också till att hålla din vikt nere.

Vad du och din familj kan göra

Kolesterol

Vad är kolesterol?

Kolesterol är en viktig substans som är livsnödvändig. Substansen hjälper till att bygga upp cellväggarna i våra kroppar och bidrar också till att vissa hormoner skapas. Kolesterol produceras i levern och vissa människor producerar mer än andra.

I vårt blodomlopp har vi olika typer av kolesterol som transporteras runt knutna till ett protein. Dessa kallas 'lipoproteiner'. Lipoproteiner med låg täthet (LDL) skadar dina artärer medan lipoproteiner med hög täthet (HDL) skyddar dem. Triglycerider är ett annat fett som cirkulerar i vårt blodomlopp. Alla dessa utgör tillsammans din 'lipidprofil'.

Din lipidprofil mäts i EuroAction-programmet genom ett blodprov. Kolesterol och lipider mäts i 'millimol per liter blod' (mmol/l). Vi kommer att försöka se till att dina lipidnivåer håller sig under de målvärden du ser i rutan här nedan.

Gör det något om mitt kolesterolvärde är för högt?

Även om våra kroppar behöver kolesterol kan alltför höga kolesterolvåer skada den invändiga beklädnaden i våra artärer, särskilt de artärer som förser hjärtmuskeln med blod, och kan därigenom orsaka att hjärtat inte arbetar på rätt sätt. Att få ned kolesterolvåen under målvärdet bidrar till att skydda ditt hjärta.

Kan jag göra någonting åt det?

Ja! Genom att äta nyttig mat och vara mer fysiskt aktiv kan du förbättra din lipidprofil och minska risken för att du skall utveckla en hjärtsjukdom i framtiden. Kolesterolsänkande mediciner hjälper också till att reducera ditt kolesterolvärde och minska risken för framtida hjärtsjukdomar.

Mål

Kolesterol totalt
Under 5 mmol per liter

LDL-kolesterol
Under 3 mmol per liter

Var god vänd.

För att minska kolesterolvärdet och skydda ditt hjärta:

- ✓ Ta din kolesterolsänkande medicin.
- ✓ Minska den totala fettmängden i din kost, särskilt det mättade fett.
- ✓ Öka andelen oljehaltig fisk i din kost, till exempel makrill, sill eller strömming.
- ✓ Om du är överviktig, försök att gå ned något i vikt.
- ✓ Ät fiberrik mat såsom frukt, grönsaker, ärtor och bönor, osiktat bröd och osiktade flingor.
- ✓ Håll ditt intag av alkohol inom rekommenderade gränser.
- ✓ Öka din fysiska aktivitet.
- ✓ Begränsa ditt intag av socker, sockerhaltig mat och sockerhaltiga drycker.

Diabetes

Vad är diabetes?

Diabetes mellitus (sockersjuka) är en vanlig sjukdom. Den uppkommer när mängden glukos (socker) i blodet blir för stor på grund av att kroppen inte kan använda ämnet på rätt sätt.

I normala fall producerar bukspottkörteln, ett organ bakom magsäcken, ett naturligt hormon som kallas insulin och som reglerar glukosnivån i blodet. Hos människor med diabetes producerar inte kroppen tillräckligt med insulin, eller också produceras insulin men kroppen kan inte använda det på rätt sätt.

Det finns två typer av diabetes: Typ 1-diabetes (insulinberoende) och Typ 2-diabetes (icke-insulinberoende). Människor med Typ 1-diabetes diagnostiseras vanligen i barndomen och måste ha insulininjektioner. Typ 2-diabetes utvecklas i regel senare i livet och behandlas i de flesta fall genom diet och med tabletter. Att äta nyttig mat är en viktig del i behandlingen av båda typerna av diabetes.

Vad är nedsatt glukostolerans?

Ditt blodglukosprov kan visa att du har 'nedsatt glukostolerans'. Trots att du inte har diabetes innebär detta att du löper större risk att utveckla sjukdomen. Om du har nedsatt glukostolerans är det viktigt att du följer samma levnadsregler som gäller för diabetes.

Om du fått reda på att du har nedsatt glukostolerans skall du be din läkare kontrollera din blodglukosnivå en gång om året.

Varför måste jag kontrollera min diabetes?

Diabetes är en riskfaktor för hjärtsjukdomar och om diabetes inte kontrolleras på rätt sätt ökar även risken för skador på blodkärl runt om i din kropp.

Om din diabetes inte kontrolleras kan du få symptom som t.ex. att du går ned i vikt, du känner dig trött, du blir mycket törstig, du kastar vatten ofta eller du ser oskarpt. Men vissa människor känner inte av några symptom alls.

Hur kan jag kontrollera diabetes?

- ✓ Ta dina mediciner så som din läkare ordinerat.
- ✓ Håll din kroppsvikt på en normal och hälsosam nivå.
- ✓ Var fysiskt aktiv.
- ✓ Sluta röka.
- ✓ Ät på regelbundna tider.
- ✓ Tillsätt stärkelsehaltig mat, som absorberas långsamt i kroppen, i din kost.
- ✓ Ät minst fem portioner frukt och grönsaker varje dag.
- ✓ Minska intaget av fett, socker, salt och alkohol.
- ✓ Ta med oljehaltig fisk i din kost, t.ex. makrill, sill eller strömming.
- ✓ Mät ditt blodtryck och dina kolesterol- och blodglukosvärden regelbundet.

Om du äter tabletter eller tar insulin för din diabetes kan du upptäcka att ditt blodglukosvärde sjunker när du blir mer fysiskt aktiv. Så var noga med att kontrollera detta värde regelbundet. Din läkare kanske behöver ändra dosen i din medicinering. Kom ihåg att ta med dig en snabbverkande kolhydrat när du tränar, t.ex. glukostabletter eller en sockerhaltig dryck.

Mål

Fasteblodglukos

Under 6,1 mmol per liter

Stress

Det finns inget bevis för att stress orsakar hjärtsjukdomar. Höga stressnivåer kan dock påverka vår hälsa negativt och det är därför viktigt att veta hur man känner igen och hanterar stress.

Stress orsakas av någonting som t.ex. gör dig spänd, arg, frustrerad eller olycklig. Det är svårt att undvika stress helt och hållet, men du kan lära dig olika sätt som hjälper dig att hantera stress.

Gyllene regler för att hantera stress

- ✓ Prioritera. Red ut vad som egentligen är viktigt i ditt liv.
- ✓ Tänk framåt och försök i förväg att hitta vägar att ta dig förbi svårigheter.
- ✓ Försök att se saker och ting i sina rätta proportioner.
- ✓ Var inte för hård mot dig själv.
- ✓ Lär dig att delegera både i arbetet och hemma.
- ✓ Håll dig fysiskt aktiv.
- ✓ Ge dig tid att koppla av och skapa utrymme för nöjen och fritid.
- ✓ Ta ordentliga raster för att äta.
- ✓ Diskutera dina bekymmer med familj och vänner, när du kan.
- ✓ Se till att ha roligt med din familj och dina vänner.

Falska vänner

Alkohol och tobak är **falska vänner** eftersom de kan ge dig en känsla av tillfällig lättnad, medan de i själva verket gör det ännu svårare för dig att hitta sätt att hantera vardagen.

Vilken hjälp kan jag få?

Det finns tre huvudtyper av professionell hjälp:

- Social hjälp – t.ex. stödgrupper.
- Psykologisk hjälp – t.ex. rådgivning.
- Medicinsk hjälp – t.ex. antidepressiva läkemedel.

Kom ihåg att vissa av dessa behandlingar tar tid innan de gör verkan, så ha tålamod.

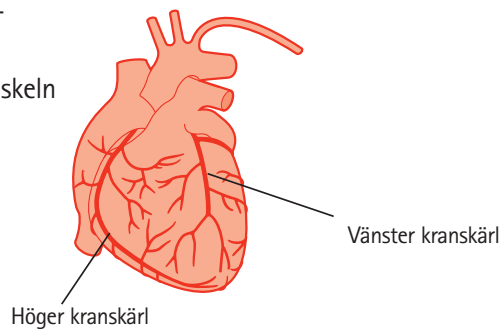
Tester och behandlingar för ditt hjärta

Vad är en kranskärslsjukdom?

En kranskärslsjukdom är en sjukdom i artärerna som förser hjärtmuskeln med blod och syre. Kranskärlen (kransartärerna) kan beläggas med fettavlagringar, så kallade 'aterom', som hårdnar med tiden. Denna process benämns 'ateroskleros' och kan leda till **angina** eller en **hjärtattack**. Båda tillstånden orsakas av samma sjukdomsprocess, men de påverkar dig på olika sätt.

BLOTTILLFÖRSEL TILL HJÄRTAT

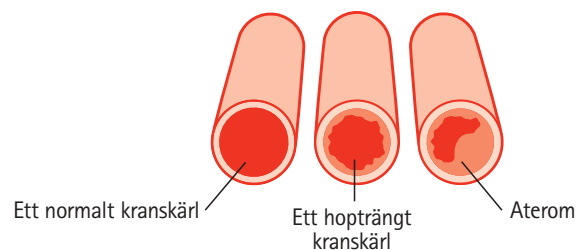
De högra och vänstra kranskärlen förser hjärtmuskeln med blod och syre.



Angina

Angina är namnet på den smärta som ditt hjärta kan ge upphov till. Du kan känna smärtan i ditt bröst, mellan skulderbladen eller i armarna, hakpartiet eller halsen.

Angina orsakas av en reducering i blodflödet till hjärtmuskeln. Denna reducering beror på en hopträngning i kranskärlen, som i sin tur beror på ansamlingen av fettavlagringar.



Var god vänd.

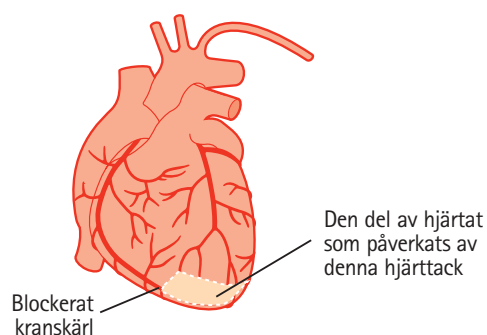
Angina uppstår vanligen vid tillfällena då hjärtmuskeln behöver mer syre, t.ex. under träning, efter en kraftig måltid, vid kallt eller mycket varmt väder eller i samband med känslomässig stress. Tillståndet kan i regel fås att försvinna genom att helt enkelt vila. Angina medför inte några skador på hjärtmuskeln.

En hjärtattack

En hjärtattack inträffar när det blir helt stopp i något av kranskärlen. Denna blockering förhindrar fullständigt att blodet når den del av hjärtmuskeln som det aktuella kranskäret normalt förser med blod. Då skadas en viss del av hjärtmuskeln medan resten av hjärtat inte får några skador. Det är därför viktigt att du sköter om ditt hjärta för framtiden.

EN HJÄRTATTACK

En hjärtattack inträffar när något av kranskärlen blockeras. Detta kan skada en viss del av hjärtmuskeln.



I likhet med angina är smärta det främsta symptomet vid en hjärtattack. Smärtan eller obehaget vid en hjärtattack är dock i regel kraftigare och varar längre. Den kan inte heller lindras med nitroglycerin eller genom att vila. Du kan också bli andfådd, illamående och svettig.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Tester av hjärtats tillstånd

Denna broschyr beskriver några av de tester som används för att diagnostisera hjärtsjukdomar, eller för att utvärdera ditt tillstånd om du redan har en hjärtsjukdom. Du kanske behöver genomgå mer än ett av dessa tester.

Elektrokardiogram (EKG)

Vad visar detta test?

EKG är ett sätt att registrera rytmen och den elektriska aktiviteten hos ditt hjärta. Testet kan detektera en oregelbunden hjärtrytm och kan bekräfta om du har haft en hjärtattack, antingen nyligen eller för en tid sedan. Ett EKG kan också avslöja ifall de smärtor som du kanske har kommer från ditt hjärta.

Vad händer?

Det tar cirka fem minuter att göra ett EKG. Testet medför inget obehag och påverkar inte ditt hjärta. Små plåsterlappar placeras på dina armar och ben och din bröstorg och ansluts till en registreringsapparat. Denna apparat registrerar de elektriska signaler som dina hjärtslag producerar.

Exercise Tolerance Test, ETT (arbetsprov)

Vad visar detta test?

Detta test används som hjälp i diagnosen och behandlingen av hjärtsjukdomar. Det hjälper också läkaren att avgöra om du behöver genomgå ytterligare tester, som t.ex. ett koronarangiogram eller en perfusionsscintigrafi av hjärtmuskeln. Dessa tester beskrivs på insidan.

Vad händer?

Ett EKG registreras medan du motionerar på en rullmatta eller motionscykel. Övningen startar i lugnt tempo och blir sedan gradvis hårdare. Testet varar i upp till 15 minuter. Du blir tillsagd när du ska sluta. Om du får smärtor i bröstet under testet eller blir trött eller andfådd måste du tala om detta.

Ekokardiogram

Vad visar detta test?

Detta test berättar för läkaren hur effektiv din hjärtmuskel är. Testet kan visa hur stor skada en hjärtattack har orsakat och även hur bra klaffarna i ditt hjärta fungerar.

Vad händer?

Gel gnids in på din bröstkorg och en sond förs över huden för att ta en ultraljudsbild av hjärtat. Testet är helt smärtfritt och kan vara upp till en timme.

Koronarangiogram (hjärtkatetrisering)

Vad visar detta test?

Detta test används för att få information om den exakta positionen för eventuella hopträngningar i dina kranskärl.

Vad händer?

Testet utförs i ett speciellt röntgenrum och varar mellan 20 minuter och en timme. Du får lokalbedövning så testet bör inte vara smärtsamt och du kan ställa frågor medan det pågår.

Ett långt, mycket smalt och ihåligt rör förs in i en artär i din ljumske eller i armen och förs sedan vidare genom artären fram till hjärtat. Ett färgämne injiceras därefter genom röret och med hjälp av en speciell röntgenteknik kan din läkare se om det finns några hopträngningar i dina kranskärl. Du kommer att vara ansluten till en hjärtmonitor medan testet pågår. Du kanske måste ligga raklång under ett antal timmar efter testet.

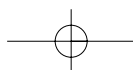
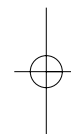
Perfusionsscintigrafi av hjärtmuskeln

Vad visar detta test?

Om du inte kan arbeta på en rullmatta eller motionscykel för att göra ett arbetsprov (ETT), eller om ditt arbetsprov inte gav tydliga resultat, kan din läkare rekommendera en perfusionsscintigrafi av din hjärtmuskel. Med hjälp av detta test kan läkaren studera blodflödet från dina kranskärl genom hjärtmuskeln och bedöma storleken och pumpaktiviteten hos hjärtats kammare.

Vad händer?

En liten mängd radioaktiv substans injiceras i blodet. En kamera tar bilder av hjärtat eller blodflödet till hjärtat. Du kanske ombeds att utföra någon fysisk aktivitet under testet, men om du inte är i stånd till detta får du i stället en medicin intravenöst (genom en ven).



Tester och behandlingar för ditt hjärta

Vård av ditt hjärta – om du har angina (kärlkramp)

Trots att du har utvecklat angina finns det mycket du kan göra för att skydda och stärka ditt hjärta. Sluta röka, ät nyttig mat och öka gradvis din fysiska aktivitet med hjälp av följande anvisningar. Kom också ihåg att ta alla dina mediciner varje dag eftersom vissa av dem skyddar ditt hjärta.

Vad orsakar angina (kärlkramp)?

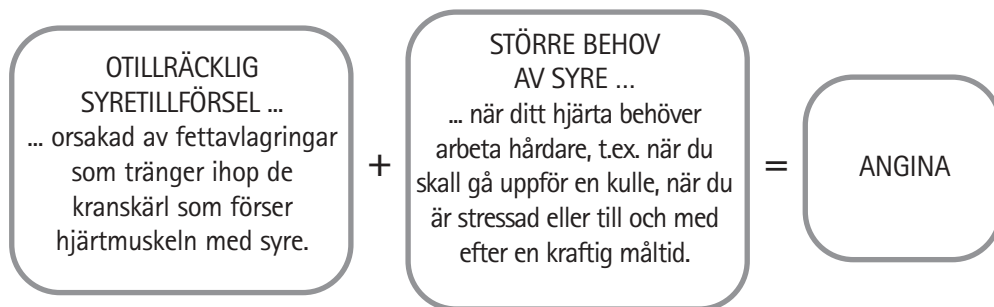
Angina är ett sätt för ditt hjärta att tala om att det inte får tillräckligt med syre. Din hjärtmuskel behöver syre som den får från blodet som flyter genom kranskärlen omkring ditt hjärta. Hos patienter med angina har dessa blodkärl trängts ihop av fettavlagringar som kallas ateroskleros. Fettavlagringarna orsakas av 'riskfaktorer' såsom rökning, onyttig kost, fysisk inaktivitet och övervikt.

Vad gör jag om jag får en attack av angina?

- ✓ Sätt dig ned, vila och använd din nitroglycerin enligt ordinationen.
- ✓ Kom ihåg att angina endast är tillfällig. Försök att koppla av. Tänk positivt och låt dig inte gripas av panik.
- ✓ När attacken har försvunnit kan du fortsätta med det du höll på med, i ett lugnare tempo.
- ✓ Om attacken inte försvinner skall du fortsätta att ta nitroglycerin-doser med 5 minuters mellanrum.
- ✓ Om smärtan inte har lindrats 15 minuter efter attackens anslag skall du ringa akutmottagningen. Du kan fortsätta att använda GTN nitroglycerin var femte minut tills sjukvårdspersonalen anländer.

Att få syrebalansen rätt

När tillförseln av syre inte uppfyller hjärtmuskeln's behov av syre kan detta leda till bröstsmärtor. Denna smärta, som kallas angina, är tillfällig och försvinner när din hjärtmuskel åter får tillräckligt med syre.



Du drabbas av angina i mindre utsträckning om du kan öka tillförseln av syre till ditt hjärta, minska behovet av syre eller bådadera.

Vad kan jag göra?

För att öka syretillförseln ...

- ✓ Röka inte.
- ✓ Var mer fysiskt aktiv.
- ✓ Ta dina mediciner eftersom dessa kan hjälpa till att vidga dina kranskärl.

För att minska behovet av syre ...

- ✓ Håll dig i form och håll en hälsosam vikt genom att äta nyttig mat och vara aktiv.
- ✓ Ta dina mediciner eftersom dessa sänker ditt blodtryck och din puls.

Hur fysisk aktivitet kan hjälpa

Hjärtat är en muskel och som med alla andra muskler i kroppen kan du förbättra dess styrka genom att vara fysiskt aktiv i det vardagliga livet. Om du kan få ditt hjärta i bättre form kommer du också att kunna göra mer innan din angina slår till. Genom att vara aktiv stimuleras ditt hjärta till att utveckla en bättre blodtillförsel.

Är det riskfritt för mig att vara aktiv?

Ja, men du måste vara försiktig. Välj aktiviteter som känns komfortabla och öka intensiteten och volymen gradvis. Undvik aktiviteter som innebär tunga lyft, t.ex. tyngdlyftning, och aktiviteter som innebär plötsliga start- och stopprörelser som t.ex. att springa för att hinna med en buss.

Kom ihåg att om du inte är fysiskt aktiv blir ditt hjärta mindre effektivt och behöver då mer syre. Och detta kan förvärra din angina.

Ett recept för framgång!

Försök att utföra följande minst fem gånger i veckan:

Förrätt: Värm upp i lugnt tempo i 10–15 minuter före 'huvudrätten'.

Huvudrätt: Måttlig aktivitet som t.ex. att promenera i rask takt, cykla eller dansa. Börja med 5 minuter och öka vecka för vecka till 20–30 minuter. Du skall motionera så att du blir lätt andfådd, men du skall fortfarande kunna föra ett samtal under aktiviteten.

Dessert: Gå ned i varv efter huvudrätten i cirka 10 minuter.

Hur kommer jag att känna mig?

Angina kan ge dig en känsla av att du inte kan njuta av livet såsom du varit van vid. Din familj kan också frestas att bli överbeskyddande och inte låta dig göra vissa saker. Men det finns faktiskt mycket som du och din läkare kan göra för att kontrollera din angina och hjälpa dig leva ett normalt liv.

Du kanske oroar dig för riskerna att få en hjärtattack eftersom du har utvecklat angina, men hjärtattacker kan även drabba människor som inte har angina. Kom ihåg att din angina är en varningssignal och att det nu är viktigt att vidta åtgärder för att hålla ditt hjärta friskt i framtiden.

Det kan hjälpa att tala ut om dina känslor om att ha angina, kanske med EuroAction-sköterskan, din läkare, någon i din familj eller en god vän.

Tips om att leva med angina

- ✓ Spara inte allt arbete till en 'bra dag' när du känner dig i form. Det är bättre att planera att göra saker och ting under en längre tidsperiod och att göra lite varje dag. På så sätt tröttar du inte ut dig och du kan också få tid över för saker som du tycker om att göra.
- ✓ Vissa patienter tycker att det hjälper att ta nitroglycerin innan de gör saker som framkallar angina.
- ✓ Träna inte om du har feber, t.ex. i samband med en förkylning eller influensa.
- ✓ Informera din läkare om dina angina förvärras eller om du upplever nya symptom såsom andfåddhet eller hjärtklappning.

Kranskärlsdilatation med stent

Om du har angina och dina mediciner inte hjälper mot denna, eller om din angina har blivit livshotande, kan din läkare rekommendera att du genomgår en så kallad kranskärlsdilatation. Detta ingrepp påminner om ett kranskärlsangiogram och kan i vissa fall följa direkt efter ett angiogram.

Kranskärlsdilatation avhjälper angina genom att vidga hopträngda kranskärl och förbättra blodflödet till din hjärtmuskel. En 'stent' lämnas kvar inne i kranskärllet för att hålla kärlet öppet (se nästa sida). Operationen innebär i regel att du måste stanna kvar på sjukhuset över natten. Som med alla operationer eller ingrepp som berör hjärtat finns det risker. Tala med din läkare om riskerna och fördelarna för dig med en sådan operation.

Efter kranskärlsdilatationen

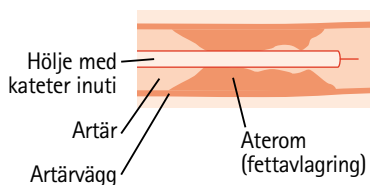
- Din läkare kommer antagligen att ge dig 'antiblodplätt'-mediciner som du ska ta under några veckor. Dessa bidrar till att minska riskerna för att blodproppar skall bildas runt stenten.
- Undvik heta bad de första dagarna.
- Om ditt sår börjar blöda, eller om det svullnar, skall du uppsöka sjukhuset där du behandlades.
- Om du får smärtor i ljumsken eller i armen där katetern fördes in, ta ett smärtstillande medel som t.ex. paracetamol.
- Du får inte köra bil första veckan efter operationen.

Investera i din framtid

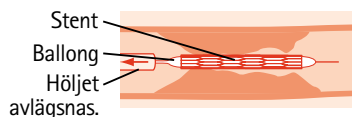
En kranskärlsdilatation kan avhjälpa din angina, men den botar inte orsaken till din hjärtsjukdom. Du behöver fortfarande vidta och upprätthålla förändringar i din livsstil och fortsätta med att ta dina skyddsmediciner för att undvika ytterligare hjärtproblem. De viktigaste förändringarna i din livsstil är att sluta röka, äta nyttig mat och vara mer fysiskt aktiv. EuroAction-teamet kan hjälpa dig med detta.

Hur en kranskärlsdilatation genomförs

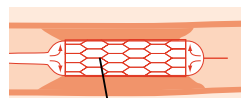
Du kommer att få en lokalbedövning. Läkaren för in en kateter (ett mycket smalt, ihåligt rör) i en artär antingen i din ljumske eller i armen. Läkaren för sedan katetern genom artären tills den når ditt hjärta.



I spetsen på katetern sitter en ballong och en stent. En stent är ett kort, nätmaskigt rör av rostfritt stål eller titan.



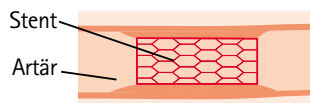
När ballongen når den hopträngda delen av ditt kranskärl pumpas den försiktigt upp så att ateromen plattas till mot kranskärlsväggen. Medan ballongen är uppumpad kan du känna en viss smärta, som angina, under några sekunder.



Stenten expanderar och plattar till ateromen mot kranskärlsväggen.

I takt med att ballongen vidgar kranskärllet expanderar stenten och hållet kranskärllet öppet så att blodet kan flöda fritt igen.

Läkaren avlägsnar sedan katetern och ballongen och lämnar kvar stenten i kranskärllet. Tack vare stenten minskar riskerna för att kranskärllet åter skall trängas ihop.

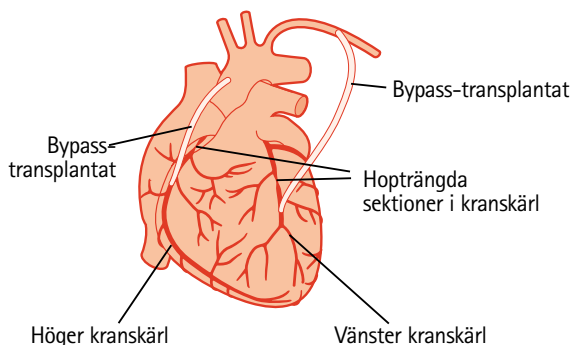


Bypass-operation i hjärtats kranskärl

Varför behöver jag en bypass-operation?

Kranskärlen är de blodkärl som förser hjärtat med blod. Om ett eller flera av dessa kärl trängs ihop kan blodflödet till hjärtmuskeln minska. Ibland kan man gå förbi denna hopträngning genom att använda en artär eller ven från en arm, ett ben eller från insidan av bröstkorgsväggen. Genom att förbättra blodtillförseln till hjärtat kan smärtan som orsakas av angina avhjälpas.

BYPASS-OPERATION I HJÄRTATS KRANSKÄRL



Som med alla hjärtoperationer finns det risker. Tala med din läkare om riskerna och fördelarna för dig med en operation.

Hur kommer min bröstorg att kännas efter operationen?

Kirurgen måste öppna din bröstorg för att komma åt hjärtat. Det är därför vanligt att ha smärtor i bröstet efter operationen. Patienter beskriver ofta smärtan som en djup, dov och malande värk. Det är viktigt att regelbundet ta smärtstillande medel eftersom detta förebygger problem du kan ha med att röra dig på grund av smärtan.

Detta obehag i ditt bröst bör gradvis avta, men du kan känna en lätt smärta under flera månader. Vissa patienter känner också domning längs ärret. Detta är vanligt och det kan ta över ett år innan känslan i huden blir normal. Ibland försvinner denna domningskänsla aldrig helt och hållet.

Vad händer efter operationen?

- Du bör kunna gå omkring som vanligt cirka 10–14 dagar efter operationen. Du måste dock bygga upp dina aktiviteter långsamt eftersom du i början fort blir trött.
- Ha regelbundna viloperioder.
- Det är vanligt att man blir känslös och känner sig lite nedstämd emellanåt. Det hjälper om du kan tala ut om dina känslor med någon, kanske en medlem i EuroAction-teamet, din läkare, någon i din familj eller en god vän. Om du hela tiden känner dig nere, tala med din läkare eller EuroAction-sköterska.
- Om en ven har tagits från ett av dina ben kommer du antagligen att känna obehag och få en svullnad i benet. Du kanske uppmanas att bära en stödstrumpa. Om du håller dig aktiv motverkas svullnaden.
- De flesta patienter har återgått till det normala cirka 8–12 veckor efter operationen. Återhämtningstiden beror på din kondition och form före operationen.
- Följ anvisningarna för din fysiska träning som du får från EuroActions sjukgymnast. Detta hjälper dig att komma i farten igen.

Investera i din framtid

En operation är inte ett botemedel för kranskärlssjukdomar. Du måste fortfarande vidta och upprätthålla förändringar i din livsstil och fortsätta med att ta dina skyddsmediciner för att förhindra att transplantaten och dina andra kranskärl trängs ihop på grund av samma sjukdom. De viktigaste förändringarna i din livsstil är att sluta röka, äta nyttig mat och vara mer fysiskt aktiv. Det bidrar till att skydda dina 'nya transplantat'. EuroAction-teamet kan hjälpa dig med detta.

Vård av ditt hjärta efter en hjärtoperation

Din hjärtoperation kommer att ha förbättrat blodflödet till din hjärtmuskel. Det finns mycket som du nu kan göra för att skydda dina nya artärer och din hjärtmuskel, och för att göra ditt hjärta starkare. Sluta röka helt, ät nyttig mat och öka gradvis din fysiska aktivitet med hjälp av följande anvisningar. Kom också ihåg att ta alla dina mediciner varje dag eftersom vissa av dem skyddar ditt hjärta.

Vad kan jag göra för att hjälpa min återhämtning?

Hjärtat är en muskel och dess styrka och effektivitet kan, som med alla andra muskler i kroppen, förbättras genom regelbunden träning. Efter din operation har blodflödet till hjärtat förbättrats och det är nu mycket viktigt, som en del av din återhämtning, att du bygger upp dina aktivitetsnivåer.

Första veckan hemma

- ✓ Ta det mycket försiktigt de första två eller tre dagarna. Att lämna sjukhuset kan bara det vara en ansträngning.
- ✓ Gå omkring i ungefär samma utsträckning som du gjorde på sjukhuset. Under veckans lopp, öka sträckan du går varje dag. Det är viktigt att du ökar din aktivitet gradvis. Öka tiden du går endast om det kändes komfortabelt och inte alltför tröttande föregående dag.
- ✓ Försök att få en god nattsömn och vila två eller tre timmar efter lunch.
- ✓ Gå uppför trapporna en eller två gånger om dagen.
- ✓ Om du känner dig svag, yr eller andfådd under din aktivitet skall du stanna upp och vila.
- ✓ Till en början, stanna hemma för det mesta och bjud inte hem alltför många besökare.

Fortsättning på nästa sida

Andra och tredje veckan

- ✓ Se till att fortfarande ha många viloperioder.
- ✓ Gå uppför trapporna tre eller fyra gånger om dagen.
- ✓ Promenera mer, även utomhus. Utöka promenaderna gradvis varje vecka med 5-10 minuter.
- ✓ Utför lättare hushållsarbeten såsom att damma, diska eller torka disken.

Från och med fjärde veckan

- ✓ Utöka dina promenader gradvis. Sätt som mål att promenera mellan 30 minuter och en timme varje dag, minst 5-6 dagar i veckan.
- ✓ Vid det här stadiet har du förhoppningsvis inlett EuroAction-programmet. Detta program innehåller träningspass som är speciellt utformade för att bygga upp effektiviteten hos ditt hjärta.

Vad kan jag göra för att skydda skadan i min bröstkorg?

För att kunna utföra en bypass-operation i hjärtats kranskärl måste kirurgen bryta upp bröstbenet. Var inte orolig! Benet sätts ihop igen och hålls samman med trådar medan det läker. Bröstbenet behöver åtminstone 4–6 veckor för att skapa tillräckligt med nytt benmaterial och växa ihop. Det är mycket viktigt att du inte utför några aktiviteter som kan skada det nya benmaterialet som bildas och därigenom fördröja läkningsprocessen. Så undvik alla lyft, repetitiva armrörelser och stora, vridande kroppsrörelser under de 6 första veckorna. Det tar 3 månader för bröstbenet att återfå full styrka, varför mycket tunga aktiviteter måste vänta tills dess.

De första 6 veckorna efter operationen

- **Undvik** alla repetitiva armrörelser såsom dammsugning, strykning, trädgårdsarbete, biltvätt, målning, tapetsering och liknande.
- **Undvik** att lyfta föremål som väger mer än ett halvt kilo.
- **Undvik** stora, vridande kroppsrörelser, som t.ex. i golf.

6 veckor till 3 månader efter operationen

- Du kan nu lyfta föremål som är något tyngre, men du måste undvika alla tunga lyft som t.ex. att lyfta en tung resväska.
- Du kan nu utföra de flesta hushållsarbeten
- Du måste fortfarande undvika stora, vridande kroppsrörelser – så ingen golf ännu!

Efter 3 månader

- Du bör nu kunna utföra de flesta aktiviteter, inklusive golf, tennis och simning.

Kan jag köra bil?

Det bästa är om du väntar med att köra bil minst 6 veckor och tills du varit på återbesök hos din läkare. EuroAction-sköterskan kan ge dig mer information om de bestämmelser om bilkörning som gäller för patienter som genomgått en hjärtoperation.

När kan jag börja arbeta igen?

Du behöver tid för att återhämta dig efter en hjärtoperation. Människor återhämtar sig olika fort. Om du har ett jobb som innebär tunga lyft måste du vänta 3 månader innan du återgår till arbetet. Du kan naturligtvis börja arbeta innan dess, men du får inte utföra några uppgifter som innebär tunga lyft förrän du är redo för detta.

Hur är det med sex?

Människor är ofta oroliga inför detta. Om du kan gå uppför två trappor, eller promenera 300 meter i rask takt på plan mark, är du troligen i form för att återuppta din sexuella aktivitet. Men, som med andra aktiviteter, börja försiktigt.

Hur kommer jag att känna mig?

Efter en hjärtoperation är det vanligt att man känner sig lite nedstämd eller känslösam. Det hjälper om du kan tala ut om dina känslor med någon, kanske EuroAction-sköterskan eller en annan medlem i EuroAction-teamet, din läkare, någon i din familj eller en god vän. Dessa känslor är normala och brukar endast hålla i sig några veckor. Om de fortsätter kan EuroAction-sköterskan ge dig ytterligare hjälp.

Vård av ditt hjärta efter en hjärtattack

Trots att du har haft en hjärtattack finns det mycket du kan göra föra att skydda dina artärer och din hjärtmuskel, och för att göra ditt hjärta starkare. Sluta röka helt, ät nyttig mat och öka gradvis din fysiska aktivitet med hjälp av följande anvisningar. Kom också ihåg att ta alla dina mediciner varje dag eftersom vissa av dem skyddar ditt hjärta.

Vad kan jag göra för att hjälpa min återhämtning?

Hjärtat är en muskel och dess styrka och effektivitet kan, som med alla andra muskler i kroppen, förbättras genom regelbunden träning. Efter en hjärtattack måste du vila tillräckligt mycket så att området kring hjärtmuskeln kan läka, men samtidigt vara tillräckligt aktiv för att stimulera din återhämtning.

Första veckan hemma

- ✓ Ta det mycket lugnt de två eller tre första dagarna. Att lämna sjukhuset kan bara det vara en ansträngning.
- ✓ Gå omkring i ungefär samma utsträckning som du gjorde på sjukhuset. Under veckans lopp, öka sträckan du går varje dag. Det är viktigt att du ökar din aktivitet gradvis. Öka tiden du går endast om det kändes komfortabelt och inte alltför tröttande föregående dag.
- ✓ Försök att få en god nattsömn och vila två eller tre timmar efter lunch.
- ✓ Om du känner dig svag, yr eller andfådd skall du stanna upp och vila.
- ✓ Gå uppför trapporna en eller två gånger om dagen.
- ✓ Undvik alla lyft och hushållsarbeten och koncentrera dig bara på dina promenader som din enda aktivitet.
- ✓ Till en början, stanna hemma för det mesta och bjud inte hem alltför många besökare.

Fortsättning på nästa sida

Andra och tredje veckan

- ✓ Se till att fortfarande ha många viloperioder.
- ✓ Gå uppför trapporna tre eller fyra gånger om dagen.
- ✓ Promenera mer, även utomhus. Utöka promenaderna gradvis varje vecka med 5-10 minuter.
- ✓ Utför lättare hushållsarbeten såsom att damma, diska eller torka disken.
- ✓ Du måste fortfarande undvika alla tunga lyft.

Från och med fjärde veckan

- ✓ Utöka dina promenader gradvis. Sätt som mål att promenera mellan 30 minuter och en timme varje dag, minst 5-6 dagar i veckan.
- ✓ Vid det här stadiet har du förhoppningsvis inlett EuroAction-programmet. Detta program innehåller träningspass som är speciellt utformade för att bygga upp effektiviteten hos ditt hjärta.
- ✓ Du skall undvika alla tunga lyft under de tre första månaderna. Efter 6 veckor kan du börja med lättare lyft och bygga på med försiktighet.

Kan jag köra bil?

Det bästa är om du väntar med att köra bil minst 6 veckor och/eller tills du varit på återbesök hos din läkare. Patienter som kör buss eller lastbil behöver i regel genomgå ytterligare tester innan de kan köra dessa fordon igen. EuroAction-sköterskan kan ge dig mer information om de bestämmelser om bilkörning som gäller för patienter som har haft en hjärtattack.

När kan jag börja arbeta igen?

Du behöver tid för att återhämta dig efter din hjärtattack. Människor återhämtar sig olika fort. Vissa patienter känner sig redo att återgå till arbetet efter cirka 4–6 veckor, ofta på deltid till att börja med. Om du har ett jobb som innebär tunga lyft måste du vänta 3 månader innan du börjar arbeta igen. Du kan naturligtvis återgå till arbetet innan dess, men du får inte utföra några uppgifter som innebär tunga lyft förrän du är redo för detta. EuroAction-teamet kan ge dig råd om när du är fysiskt och mentalt redo för att börja arbeta igen. De flesta patienter återgår så småningom till sina arbeten efter en hjärtattack.

Hur är det med sex?

Människor är ofta oroliga inför detta. Om du kan gå uppför två trappor, eller promenera 300 meter i rask takt på plan mark, är du troligen i form för att återuppta din sexuella aktivitet. Men, som med andra aktiviteter, börja försiktigt.

Hur kommer jag att känna mig?

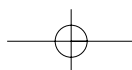
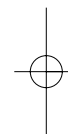
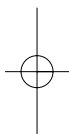
Efter en hjärtattack är det vanligt att man känner sig känslösam, deprimerad och till och med arg. Du kan också känna att du helst inte vill tänka på din hjärtattack alls. Det kan vara svårt att acceptera det som hänt. Det hjälper om du kan tala ut om dina känslor med någon, kanske EuroAction-sköterskan eller en annan medlem av EuroAction-teamet, din läkare, någon i din familj eller en god vän. Dessa känslor är normala och brukar endast hålla i sig några veckor. Om de fortsätter kan EuroAction-sköterskan ge dig ytterligare hjälp.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Hur går sex och kranskärslsjukdomar ihop?

Om du eller din partner behandlas för en kranskärslsjukdom kan följande information om sex vara till hjälp.

- Sex är en fysisk aktivitet som alla andra fysiska aktiviteter. De flesta människor tror att sex är mer ansträngande än vad det egentligen är. Sex är faktiskt en bra och måttlig aktivitet för hjärtat.
- Efter en hjärtattack eller ett ingrepp såsom angioplastik eller kirurgi kan du återuppta din sexuella aktivitet när du är redo. Detta kan vara efter så kort tid som 1 till 3 veckor.
- Om du utan besvär kan gå uppför två trappor, eller promenera 300 meter i rask takt på plan mark, är du antagligen redo för att återuppta din sexuella aktivitet.
- Många oroar sig för om det är säkert att fortsätta med sin sexuella aktivitet. Tänk på att din partner kanske oroar sig mer för detta än vad du själv gör. Om ni talar öppet med varandra kan ni undvika missförstånd mellan er.
- Vissa människor är rädda för att de skall få en hjärtattack under den sexuella akten. Detta är faktiskt mycket sällsynt.
- När du återupptar sex första gången:
 - Välj en mer passiv ställning.
 - Undvik ställningar som ger dig obehag eller gör dig andfådd.
 - Se till att omgivningen är bekväm och varm.
 - Börja försiktigt och öka intensiteten gradvis.
- Undvik att ha sex om du är trött.
- Om sex har en tendens att framkalla din angina, försök med att använda din nitroglycerin i förväg.
- Människor som drabbats av en hjärtsjukdom har ofta problem med impotens. Det finns många orsaker till detta, t.ex. oro, stress, biverkningar från mediciner och dåligt självförtroende. EuroAction-sköterskan kan ge dig råd om var du kan få hjälp.



Skyddsmediciner för ditt hjärta

Varför måste jag ta skyddsmediciner?

Om du har angina, eller om du har haft en hjärtattack, kommer din läkare att skriva ut en kombination av 'skyddsmediciner' åt dig. Varje medicin verkar på ett speciellt sätt för att minska risken för ytterligare skador på ditt hjärta och din blodcirkulation. Kombinationen av mediciner som du ordineras väljs ut med särskild hänsyn till just ditt hjärttillstånd.

Det är viktigt att du känner till namnet, styrkan och dosen på alla mediciner som du tar, och hur du skall ta dem. Det är också en fördel om du förstår varför du tar de olika medicinerna.

Måste jag ta mina mediciner varje dag?

Ja. För att förebygga framtida hjärtproblem och för att uppnå maximal effekt måste du ta alla dina mediciner enligt läkarens anvisningar, varje dag.

Du måste fortsätta att ta alla dina mediciner, även om du börjar känna dig bättre. Sluta inte plötsligt med att ta dina mediciner utan att först tala med din läkare eller farmaceut.

Gör en lista över alla mediciner du tar

Gör en lista över alla dina mediciner. För varje medicin skriver du namnet, styrkan och dosen. Skriv också ned de mediciner som du är allergisk mot.

Håll listan uppdaterad och ha den alltid med dig.

Vad finns det för skyddsmediciner för hjärtat?

De vanligaste skyddsmedicinerna som används för hjärtat är följande:

- Aspirin
- Klopido­grel
- Betablockerare
- ACE-hämmare
- Angiotensin-II-antagonister
- Statiner
- Warfarin

Du kanske behöver ta flera av dessa skyddsmediciner. Din EuroAction-sköterska kan ge dig mer information om de olika medicinerna som din läkare ordinerat.

Om du tycker det är svårt att komma ihåg att ta dina mediciner

- ✓ Ta dina mediciner vid samma tid varje dag.
- ✓ Sätt en bock i en kalender varje dag när du har tagit dina mediciner.

Om du fortfarande har svårt att komma ihåg medicinerna varje dag kan din EuroAction-sköterska, farmaceut eller läkare ge dig fler förslag.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Om du har problem med att ta dina mediciner

Om du har problem med att ta dina mediciner, som t.ex. att svälja tabletter eller att öppna flaskor, tala med EuroAction-sköterskan, en farmaceut eller din läkare.

Följ noggrant anvisningarna på varje apoteketikett och läs patientinformationen som medföljer dina mediciner.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Aspirin

Vilken dos ska jag ta?

Finns det några speciella anvisningar om hur jag ska ta medicinen?

Det hjälper om du tar din aspirin direkt efter att du ätit. Om du tar de belagda aspirintabletterna skall du svälja dem hela, utan att tugga på dem. Om du har lösliga tabletter löser du först upp dem i vatten.

Vad är medicinen bra för?

Aspirin kan vara mer bekant för dig som ett smärtstillande medel. En låg dos aspirin varje dag har emellertid också en 'antiblodplätt'-effekt. Detta innebär att aspirinet förhindrar att dina blodceller fastnar vid varandra och bildar blodproppar i dina blodkärl. Härigenom minskar riskerna för en hjärtattack eller ett slaganfall (stroke).

Finns det några biverkningar?

Med en låg dos aspirin finns det mycket få biverkningar.

En sällsynt biverkning är irritation i magen. Om du börjar få matsmältningsbesvär, informera din läkare.

Människor som är allergiska mot aspirin kan få astmaattacker och andra andningsbesvär. Om detta inträffar skall du omedelbart informera din läkare.

Är det något annat jag behöver veta?

Undvik att ta aspirin- och ibuprofenprodukter som smärtstillande medel, såvida inte din läkare ordinerar detta. Om du behöver ett smärtstillande medel, använd paracetamolbaserade produkter. Rådfråga din farmaceut om andra smärtstillande medel.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Var god vänd.

Kan jag ta andra mediciner medan jag tar aspirin?

Ja. De flesta patienter som tar aspirin tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du tar aspirintabletter, särskilt om du behöver smärtstillande medel.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Klopidogrel

Vilken dos ska jag ta?

75 milligram (mg) om dagen.

Finns det några speciella anvisningar om hur jag ska ta medicinen?

Ta den i samband med en måltid eller direkt efter att du ätit. Det bidrar till att skydda din mage.

Vad är medicinen bra för?

Klopidogrel är ett 'antiblodplätt'-läkemedel. Detta innebär att medicinen förhindrar att dina blodceller fastnar vid varandra och bildar blodproppar i dina blodkärl. Härigenom minskar riskerna för en hjärtattack eller ett slaganfall (stroke).

Klopidogrel ordinerar ofta för människor som inte kan ta aspirin och ibland för människor som nyligen haft en hjärtattack. Ibland ordinerar medicinen tillsammans med aspirin. Den kan också ges under en kort tidsperiod till människor som genomgått kranskärlsdilatation med stent (ett ingrepp för att vidga blodkärlen).

Finns det några biverkningar?

Till de biverkningar som klopidogrel kan ge hör illamående, uppkastningar, diarré och yrsel.

Ett fåtal människor är allergiska mot klopidogrel och får hudutslag. Om du får hudutslag skall du omedelbart informera din läkare.

En annan sällsynt biverkning är irritation i magen. Om du börjar få matsmältningsbesvär, informera din läkare.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta patienter som tar klopidogrel tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du tar klopidogrel, särskilt om du behöver smärtstillande medel.

Var god vänd.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Betablockerare

Vad heter min medicin?

Vilken dos ska jag ta?

Vad är medicinen bra för?

Betablockerare förhindrar att hjärtat slår lika snabbt som det brukar när du tränar eller när du känner dig stressad.

Betablockerare används efter en hjärtattack eftersom de minskar riskerna för ytterligare en hjärtattack eller ett slaganfall (stroke). De används också för att behandla högt blodtryck, angina och hjärtsvikt samt för att reglera oregelbunden puls.

När du tar en betablockerare slår ditt hjärta långsammare. Detta är normalt.

Finns det några biverkningar?

Betablockerare kan orsaka kalla fingrar och tår.

Om du blir hes eller andfådd, informera omedelbart din läkare eftersom betablockerare kan utlösa astmaattacker.

Vissa människor får variga eller torra ögon, eller får hudutslag. Om du drabbas av detta skall du omedelbart informera din läkare.

Vissa manliga patienter blir trötta, men detta håller vanligen bara i sig under de första få veckorna som medicinen tas. Informera din läkare om tröttheten inte försvinner efter några veckor.

Vissa manliga patienter kan få svårt att få och upprätthålla erektion medan betablockerare tas. Om du upplever detta problem längre tid än några veckor, informera EuroAction-sköterskan eller din läkare.

Var god vänd.

Är det något annat jag behöver veta?

Sluta inte med att ta betablockerare såvida inte din läkare uppmanar dig att sluta.

Om du har diabetes kan betablockerare maskera symptomen du normalt upplever när blodsockret sjunker (hypoglykemi), t.ex. skakningar. Du kan dock fortfarande ta en betablockerare enligt din läkares rekommendationer.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta patienter som tar betablockerare tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du tar betablockerare.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

ACE-hämmare

Vad heter min medicin?

Vilken dos ska jag ta?

Finns det några speciella anvisningar om hur jag ska ta medicinen?

Om det är första gången som du tar denna medicin, ta den första dosen vid sängdags. Orsaken till detta är att hos vissa människor kan den första dosen medföra att blodtrycket plötsligt sjunker, vilket kan göra dig yr.

Vad är medicinen bra för?

ACE-hämmare får blodkärlen att slappna av och bidrar till att förbättra blodflödet till hjärtmuskeln.

De används efter en hjärtattack eftersom de förebygger ytterligare skador på hjärtat och minskar därigenom riskerna för ett slaganfall (stroke) eller ännu en hjärtattack. De används också för att behandla högt blodtryck och hjärtsvikt.

Finns det några biverkningar?

En biverkning är en ihållande torrhosta. Detta drabbar ungefär var tionde patient som tar ACE-hämmare. Om hostan är besvärlig, informera din läkare eller EuroAction-sköterskan.

När du börjar ta din ACE-hämmare, eller om din läkare ökar dosen, kan du känna dig yr eller få huvudvärk. Dessa biverkningar brukar avta och försvinna när du tagit din ACE-hämmare några veckor, så om de håller i sig skall du informera din läkare.

Vissa patienter får ont i munnen och hos andra kan smaksinnet påverkas i viss utsträckning.

Ett fåtal människor är allergiska mot ACE-hämmare och får hudutslag. Om du får hudutslag skall du omedelbart informera din läkare.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta människor som tar ACE-hämmare tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du tar ACE-hämmare, särskilt om du behöver smärtstillande medel.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Angiotensin-II-antagonister

Vad heter min medicin?

Vilken dos ska jag ta?

Vad är medicinen bra för?

Angiotensin-II-antagonister får blodkärlen att slappna av och bidrar till att förbättra blodflödet till hjärtmuskeln.

De används för att behandla högt blodtryck. De används också ibland som ett alternativ till ACE-hämmare för patienter som inte kan ta ACE-hämmare.

Finns det några biverkningar?

När du börjar ta angiotensin-II antagonister, eller om din läkare ökar din dos, kan du bli yr och/eller få huvudvärk. Dessa biverkningar brukar avta och försvinna när du tagit angiotensin-II-antagonister några veckor, men om de håller i sig skall du informera din läkare eller EuroAction-sköterskan.

Ett fåtal människor är allergiska mot angiotensin-II-antagonister och kan få hudutslag. Om du får hudutslag skall du omedelbart informera din läkare.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Var god vänd.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta patienter som tar angiotensin-II-antagonister tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du tar angiotensin-II-antagonister, särskilt om du behöver smärtstillande medel.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Statiner

Vad heter min medicin?

Vilken dos ska jag ta?

Finns det några speciella anvisningar om hur jag ska ta medicinen?

Med vissa statintyper uppmanas du att ta medicinen innan du lägger dig.

Vad är medicinen bra för?

Om du har en kranskärlssjukdom, eller om du löper stor risk att utveckla en sådan, kan din läkare skriva ut ett statin åt dig. Ett statin reducerar mängden kolesterol i ditt blod, vilket bidrar till att förebygga framtida hjärtproblem.

Statiner används också för patienter som har angina, eller har haft en hjärtattack, eftersom de minskar riskerna för ännu en hjärtattack eller ett slaganfall (stroke).

Finns det några biverkningar?

Till de biverkningar som statiner kan ge hör illamående, uppkastningar, diarré och flatulens (väderspänningar).

Ett fåtal människor är allergiska mot statiner och får hudutslag. Om du får hudutslag skall du omedelbart informera din läkare.

En mycket sällsynt biverkning är myopati, ett tillstånd som påverkar musklerna. Informera omedelbart din läkare om du upplever någon oförklarlig värk, ömhet eller svaghet i dina muskler. Din läkare kan genom ett blodprov ta reda på om statinet är orsaken till detta problem.

Var god vänd.

Är det något annat jag behöver veta?

Ditt blodkolesterol bör kontrolleras regelbundet. Även om ditt kolesterolvärde minskar till normal nivå bör du fortsätta att ta ditt statin. Orsaken till detta är att din kropp fortsätter att producera kolesterol, varför du behöver fortsätta att ta statinet för att hålla kvar kolesterolvärdet på en låg nivå.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta patienter som tar statiner tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du tar ett statin.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Tester och behandlingar för ditt hjärta

Nitroglycerin

Vilken dos ska jag ta?

En eller två spraypuffar (eller 1-2 tabletter) under din tunga, vid behov.

Vad är medicinen bra för?

Nitroglycerin får musklerna att slappna av i artär- och venväggar och gör så att dessa ådror vidgas. Medicinen används för att behandla angina.

Finns det några speciella anvisningar om hur jag ska ta medicinen?

Nitroglycerin finns i tablett- och sprayform och är snabbverkande. Du tar medicinen under din tunga när du får angina, eller när du vet att du skall göra något som kan framkalla angina. Kom ihåg att sitta ned när du tar nitroglycerin och stänga munnen när du tagit en dos.

Om du får en attack av angina skall du ta en dos nitroglycerin. Om attacken inte försvinner fortsätter du att ta nitroglycerin-doser med fem minuters mellanrum. Om smärtan inte har lindrats 15 minuter efter attackens anslag skall du ringa akutmottagningen. Du kan fortsätta att använda nitroglycerin var femte minut tills sjukvårdspersonalen anländer.

Finns det några biverkningar?

Om du får en attack av angina skall du ta en dos nitroglycerin. Om attacken inte försvinner fortsätter du att ta nitroglycerin-doser med fem minuters mellanrum. Om smärtan inte har lindrats 5-10 minuter efter attackens anslag skall du ringa akutmottagningen. Du kan fortsätta att använda nitroglycerin var femte minut tills sjukvårdspersonalen anländer.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta patienter som använder nitroglycerin tar också andra mediciner. Kom ihåg att berätta för din läkare eller farmaceut att du använder nitroglycerin-spray eller nitroglycerin-tabletter.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Du bör inte dricka för mycket alkohol när du använder nitroglycerin eftersom ditt blodtryck kan sjunka till en mycket låg nivå och göra dig yr och matt. Håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Var god vänd.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.

Warfarin

Vad är medicinen bra för?

Warfarin är ett medel som motverkar blodkoagulation. Det förhindrar att dina blodceller fastnar vid varandra och bildar proppar i dina blodkärl. Detta bidrar till att förebygga en hjärtattack eller ett slaganfall (stroke).

Finns det några biverkningar?

De huvudsakliga biverkningarna som warfarin kan ge är att du lättare får blåmärken och att det tar längre tid för blodet att stoppa om du t.ex. skär dig. Informera omedelbart din läkare ifall:

- Du får blåmärken lättare än normalt.
- Det tar längre tid för blodet att stoppa om du skär dig.
- Du börjar få näsblod.
- Det finns blod i din urin.
- Ditt tandkött blöder när du borstar tänderna.

Är det något annat jag behöver veta?

Du bör ta ditt warfarin omkring klockan sex på kvällen varje dag.

Du kommer att göra regelbundna blodprov för att kontrollera ditt 'INR'-värde. INR är ett mått på ditt blods förmåga att bilda proppar. Din dos av warfarin baseras på ditt INR-värde. Dosen kontrolleras noga för att säkerställa att den är tillräcklig för att förhindra blodproppar utan att orsaka alltför kraftiga blödningar.

Du får ett speciellt warfarinhäfte som innehåller en journal över dina blodprovresultat och dosen warfarin som du tar. Detta häfte skall du alltid ha med dig.

Om du går till din tandläkare är det mycket viktigt att du, innan behandlingen börjar, informerar denne om att du tar warfarin.

Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos?

Om det är samma dag, ta den missade dosen så fort du kommer ihåg den. Om du inte kommer ihåg förrän nästa dag, låt den missade dosen vara. Det är viktigt att du inte tar dubbla doser. Informera din läkare om du glömt att ta en dos.

Kan jag ta andra mediciner?

Ja. De flesta patienter som tar warfarin tar också andra mediciner. Du bör dock undvika aspirin och ibuprofenprodukter för smärtstillande ändamål, såvida de inte ordineras av din läkare. Om du behöver ett smärtstillande medel, använd paracetamolbaserade produkter. Rådfråga din farmaceut om andra smärtstillande medel.

Om du får någon annan medicin är det mycket viktigt att du berättar för din läkare eller farmaceut att du tar warfarin, särskilt om du behöver smärtstillande medel.

Kan jag dricka alkohol medan jag tar denna medicin?

Ja, men håll dig inom de gränser som din läkare rekommenderar.

Följ noggrant anvisningarna på apoteketiketten och läs patientinformationen som medföljer din medicin.

Om du vill ha mer information eller om du har frågor om dina mediciner, tala med din läkare, farmaceut eller EuroAction-sköterska. Var inte rädd för att ställa frågor.