

Hjartað þitt

25. febrúar 2017

Hjartamánuður 2017



Lúmsk kransæðastífla

Anna Rós Bergsdóttir fékk kransæðastíflu þegar hún var aðeins 49 ára að aldri. Hún fékk ekki dæmigerð einkenni á borð við brjóstverk eða verk í handlegg og þakkar snöggum viðbrögðum lækna að ekki fór verr. »»



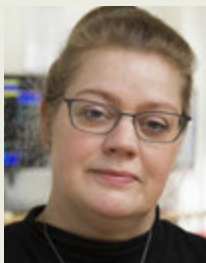
Þekkið tölur hjartans

Kæru lesendur.

Febrúar er hjartamánuðurinn okkar. Það er ekki bara vegna þess að Valentínusardaginn og konudaginn ber upp í febrúar, heldur finnst okkur það góður mánuður til að minna landsmenn á að hlúa að líffærinu sem dælir næringu til allra kerfa líkamans. Hvað er betra en að grípa tækifærið, líta í eigin barm og hlúa að hjartanu – græjuni sem heldur okkur gangandi, en er á sama tíma svo viðkvæm fyrir áföllum? Margir halda að þegar rætt er um hjarta- og æðasjúkdóma þá eigi sú umræða eingöngu við um gamalt fólk eða fólk sem hefur á einhvern hátt farið illa með sig. Þannig er því þó ekki háttáð, þessi sjúkdómflokkur er mjög breiður og getur spannað allt frá því að vera saklausar taktruflanir á gangi hjartans yfir í alvarlega hjartabilun, skyndidaða, kransæðastíflu og heilaáföll. Það má heldur ekki gleyma því að árlega fæðast mörg börn með mis alvarlega hjartagalla.



Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, formaður GoRed Ísland



Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri GoRed Ísland

að þessum þáttum. Það getur orðið okkur til lífs að vera meðvituð um innra ástand æðakerfis okkar snemma á lífsleiðinni og vera virk í að fylgjast með því alla ævi og leita aðstoðar ef við þörfumst hennar.

GoRed átakið hefur verið starfrækt hér á landi frá árinu 2009 og rauði dagurinn hefur öðlast fastan sess, en hann er jafnan í byrjun febrúarmánaðar og var svo einnig þetta árið. Upphaflega var stofnað til átaksins til þess að vekja athygli á konum og hjartasjúkdómum, en það hefur sýnt sig að einkenni t.d. hjartaáfalla hjá konum geta verið ólík þeim einkennum sem við venjulega teljum að komi frá hjarta. Nú höfum við breytt orliti um stefnu hér á landi í þá átt að átakinu er beint til allra óháð aldri og kyni.

Átakið er samstarfsverkefni Hjartaverndar, Hjartaheilla, Heilaheilla, hjartadeilda Landspítalans og Neistans. Á öllum þessum stöðum starfar fólk sem hefur að atvinnu að sinna og leiðbeina fólki sem á við minni- eða meiriháttar veikindi að stríða eða sem er í reglubundnu eftirliti vegna áhættuþátta, t.d. hækkaðs blóðþrýstings. Til þess að minna sjónrænt á átakið hafa nokkrar byggingar verið lýstar upp með rauðum lit; Háskóli Íslands, Landspítali, Rafstöðvarhúsið í Elliðaárdal og Harpa. Við þökkum öllum samstarfsaðilum okkar fyrir að leggja hönd á plóg.

En munum að hjartað slær líka alla hina mánuði ársins, við erum einungis að minna ykkur á það núna og vonum að þið njótið fræðslunnar í blaðinu okkar og fylgist með okkur á Facebook-síðu okkar GoRed Ísland.

Með hjartans kveðju.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



» Við Anna Rós mælum okkur mót á skrifstofu hennar í Hvaleyrarskóla þar sem hún er deildarstjóri. Skólinn iðar af lífi og nemandur þjóta um gangana á leið í kennslustund. Anna Rós er hreystin uppmáluð og ekki á henni að sjá að fyrir sjö árum hafi hún fengið alvarlega kransæðastíflu.

„Þetta gerðist vorið 2010. Sama ár og Eyjafjallajökull gaus,“ segir hún kankvíslega. „Ég var búin að vera frekar óánægð með mig, fannst ég vera í lélegu formi þótt ég væri búin að vera dugleg að hreyfa mig. Ég var í líkamsrækt og fór oft út að ganga með hundinn okkar en mér fannst ég alltaf finna fyrir einhverjum óþægindum. Þegar ég lá út af fannst mér eins og það væri þungt loft í herberginu og mig vantaði súrefni. Ef ég gekk brekkur fannst mér betra að bakka upp, það var léttara,“ rifjar Anna Rós upp.

Hún sótti einnig tíma í jóga og sumar æfingarnar ollu henni sársauka. „Ég fann til í viðbeininu þegar ég sneri mér í ákveðna átt. Það voru því ýmis teikn á lofti sem ég áttaði mig ekki á og grunaði alls ekki að eitthvað alvarlegt væri að mér,“ segir hún, enda ekki saga um hjartveiki í hennar fjölskyldu.

Send á Hjartagáttina

„Ég var stödd í vinnunni þegar ég ákvað að hringja í lækni og láta athuga mig. Það var búið að vera ofboðslega mikið álag á mér. Við erum fá í stjórnendateymi hér við skólann og það hafði verið mikið um forföll svo það var enn meira að gera en vanalega. Daginn áður hafði ég verið uppi í hesthúsi að sópa fôðurganginn og fann þá fyrir skrýtnum verkjum sem mér fannst vera í lungunum. Ég settist niður og jafnaði mig, stóð síðan aftur upp að sópa. Þá kom þessi verkur aftur. Hann leiddi ekki út í handlegg og það var ekkert sérstakt sem benti til hvað þetta gæti verið,“ segir Anna Rós sem fannst vissara að láta skoða sig. „Ég var svo heppin að það hafði einmitt losnað tími hjá Gunnari Þór Jónssyni, sem er heimilislæknirinn minn, en ég á honum líf mitt að launa.“

Anna Rós sagði ritara skólans að hún yrði í burtu í mesta lagi hálf-tíma. Annað kom þó á daginn. „Ég tók ekki einu sinni kápuna mína með mér. Mér fannst ég varla hafa tíma til að staldra við hjá læknum en hann vildi athuga mig betur og setti mig í línurit. Hann fór yfir niðurstöðurnar, kom til baka og spurði hvort ég væri á bíl. Ég sagði svo vera og hélt að hann vantaði far og var alveg til í að skutla honum. Gunnar læknir sagði þá að ég yrði að skilja bílinn eftir, hann ætlaði að hringja á sjúkrabíl, hann væri búinn að hringja niður á Hjartagátt og þar yrði tekið á móti mér. Mér fannst þetta ægilega mikil fyrirhöfn og vildi alls ekki fara í sjúkrabíl,“ segir Anna Rós sem hringdi í eiginmann sinn og bað hann um að skutla sér á Hjartagáttina. Henni fannst þó betra að koma bílnum heim, sem hún og gerði og þaðan fór hún á sjúkrahúsið.

Tók lækninn ekki alvarlega

„Ég tók þetta ekki alvarlega. En ég var rosalega heppin því ég lenti í góðum höndum og það var strax brugðist hárrétt við. Á Hjartagáttinni var byrjað á að senda mig í rannsóknir sem ég man reyndar óljóst eftir. Ég steinsofnaði því ég var svo þreytt,“ segir Anna Rós sem var ung, reyklaus, í kjörþyngd og góðu formi og því ekki dæmigerður hjartasjúklingur. „Það var ekkert sem benti til þess að ég væri að fá hjartaáfall en Þór-



„Ef ég gekk brekkur fannst mér betra að bakka upp, það var léttara,“ segir Anna Rós sem í dag gengur á fjöll eins og ekkert sé.



Anna Rós lítur alls ekki á sig sem sjúkling og segir fjölskylduna ekki heldur gera það.



Anna Rós er mikil hestakona.

víkkar hana út. Anna Rós var á sjúkrahúsi í viku og þaðan lá leiðin á Reykjalund. „Ég fékk rosalega góða þjónustu í öllu þessu ferli. Ég fór í endurhæfingu á Reykjalund í sex vikur, sem var yndislegt. Alls var ég frá vinnu í um þrjá mánuði,“ segir Anna Rós.

Hún segir mesta áfallið hafa verið þegar hún áttaði sig á að hún þyrfti að taka sex tegundir af hjartalyfjum daglega það sem eftir væri ævinnar. „Þá kom smá blús yfir mig. Hins vegar lít ég aldrei á mig sem sjúkling og finnst furðulegt að fá póst þar sem ég er ávörpuð sem „kæri hjartasjúklingur“. Mér finnst það ekki eiga við mig.“

Að endurhæfingu lokinni fór Anna Rós að vinna á ný og hefur auk þess lokið námi í stjórnun og sérkennslufræðum. Hún hefur ekki látið þessi veikindi stoppa sig í daglegu lífi en skyldi hún hafa breytt einhverju varðandi lífsstíl? „Ég hugsa öðruvísi um mataræðið en áður. Ég er alin upp við íslenskan mat en núna forðast ég reyktan og saltaðan mat. Auk þess hreyfi ég mig mikið en ég hef svo sem alltaf gert það.“

Engin skýring fannst á því að hún fékk kransæðastíflu svona ung. „Ég veit ekki hvort það er vísindalega sannað en sjálf held ég að stress og mikill erill hafi slæmt áhrif á heilsuna og geti komið undirliggjandi veikindum af stað.“

HJARTAHEILL - LANDSSAMTÖK HJARTASJÚKLINGA

Landssamtök hjartasjúklinga voru stofnuð 8. október 1983. Stofnfélagar voru 230, flestir hjartasjúklingar, vandamenn þeirra og velunnarar, en einnig voru þar læknar og hjúkrunarfólk. Árið 2012 var nafni samtakanna breytt í Hjartaheill.



Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla.

staðið fyrir fræðslu, blóðfitu-, blóðsykurs- blóðþrýstingsmælingum og súrefnismettunarmælingum. Hefur þetta framtak mælst afar vel fyrir en mælingar hafa verið gerðar á 112 stöðum um land allt og um 13.200 einstaklingar notið slíkrar þjónustu. Árlega deyja um 2.200 Íslendingar, þar af um 800 úr hjarta- og æðasjúkdómum eða 36% allra sem látast á hverju ári.

Hjarta- og æðasjúkdómur eru langalgengasta dánarorsök Íslendinga. **Sjá nánar á hjartaheill.is**

Hlutverk Hjartaheilla er:

- að sameina hjartasjúklinga, aðstandendur þeirra og áhugafólk um heilbriggt hjarta
- að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga

Framtíðarsýn Hjartaheilla:

- Hjartaheill verði leiðandi við að bæta lífsgæði landsmanna með eflingu forvarna og fræðslu um hjartasjúkdóma
- Hjartaheill verði öflug hagsmunasamtök á sviði heilbrigðismála á Íslandi með stóran og virkan hóp félagsmanna. Samtökin hafa frá árinu 2000

Rannsókn og möguleg meðferð í senn

Kransæðapræðing er rannsókn þar sem skuggaefni og röntgengeislun er beitt til að mynda æðarnar umhverfis hjartað. Kransæðapræðing er ein besta rannsókn sem völ er á til að greina kransæðasjúkdóm og gefur möguleika á meðferð eins og kransæðavíkkun eða -aðgerð.

Kransæðapræðing (einnig kölluð hjartaþræðing eða kransæðamyndataka) er í senn rannsókn og möguleg meðferð. Berglind Gerða Libungan er hjartalæknir með kransæðapræðingar og -víkkanir sem undirgrein. Hún fer yfir framkvæmdina.

Hvernig fer rannsóknin fram?

Sjúklingar eru vakandi meðan á rannsókninni stendur, en boðið er upp á róandi lyf fyrir rannsókn. Eftir sótthreinsun og dúkun er ástunga gerð á slagæð á úlnlið eða í sumum tilfellum nára. Þunnur, um 2 mm æðaleggur, er þræddur að hjartanu. Litlu magni af skuggaefni er sprautað í gegnum æðalegginn og röntgenmyndir teknar samtímis. Myndir eru teknar frá mismunandi sjónarhornum. Skipta þarf um æðalegg að minnsta kosti einu sinni til að geta myndað bæði hægri og vinstri kransæð. Þá er fyrst hægt að sjá hvort kransæðar séu með þrengslum.

Í hvaða tilfellum er rannsóknin gerð?

Fyrst og fremst er rannsóknin gerð á sjúklingum sem hafa einkenni og lækni grunar að einkennin útskýrist af kransæðasjúkdómi.

Einkenni eru fyrst og fremst brjóstverkir (stundum kallað hjartaöng) eða verkur í kjálka, hálsi, baki eða handlegg sem oftast tengist áreynslu.

Aðrar ábendingar geta verið:

- Ný eða versnandi einkenni um brjóstverk (*hvikul hjartaöng eða kransæðastífla*).
- Vegna hjartagalla (*meðfæddur hjartasjúkdómur*).
- Hjartabilun.
- Hjartalokusjúkdómar sem gætu þurft meðferð með skurðaðgerð.
- Alvarlegar taktrufanir

Fylgikvillar

Vegna þess að það er hætt á fylgikvillum eru kransæðapræðingar gerðar eftir að aðrar hjartarannsóknir hafa verið gerðar, svo sem hjartalínurit, áreynslupróf og/eða kransæðasneiðmyndataka.

Algengasti fylgikvillinn er blæðing frá stungustað, en tíðnin er þó undir 5%. Alvarlegir fylgikvillar eru sjaldgæfir (<1%) en helst má nefna: heilablóðfall, æðavandamál og ofnæmisviðbrögð.



Að sögn Berglindar Libungan hjartasérfræðings eru gerðar fimm til tíu þræðingar á dag á virkum dögum.



Ingibjörg Guðmundsdóttir yfirlæknir myndar kransæðar.

Hvað gerist eftir kransæðamyndatöku?

Eftir að búð er að mynda kransæðarnar er rætt við sjúklinginn um niðurstöðurnar. Eftir þetta samtal, sem oftast fer fram á meðan sjúklingurinn liggur enn á borðinu, getur þrennt gerst:

1. Sjúklingur fær enga meðferð



Séð inn á þræðingarstofu frá stjórnstöð.

eða lyfjameðferð. Venjulega er þá um að ræða engan/vægan kransæðasjúkdóm eða sjúkdóm sem erfitt er að meðhöndla með víkkun eða hjáveituaðgerð.

2. Sjúklingur fer frá þræðingarstofu, en myndirnar eru sýndar á svokölluðum hjartafundi. Venjulega eru þetta sjúkling-

ar með flókinn kransæðasjúkdóm eða sjúklingar sem eru með lokusjúkdóm. Á slíkum fundum er tekin ákvörðun um hvort eigi að bjóða upp á hjáveituaðgerð.

3. Sjúklingur fer í kransæðavíkkun sem er gerð í beinu framhaldi af kransæðapræðingunni.

Kransæðavíkkun

Kransæðavíkkun er að jafnaði árangursrík fyrir fólk með kransæðþrengslum. Þá er þröng kransæð víkkuð út og við það eykst blóðflæðið til hjartans. Þá geta einkenni minnkað eða horfið sem fólk hafði vegna þrengslanna.

Aðgerðin fer þannig fram að mjór vír er þræddur fram hjá þrengslasvæðinu. Síðan er belgur blásinn upp á þrengslasvæðinu. Oftast er sett stöðnet á svæðinu til að minnka líkurnar á endurþrengslum.

Kransæðapræðingar á Íslandi

Fyrsta kransæðavíkkunin var gerð á Íslandi árið 1987. Hröð þróun hefur átt sér stað frá því að fyrsta þræðingin var gerð og aðferðin verður stöðugt öruggari.

Tvær hjartaþræðingarstofur eru starfandi hérlendis og gerðar eru um 5-10 þræðingar á virkum dögum. Árið 2014 kom nýtt hjartaþræðingartæki á Landspítalann sem var að mestu fjármagnað með gjafafé. Í dag er hægt að meðhöndla fleiri og fleiri með flókinn kransæðasjúkdóm með víkkun á kransæð/um. Vakt er á hjartaþræðingarstofunni allan sólarhringinn alla daga ársins. Tafarius kransæðavíkkun er kjörmeðferð við bráðri kransæðastíflu og þarf því að vera í boði hvenær sem er sólarhringsins.

Fyrirbyggjandi aðgerðir

Það besta sem hægt er að gera til að koma í veg fyrir kransæðasjúkdóm er fyrirbyggjandi meðferð, helst má nefna:

- Hætta að reykja, mjög mikilvægt!
- Huga vel að mataræðinu. Borða hollan mat sem ekki inniheldur of mikið af kolvetnum og fitu.
- Hreyfa sig reglulega.
- Halda kjörþyngd.
- Fylgjast með blóðþrýstingi, efri mörk blóðþrýstings eiga að jafnaði að liggja <140mmHg en strangara <135mmHg hjá þeim sem eru með sykursýki.
- Fylgjast með blóðfitu (kólesteról í blóði). Sumir þurfa kólesteróllækkandi lyf til að lækka blóðfitu. Það er mismunandi eftir einstaklingum hvað telst vera of hátt kólesteról, og er miðað við undirliggjandi áhættu fyrir æðasjúkdómi.

NEISTINN - STYRKARFÉLAG HJARTVEIKRA BARNA

Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna, var stofnað þann 9. maí 1995.

Félagið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á velferð hjartveikra barna og fullorðinna með hjarta-

galla. Í dag eru rúmlega 400 fjölskyldur í félaginu en árlega greinast um 70 íslensk börn með hjarta-

galla. Gallarnir eru misflóknir og þurfa sum börn að fara í nokkrar hjartaaðgerðir. Neistinn leggur mikla áherslu á að styðja við bakið á fjölskyldum hjartveikra barna, félagslega jafnt sem fjárhagslega svo að þau geti tekist á við þetta mikla verk-

efni sem er fyrir höndum þar sem mörg hver þurfa að ferðast til útlanda til að gangast undir flóknar aðgerðir.

Einnig miðlar Neistinn fræðslu hvers kyns sem lýtur að hjarta-



Elin Eiríksdóttir, formaður Neistans

göllum og meðferð þeirra, til dæmis með útgáfu fréttablaðs og upplýsingavef sínum, Hjartagáttinni, sem hefur komið sér vel fyrir foreldra í undirbúningi sínum.

Neistinn er með öflugt félagsstarf, fjölskyldum hjartabarna til skemmtunar og stuðnings. Má þar nefna reglulegan hitting mæðra hjartabarna, sumarhátíð, árshátíð, spilakvöld foreldra og bingó.

Unglingastarfið, sem þéttir hóp hjartveikra unglunga, þykir líka einkar líflegt með alls kyns uppákomum svo sem norrænum sumarbúðum, bíókvöldum, keilu og mörgu fleira.

Neistinn stendur líka að baki

og vinnur náið í samstarfi með styrktarsjóði hjartveikra barna, sem styrkir hjartafjölskyldur fjárhagslega.

Húfuverkefni Neistans

Vikuna 7. til 14. febrúar stóð yfir alþjóðleg vitundarvika um meðfædda hjarta-

galla. Þá var vakinn athygli á fræðslu til almennings um meðfædda hjarta-

galla og um leið á starfi Neistans. Stjórn Neistans ákvað að hefja vinnu á húfuverkefni að amerískri fyrirmynd, eftir hugmynd bandarísku hjartasamtakanna og félagi hjartveikra barna í Ameríku sem kallast „Little hats, big hearts“.

Þá þrjónaði Neistinn og gaf, með aðstoð sjálfboðaliða og hjartavina, öllum nýburum sem fæddust þessa viku rauða húfu til að heiðra baráttu hjartveikra barna og minnst um leið þeirra barna sem látist hafa. **Sjá nánar á neistinn.is**

HEILAHEILL - FÉLAG HEILABLÓÐFALLSSJÚKLINGA

Samtök slagbolenda, aðstandenda og fagaðila, voru stofnuð 1. desember 1994 og hétu þá Félag heilablóðfallssjúklinga og stofnfélagar voru um 65, flestir slagsjúklingar, vandamenn þeirra og velunnarar. Fagaðilar bættust við á síðari árum. Árið 2006 var nafni samtakanna breytt í Heilaheill.



Þórir Steingrímsson, formaður Heilaheilla

Framtíðarsýn Heilaheilla:

- Heilaheill hafa verið leiðandi með öðrum félögum við að bæta lífsgæði landsmanna með eflingu forvarna og fræðslu um heilablóðfall.
- Heilaheill verði öflugri hagsmunasamtök á sviði heilbrigðismála á Íslandi með stóran og virkan hóp félagsmanna. Samtökin hafa staðið fyrir fræðslu á áhættuþáttum er leiða til slags s.s. gáttatífi, blóðþrýstingsmælingum o.fl. og almennri lýðheilsu.

Hlutverk Heilaheilla er:

- að sameina heilablóðfallssjúklinga, aðstandendur þeirra og áhugafólk um heilbrigðan heila og gæta hagsmuna þeirra.
- að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð heila- og æðasjúkdóma.
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi þeirra er hafa fengið heilablóðfall.

Árlega fá 343 Íslendinga heilablóðfall í fyrsta sinn og er það talið þriðja algengasta dánarsök í heiminum. **Sjá nánar á heilaheill.is**

Þegar hjartað brestur úr sorg

„Ég hef skilið eftir brostið hjarta – ég hef skilið eftir opið sár...” syngur Stefán Hilmarsson í laginu Brostið hjarta, enda dramatíkin gjarnan í hávegum höfð í dægurlögum. Í flestum almennilegum ástarsögum eru hjörtun ýmist við að springa eða bresta þegar ástin svíkur.

Japanar lýstu fyrstir manna sjúkdómi sem stundum hefur verið kallaður „broken heart syndrome“ árið 1990. En skyldu Japanar vera eitthvað sérstaklega tilfinninganæmir,“ spyr Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir hjartalæknir.

„Þeir töldu sjúkdóminn oftast koma fram í kjölfarið á skyndilegu andlegu áfalli eins og við fráfall maka, náttúruhamfarir eða eitthvað sambærilegt en nú er raunar vitað að einnig góðar fréttir, til dæmis að hljóta stóra lottóvinninginn, mikið líkamlegt álag eða jafnvel krefjandi lyfjameðferð getur komið þessu af stað. Eins sést þetta all oft í tengslum við önnur alvarleg veikindi. Japönsku lækarnir nefndu þetta fyrirbæri „takotsubo“ eftir gildrunni sem kolkrabbar eru veiddir í, en hún er einhvers konar sekkur. Hjartað verður nefnilega oft eins og poki í laginu þegar þetta gerist því hjartabroddurinn dregst illa eða ekki saman og efri hluti hjartahólsins (vi. slegils) dregst mjög mikið saman. Þá verður hjartað næstum eins og uppblásin blaðra og hefur sjúkdómurinn líka verið kallaður „broddþensluheilkenni“ á íslensku. Í nýlegri umfjöllun í Speglinum á Rás 2 var stungið upp á því að þetta fyrirbæri yrði kallað „harmstegill“ með vísan í að þetta gerist oft í tengslum við mikla sorg.“

Meirihluti þeirra sem greinast með broddþensluheilkenni eru að sögn Þórdísar miðaldra eða eldri konur, þótt sjúkdómurinn sé vissulega þekktur hjá öðrum hópum. Af hverju þetta virðist hlutfallslega algengast hjá eldri konum er ekki vitað.



Að sögn Þórdísar geta áföll og sorg leitt til broddþensluheilkennis eða harmslegils. Sömuleiðis góðar fréttir og líkamlegt álag. Meirihluti þeirra sem greinast eru miðaldra eða eldri konur. MYND/ANTON BRINK

Þeim einkennum sem sjúklingarnir fá svipar á margan hátt til einkenna við bráða kransæðastíflu.

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir

„Þeim einkennum sem sjúklingarnir fá svipar á margan hátt til einkenna við bráða kransæðastíflu; sár eða þungur verkur fyrir brjósti, mæði, hjartsláttartruflanir. Einnig getur hjartalínuritið bent til kransæðastíflu. Kransæðamyndataka hjá sjúklingum með takotsubo leiðir hins vegar í ljós að kransæðarnar eru allar opnar, sem ekki er tilfellið við kransæðastífluna. Hér

er því miklu frekar um skyndilega hjartabilun að ræða. Talið er að 1-2% þeirra sem eru grunaðir um bráða kransæðastíflu séu með broddþensluheilkenni en ekki hjartadrep,“ upplýsir Þórdís.

Hún segir ekki almennilega ljóst hvað veldur þessari skyndilegu hjartabilun. Læknar eru þó sammála um að stresshormón eigi hér stóran hlut að máli. „Svo virð-

ist sem hluti hjartavöðvans bregðist við skyndilegri ofgnótt stresshormóna með því að hreinlega lamast. Þetta veldur því að hjartað pumpar ekki sem skyldi, sjúklingurinn verður móður, fær jafnvel vatn í lungun og hjartsláttartruflanir.“

Til að greina sjúkdóminn er nauðsynlegt að gera kransæðamyndatöku og útiloka að kransæðarnar séu stíflaðar, en grunurinn vaknar oftast vegna sérkennilegs útlits hjartans við ómskoðun (sónar). „Í sumum tilfellum velja menn einnig að gera segulómun af hjartanu, en slík rannsókn getur greint á milli broddþensluheilkennis og t.d. bólgusjúkdóms eða örmyndunar í hjartavöðvum af öðrum orsökum. Ekki er til nein sérhæfð meðferð við broddþensluheilkenni, en mikilvægt er að fylgjast vel með sjúklingunum og beita víðeigandi hjartabilunarmedferð.“

Að sögn Þórdísar jafna flestir sjúklinganna sig fljótt. Í vægustu tilfellunum jafnvel á nokkrum dögum. Í alvarlegri tilfellum er hjartabilunin þó meira langdregin og það geta jafnvel komið upp fylgikvillar eins og heilaslag og alvarlegar hjartsláttartruflanir hjá þeim eru mest veikir. Lítil hluti þeirra sem hafa fengið takotsubo veikist aftur síðar á lífsleiðinni, en ekki er til nein ákveðin fyrirbyggjandi meðferð við sjúkdómnum.

Þórdís segir því ákveðin sannmæli að hjartað geti brostið úr sorg. „Við getum þó flest tekið undir með Stebba Hilmarsson og félögum í söngnum þeirra um brostna hjartað, brosað út í annað og kannski stigið nokkur létt dansspor, svona til að létta okkur lundina.“

Skyndihjálp getur skipt sköpum

Árangur endurlífgunar utan sjúkrahúss á Íslandi er góður í samanburði við önnur lönd. Hægt er að bjarga mannlífi með kunnáttu í skyndihjálpi og endurlífgun. Brjóstverkur er helsta einkenni á bráðum kransæðaheilkenni en birtingarmynd hans getur verið breytileg.

Í hjartastoppi hættir hjartað að dæla blóði til líkamans og heilans annað hvort af því að það slær of hratt og óreglulega eða af því að það hefur stoppað. Ef einstaklingar fá enga meðferð eftir hjartastopp verður heilinn fyrir skaða eftir 4-6 mínútur. Einstaklingurinn deyr nema viðstaddir hefji endurlífgun. Hjartahnoð getur viðhaldið blóðflæði þar til sérhæfð aðstoð berst.

Rétt fyrstu viðbrögð geta skipt sköpum fyrir horfur einstaklinga sem fara í hjartastopp en þau eru að kalla strax eftir aðstoð í Neyðarlínu (112) og hefja tafarlaust hjartahnoð. Ekki er lögð áhersla á munn við munn blástur fyrstu mínútur eftir hjartastopp og ekki þarf lengur að staðfesta púlsleysi með þreifingu enda hefur komið í ljós að slíkt er ekki áreiðanlegt og getur tafið fyrir að endurlífgun sé hafin. Hjartahnoð er framkvæmt með því að krjúpa við hlið einstaklingsins, leggja þykkhönd hinnar handarinnar ofan á þá fyrri og læsa fingrunum saman. Gæta þarf þess að axlirnar séu beint yfir hnoðstað og hendur séu á miðju bringubeini. Ýta á bringubeini 4-5 cm niður í hverju hnoði og ekki minna en 100 sinnum á mínútu. Halda skal áfram að hnoða þar til sérhæfð aðstoð berst. Sá sem veitir hjartahnoð finnur að hann þreytist fljótt. Ef möguleiki er á, er mælt með að skiptast á að hnoða, á um tveggja mínútna fresti og með sem minnstum tötum, til þess að tryggja að

hjartahnoðið verði sem áhrifaríkast.

Í mörgum opinberum byggingum, líkamsræktarstöðvum, íþróttahúsum og verslunarmiðstöðvum eru sjálfvirk hjartastuðtæki. Gott að er að kynna sér hvar slík tæki eru til staðar og hvar þau eru geymd. Ef sjálfvirk hjartastuðtæki er nálægt á að sækja það eins fljótt og hægt er. Sjálfvirk hjartastuðtæki eru einföld í notkun og getur nánast hver sem er notað tækið með því að fylgja leiðbeiningum þess. Hjartastuðtæki gefur ekki rafstuð nema ástæða sé til. Rafstuð er heldur ekki trygging fyrir því að hjartað byrji aftur að slá.

Nokkrir staðir, eins og Rauði krossinn, bjóða upp á námskeið í skyndihjálpi og grunn endurlífgun fyrir almennig.

Þú gætir bjargað mannlífi með kunnáttu í skyndihjálpi og endurlífgun. Auðvelt er að muna rétt viðbrögð, með því að hafa í huga orðin hringja og hnoða.

Einkenni kransæðastíflu

Stigun bráðra kransæðaheilkenna fer eftir alvarleika þeirra en vægasta formið er kallað hvíkul hjartaöng. Þá verður ekki drep í hjartavöðvum þrátt fyrir alvarleg einkenni eins og brjóstverkur. Næst er svokallað brátt hjartadrep en þá koma fram breytingar á hjartalínuriti og ensím úr hjartanu losna út í blóðið. Alvarlegasta formið af bráða kransæðaheilkenni er síðan skyndidauði en



Hjartahnoð er framkvæmt með því að krjúpa við hlið einstaklingsins, leggja þykkhönd hinnar handarinnar ofan á þá fyrri og læsa fingrunum saman.

þá hættir hjartað að slá. Í öllum þessum tilvikum er um að ræða skerðingu á blóðflæði til hjartans.

Brjóstverkur er helsta einkenni á bráðum kransæðaheilkenni en birtingarmynd hans getur verið mjög breytileg og sumir fá jafnvel engan verk en aðrir fá afar slæman verk og oftast yfir miðjan brjóstkassann.

Sjúklingar með bráða kransæðaheilkenni leita í flestum tilfellum á heilsugæslustöð eða sjúkrahús vegna brjóstverkja enda er brjóstverkur helsta einkenni kransæðastíflu. Verkurinn er oftast mjög óþægilegur og er gjarnan lýst sem herpingi í bringunni, seyðings- eða þyngslaverk yfir brjóstkassann og oft leiðir verk-

urinn upp í axlirnar og handleggji og upp í háls, kjálka eða tungu. Verkurinn stendur yfir í 15 mínútur eða lengur.

Fyrirvari bráðs kransæðaheilkennis getur komið fram klukkustundum, dögum eða vikum fyrir áfallið. Snemmkomin einkenni áfalls eru endurteknir verkir sem koma fram við líkamlega áreynslu en láta undan í hvíld.

Brátt kransæðaheilkenni, byrjar skyndilega og getur falið í sér öll eða nokkur af eftirfarandi einkennum:

- Brjóstverkur eða óþægindi, oft lýst sem þrýstingur, herpingur eða sviði.
- Leiðni frá brjóstkaða og út í axlir, hendur, efra kviðarhol, bak, háls eða kjálka.
- Ógleði eða uppköst.
- Meltingartruflanir.
- Andþyngsli.
- Svitaköf.
- Svimi eða yfirliði.
- Óeðlileg eða óútskýrð þreyta.
- Eirðarleysi eða kviði.

Viðbrögð við brjóstverk:

- Hringja eftir hjálpi, í 112.
- Láttu aðra í kringum þig vita af einkennum þínum og líðan.
- Ekki fara afsíðis eða vera ein/einn, vertu innan um aðra.
- Ekki keyra bíl á bráðamóttöku, það setur þig og aðra í hættu ef ástand þitt breytist skyndilega.

Hildur Rut Albertsdóttir og Bylgja Kærnested, hjúkrunarfræðingar

Hvernig á að greinnast?

Svarið virðist einfalt: Með því að borða minna. En hvers vegna greinnast þá svona fáir? Í rannsókn Hjartaverndar, þar sem fólk á miðjum aldri kom í tvær heimsóknir á árunum 2006-2013 kom í ljós að aðeins 8% karla greinntust um meira en 5 kg milli heimsókna á meðan 92% stóðu í stað eða þyngdust. Þó voru 80% karla yfir kjörþyngd og 30% glímdu við offitu. Svipað gildi um konur.

Vafalítið hefur sú hugsun hvarflað að mörgum þeirra sem tóku þátt í rannsókn Hjartaverndar á árunum 2006-2013 að rétt væri að greinna sig.

Stór ástæða þess að fólk á erfitt með að greinnast liggur í stjórn heilans á líkamanum. Allar lífverur kappkosta að halda umhverfi sínu í jafnvægi (homeostasis). Þannig stýrir heilinn líkamsstarfsemi til að ná sem mestu jafnvægi. Dæmi um þetta er stjórnun á þéttni súrefnis, koltvísýrings og salt-jóna í blóði sem er haldið hárnákvæmri með ýmsum leiðum. Halda má fram að hægt sé að hafa áhrif á slíkt jafnvægi í líkamanum með viljastýrðum hætti. Það gildir til dæmis um öndun. Börn reyna gjarnan að athuga hvað þau geta haldið lengi niðri í sér andanum en komast fljótt að raun um það gengur aðeins mjög stutta stund. Líkamsþyngd þ.e. orkuefnaskiptunum, er stjórnað með viðlíka hætti. Þetta sést glögg ef magn þeirrar fæðu sem neytt er á ákveðnu tímabili, t.d. yfir eitt ár, er skoðað í sambengi við líkamsþyngdina. Þyngdin helst oftast tiltölulega jöfn frá ári til árs þrátt fyrir mikla „veltu“ í þeirri fæðu sem neytt er. Þarna eru að verki mikilvæg stjórnþæki líkamans sem vernda okkur gegn orkuskorti, en orkuskortur er bein hótun við líf viðkomandi. Mikill orkuforði á formi líkamsfitu er ekki viðlíka hótun. Heilinn kappkosta að halda þyngdarjafnvægi, fyrst og fremst til að koma í veg fyrir orkuskort.

Þessi stýring heilans á orkubúskapnum hefur mikið verið rannsökuð. Fjölmörg boðefni og hormón hafa verið uppgötvuð sem eru hluti af þessu kerfi. Það hefur hvatt lyfjaframleiðendur til að reyna að þróa lyf sem hafa áhrif á líkamsþyngdina. Það hefur þó ekki borið mikinn árangur. Aðeins eitt



Bolli segir stóra ástæðu þess að fólk eigi erfitt með að greinnast liggja í stjórn heilans á líkamanum. MYND/EYÞÓR

lyf við offitu er skráð hér á landi. Það lyf dregur úr frásogi fitu í görn en hefur ekki bein áhrif á sjálfa líkamsþyngdarstjórnunina. Önnur lyf sem sem fást við sjálfa þyngdarstjórnunina hafa verið reynd á tilraunadýrum en hafa flest aðeins skammvinn áhrif til megrunar. Þetta hafa menn talið

ad geti skýrst af því, að sé ein boðleið í þyngdarstjórnuninni trufluð taki önnur við. Þannig hafi í gegnum þróun mannlíkamans komið fram fjölmörg stjórnkerfi sem geti tekið við hvert af öðru ef eitt bregst. Því sé ekki einfalt að hafa áhrif á þessi kerfi með lyfjum.

Lærdómur sem draga má af

þessari vitneskju er að það er mikilvægt að allir, einkum ungt fólk, átti sig á því að líkamsþyngd er erfitt að stilla af eftir hentugleika. Þótt megrunarkúrar séu flestir árangursríkir til skamms tíma titið, þekkja flestir að þyngdin leit aftur í sama farið eftir einhverja mánuði eða ár. Að berj-

Lærdómur sem draga má af þessari vitneskju er að það er mikilvægt að allir, einkum ungt fólk, átti sig á því að líkamsþyngd er erfitt að stilla af eftir hentugleika. Að berjast gegn viðleitni heilans til að viðhalda jafnvægi með viljastýrðum ákvörðunum getur reynst erfitt.

Bolli Þórsson

ast gegn viðleitni heilans til að viðhalda jafnvægi með viljastýrðum ákvörðunum getur þannig reynst erfitt. Of algengt er að ungt fólk láti eftir sér að fitna t.d. þegar fólk hættir að reykja, vinnur að erfiðu verkefni eða fer í erfiðu próf. Einnig hættir ungum mæðrum til að fitna of mikið á meðgöngu. Megrun sem fólk ætlar í „einhvern tíma seinna“ er ólíkleg til að hafa langtíma áhrif. Vörumst því að „kynna“ fyrir heilanum í okkur það ástand að hafa mikið orkuforðabúr því líklega mun hann líta á það sem eðlilegt ástand. Vörumst fitugildruna!

Bolli Þórsson, innkirtlasérfræðingur

Fimm áratuga forvarnarstarf

Rannsóknarstöð Hjartaverndar var stofnuð árið 1967. Sama ár var hóprannsókn Hjartaverndar hleypt af stokkunum en með því var lagður grunnur að starfsemi Hjartaverndar í dag sem hverfist um að fylgjast með áhættuþáttum og faraldsfræði kransæðasjúkdóma.



Vilmondur Guðnason, forstöðulæknir Hjartaverndar



Karl Andersen, stjórnarformaður Hjartaverndar

Á árunum upp úr 1950 urðu lækningar á lyflækningadeild Landspítala þess varir að innlögnum vegna bráðrar kransæðastíflu fjölgaði verulega. Á þessum árum var lítið vitað um það hvað olli sjúkdómnum og engin sérhæfð meðferð var til. Um það bil þriðjungur þeirra sem veiktust létust af sjúkdómnum áður en þeir náðu að útskrifast af sjúkrahúsini og oft var þetta fólk á besta aldri. Þrjú lækningar sem störfuðu á lyflækningadeildinni á þessum árum, þeir Sigurður Samúelsson, Theodór Skúlason og Snorri Páll Snorrason sáu að við svo varð ekki búið. Þeir kölluðu til fundar í turnherbergi Hótel Borgar miðvikudaginn 15. apríl 1964 þar sem Hjartaverndarfélag Reykjavíkur var stofn-

ad. Litlu síðar voru landssamtök hjartaverndarfélaga: Hjartavernd stofnuð.

Tilgangur félagsins var strax í upphafi, eins og segir í fyrstu lögum samtakanna: „barátta við hjarta- og æðasjúkdóma, útbreiðslu þeirra og afleiðingar“ og til þess að ná þeim markmiðum hugðust menn stuðla að auknum rannsóknum á þeim hérlendis. Það var svo árið 1967 sem Rannsóknarstöð Hjartaverndar var stofnuð og Hóprannsókn Hjartaverndar hleypt af stokkunum. Þetta var ein stærsta faraldsfræðilega rannsókn á hjarta- og æðasjúkdómum sem framkvæmd hafði verið á þeim tíma. Með því var lagður grunnurinn að því starfi Hjartaverndar sem haldið hefur verið uppi æ síðan, að fylgjast með áhættuþáttum og faraldsfræði kransæðasjúkdóma hjá íslensku þjóðinni.

Hjá Hjartavernd hefur einnig verið lögð áhersla á rannsóknir á öðrum langvinnum sjúkdómum. Helst er þar að nefna Öldrunarrannsókn Hjartaverndar. Þar hefur safnast gífurleg þekking á þróun sjúkdóma í öldrun og möguleika á því að hafa áhrif á þá þróun.

Frá upphafi hefur Hjartavernd lagt áherslu á að koma niðurstöð-

» Frá upphafi hefur Hjartavernd lagt áherslu á að koma niðurstöðum rannsókna sinna til almennings og heilbrigðisstarfsfólks og er Handbók Hjartaverndar og áhættureiknir Hjartaverndar hluti af því.

um rannsókna sinna til almennings og heilbrigðisstarfsfólks og er Handbók Hjartaverndar og áhættureiknir Hjartaverndar hluti af því starfi. Hver og einn getur reiknað út líkur á því að hann fái kransæðasjúkdóm á næstu 10 árum með áhættureikni Hjartaverndar sem er opinn almenningi og fagfólki á netinu. Hjartavernd hefur einnig staðið að útgáfu ritraðar fræðslubæklinga um áhættu hjarta- og æðasjúkdóma og gaf út Tímarit Hjartaverndar samfellt í 38 ár.

Hjartavernd er mjög virkt í því að koma vísindalegum niðurstöðum sínum á framfæri til annarra vísindamanna og birtir árlega rannsóknarniðurstöður í mörgum tugum alþjóðlegra lækisfræði og vísindatímara í fremstu röð. Hjartavernd er einnig í náinni samvinnu við Háskóla Íslands og eru nokkrir starfsmenn Hjartaverndar einnig starfsmenn háskólans.

Á þeim fimm áratugum sem nú eru liðnir frá því að brautryðjendastarf Sigurðar Samúelssonar og félaga hófst hefur mikið áunnist. Við vitum nú að dauðsföllum vegna kransæðasjúkdóma hefur fækkað jafnt og þétt frá því um 1980 en eru samt sem áður helsta orsök ótímabærra dauðsfalla á Íslandi. Við þekkjum allar helstu orsakir þessara sjúkdóma og vitum að um 80-90% þeirra er hægt að koma í veg fyrir vegna þess að þeir ráðast af lífsstíl okkar og venjum. Við vitum sömuleiðis að með markvissum aðgerðum má hafa áhrif á þessa þætti og draga úr sjúkdómsbyrði. Þættir eins og reykingar, óhollt mataræði og hreyfingarleysi hafa legið til grundvallar stórum hluta kransæðasjúkdóma og eru sem betur fer á undanhaldi. Þetta má að miklu leyti þakka markvissum lýðheilsuinngrípum sem allar þjóðir geta ekki státað af. Við

höfum líka skyggst inn í framtíðina og sjáum að á næstu árum og áratugum eru það vaxandi offita og sykursýki sem koma til með að valda auknum ótímabærum dauðsföllum ef ekki verður gripið í taumana. Við þekkjum verkfærin sem þarf að nota til að draga úr þessum áhrifum og vitum að til þess þarf að beita lýðgrunduðum forvarnaaðgerðum sem ná til alls almennings. Dæmi um þetta eru reglugerðir um innihald matvæla og auknir möguleikar til að ferðast bíllaust í og úr vinnu. Hér þurfa allir að leggja á eitt til þess að ná árangri, stjórnvöld, sveitarfélög, íþróttafélög, skólar, vinnuveitendur, fagfélög og heimili.

Sá árangur sem náðst hefur í forvörnum hjarta- og æðasjúkdóma hér á landi er engin tilviljun heldur byggir hann á markvissum aðgerðum í lýðheilsu. Þessar aðgerðir eiga stóð í þeirri þekkingu sem hefur meðal annars skapast með margra ára vísindastarfi Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar. Hjá Hjartavernd verður áfram unnið að forvörnum hjarta- og æðasjúkdóma byggt á faraldsfræðilegum gögnum og vísindarannsóknum. Þar er mikið starf óunnið. Sjá nánar á hjartavernd.is

Ör framþróun í ósæðarlokuáðgerðum

Ósæðarlokun er sú hjartaloka sem algengast er að þarfnist viðgerðar vegna lokupregsla og/eða lokuleka. Ósæðarlokuáðgerðir með þræðingataekni hafa verið framkvæmdar á Landspítalanum síðan í janúar 2012. Á þeim tíma hafa áðgerðirnar þróast mikið og til hins betra.

Algengast hefur verið að skipt sé um ósæðarlokuna í opinni hjartaaðgerð þar sem gamla lokan er tekin burt og nýrri komið fyrir í staðinn. Við opna hjartaaðgerð þarf að kljúfa bringubeinið, opna inn á hjartað, tengja sjúkling við hjarta- og lungnavél, stoppa hjartað og skipta svo um lokuna. Í lok áðgerðar er hjartað stuðað aftur í gang og bringubeini og sárum lokað. Áðgerðin krefst svæfingar, gjörgæslulegu í 1-2 sólarhringa og 7-10 daga legu á sjúkrahúsinu. Bringubeinið er um sex vikur að gróa og endurhæfingin tekur tvo til þrjá mánuði.

Nýja lokan er ýmist úr lífrænu efni (lífræn loka) eða úr ólífrænu efni t.d. málmí eða öðru hörðu efni (mekanisk loka). Ókostur við mekanisku lokurnar er að sjúklingar þurfa ævilanga blóðþynningu með warfarini, en kostur við slíkar lokur er að þær endast lengur en lífrænu lokurnar. Ending lífrænnar loku er þó talin um 10-15 ár.

Þræðingalokur

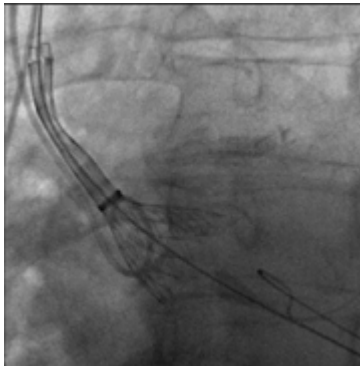
Fyrir um tíu árum var farið að skipta um ósæðarlokur með þræðingataekni. Þessar lokur, sem kalla má þræðingalokur, eru byggðar upp þannig að á grind úr málmblöndu eru saumuð lokublöð úr lífrænu efni. Grindina er hægt að krumpa á æðalegg sem er færður upp að ósæðarlokunni gegnum slagæð og henni sleppt þar eða hún blásin upp með belg. Þessar lokur eru úr svipuðu efni og lífrænar lokur sem settar eru í opnu hjartaáðgerðunum. Lokublöðin eru oft gerð úr gollurshúsi svína eða nautgripa.

Algengast er að færa þessa nýju loku upp í hjartað frá náraslagæðinni enda hefur sú leið reynst gefa bestan árangur og minnsta fylgikvilla. Þó er hægt að fara aðrar leiðir að hjartanu t.d. milli rifja í vinstri sviðu og beint í gegnum hjartabroddinn, um slagæð undir viðbeini eða slagæð á hálsi. Einnig er hægt að fara beint gegnum ósæðina en þá þarf að opna brjóstholið svipað og við opna hjartaaðgerð. Þræðingalokurnar endast að líkindum eins og aðrar lífrænar lokur en það á eftir að staðfesta það þegar lengri reynsla fæst af þeim.

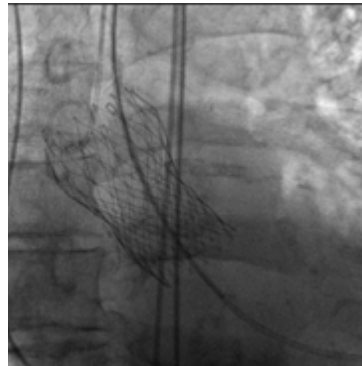
Í upphafi stóðu þræðingalokur einungis til bóða sjúklingum sem ekki var treyst í opna áðgerð. Þeir voru oftast aldraðir, með marga sjúkdóma og höfðu margir áður farið í opna hjartaaðgerð. Síðan hafa rannsóknir sýnt gagnsemi þræðingataekninnar einnig hjá eldri sjúklingum með minni sjúkdómsþyri. Nú fara fram rannsókn-



Ísetning ósæðarloku í þræðingu.



Hér sést hvernig nýja lokan þenst út.



ir á enn yngri sjúklingum með litla áhættu við opnar áðgerðir. Í framtíðinni má því jafnvel búast við að yngri og hraustari sjúklingar geti fengið þræðingaloku ef þær koma vel út.

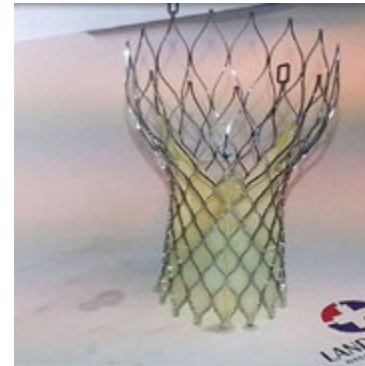
Lokuáðgerðir með þræðingataekni eru mikilvægt framfaraskref og góð viðbót við opna áðgerðirnar. Opna áðgerð verður samt áfram betri kostur fyrir suma sjúklinga t.d. þá sem eru aðeins með lokuleka, þá sem þurfa kransæðahjáveituaðgerð samtímis lokuskiptum, eða ef þræðingalokur eru í náraslagæðum svo lokunni verði ekki komið upp þá leið.

Heildarkostnaðurinn er svipaður við þræðingaloku og við opna áðgerð. Verð þræðingalokanna er að lækka og sennilegt að þessi meðferð verði fljótlega ódýrari en opin áðgerð. Eftir þræðingalokuáðgerð er að jafnaði ekki er þörf á gjörgæslumeðferð, legutíminn er styttri, og hægt er að hefja endurhæfingu fyrr en eftir opna áðgerð. Kostnaður sparast við heimilisað-

stoð, hjúkrun og umönnun. Eftir báðar gerðir áðgerða fækkar svo spítalalegum og bráðamóttökuheimsóknnum, auk þess sem lífs-gæði batna.

Þræðingalokur á Íslandi

Ósæðarlokuáðgerðir með þræðingataekninni hafa verið framkvæmdar á Landspítalanum síðan í janúar 2012 eða í fimm ár. Á þeim tíma hafa áðgerðirnar þróast mikið. Bæði hefur tækninni fleygt fram og áðgerðirnar hafa verið einfaldaðar, þær taka styttri tíma og reyna minna á sjúklingana. Þannig hefur verið hætt að svæfa sjúklingana og aðeins sumir þurfa æðalegg í háls og tímabundinn gangráð sem þurfti hjá öllum sjúklingunum áður. Ekki er lengur þörf á þvaglegg, öndunavél eða hjartaómskoðun um vélinda. Áður þurfti að forvíkka allar gömlu lokurnar með belg áður en nýju lokunni var komið fyrir en nú er það aðeins gert í völdum tilvikum t.d. ef mikið kalk er til staðar. Síðast



Lokan sjálf.

en ekki síst er slíðrið sem notast er við í náraslagæðina orðið grennra en áður sem minnkar hættu á blæðingum. Vegna þessa alls er ekki lengur þörf á gjörgæslulegu eftir áðgerðina. Stórt teymi bæði lækna og starfsfólks frá ýmsum deildum spítalans kemur að áðgerðunum, eða milli 15-20 manns.

Nú hafa sjötíu sjúklingar fengið þræðingaloku á Landspítala. Meðalaldur þeirra er 84 ár. Áðgerðirnar hafa gengið vel og flestir sjúklinganna hafa bætt áreynslugetu sína og hafa minni sjúkdómseinkenni. Fylgikvillar hafa verið fáttíðari en búist var við á grundvelli erlendra rannsókna. Enginn sjúklingur hefur andast í áðgerð og aðeins einn sjúklingur hefur látist í sjúkrahúslegunni eftir áðgerð. Aðrir hafa útskrifast af sjúkrahúsinu og flestir eru enn á lífi þrátt fyrir háan meðalaldur við áðgerð.

Frekari þróun og framtíðin

Þræðingalokurnar eru taldar endast í að minnsta kosti 10 ár og

Fyrir um tíu árum var farið að skipta um ósæðarlokur með þræðingataekni. Þessar lokur eru byggðar upp þannig að á grind úr málmblöndu eru saumuð lokublöð úr lífrænu efni. Grindina er hægt að krumpa á æðalegg sem er færður upp að ósæðarlokunni gegnum slagæð og henni sleppt þar eða hún blásin upp með belg.

sennilega lengur. Ef lokan bilar t.d. eftir 10 ár er hægt að setja nýja þræðingaloku inn í þá gömlu á ný. Það á einnig við um þær lífrænu lokur sem settar eru í opnu áðgerðunum í dag, í þær er hægt að setja þræðingaloku síðar ef þörf er á.

Þær lokur sem notaðar hafa verið hér á Íslandi kallast Core-Valve og Evolute-R. Á þessu ári er vonast til að framkvæmdar verði 20-30 þræðingalokuáðgerðir á Landspítala með slíkum lokum. Einnig er stefnt að þátttöku í fjölþjóðlegri vísindarannsókn, þar sem sjúklingar sem eru yngri en 70 ára gangast annað hvort undir opna áðgerð eða fá þræðingaloku og hóparnir verða svo bornir saman.

Síðasta nýjungin, stærri loka að þvermáli en áður hefur þekkt eða 34 mm, kom á markað nú í janúar 2017. Með henni er hægt að bjóða sjúklingum með mjög stórar lokur áðgerð með þræðingu, sem áður urðu að fara í opna áðgerð eða vera án áðgerðar. Nú þegar hafa tvær slíkar lokur verið settar í á Landspítalanum með góðum árangri. Því voru tveir íslenskir sjúklingar með þeim fyrstu í heiminum að fá svo stóra loku.

Áfram verður fylgst náið með framförum og rannsóknum á lokuáðgerðum erlendis og Landspítalinn stefnir að því að bjóða sjúklingum bestu meðferð og nýjustu úrræðin. Framtíðin verður því að teljast björt varðandi meðferð sjúklinga með sjúkdóma í ósæðarloku.

Þórarinn Guðnason, hjartasérfræðingur

Allir í rauðu

Rauði dagurinn var að þessu sinni haldinn hátíðlegur 3. febrúar sl. Hér eru örfáar myndir frá deginum. Fylgst með á facebook á GoRed Ísland.



Starfsmenn Hjartaverndar rauðklæddir.



Starfsfólk hjarta-deildar tekur alltaf þátt í rauða deginum.



Starfsmenn Hjartaheilla klæddust rauðu.



Starfsmenn Ráðhúss Hafnarfjarðar eru til fyrirmyndar.

Pökkum stuðninginn

Reykjavík

A. Wendel ehf

Aðalmálun ehf

Aðalvík ehf

ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns

Arka heilsuvörur ehf

Arkitektastofan OG ehf

ASK Arkitektar ehf

Augað gleraugnaverslun

Auglýsingastofan ENNEMM

Aurum Lífstíll

Avis bílaleiga-www.avis.is, s: 591 4000

Áman ehf

ÁM-ferðir ehf

Árbæjarapótek ehf

ÁS sjúkrahjálfun ehf

Ásbyrgi, fasteignasala

ÁTVR Vínbúðir

B. Ingvarsson ehf

B.B.bílaréttingar ehf

Balletskóli Sigríðar Ármann ehf

Básfell ehf

Ber ehf, vínheildsala

Bifreiðaverkstæði Svans ehf

Bílaust ehf

Bílar Korputorgi ehf-www.bill.is

BK eignir ehf

Bláhornið

Blikksmiðja Reykjavíkur

Blikksmiðjan Glófaxi hf

Blómagallerí ehf

Bókhaldstofa Arnar Ingólfssonar ehf

Bólstrarinn ehf

Bólstrun Ásgríms ehf

Bólstursmiðjan slf

Bón og þvottastöðin ehf

Brimdal ehf

Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900

BSI bifreiðaverkstæði ehf

Danica sjávarafurðir ehf

Dansrækt JSB ehf

Dengsi ehf

Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is

E.T. hf

Egill Jónsson ehf

Eignamiðlunin ehf

Eimskip Ísland ehf

Ernir ehf

Faxaflóahafnir sf

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga

Félag skipstjórnarmanna

Fjallabak ehf

Fjallamenn-Mountaineers of Iceland

Fjölbrautarskólinn í Breiðholti

Formverk

G.Á. verktakar sf

Gallerí Fold

Garcia ehf

Gatnaþjónustan ehf

GB Tjónaviðgerðir ehf

Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com

GLÁMA-KÍM arkitektar

Gleraugnasalan 65 slf

Gullsmiðurinn í Mjódd

Gunnar Eggertsson hf

Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf

Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn

Hársnyrtistofa Dóra

Hilmar D. Ólafsson ehf

Hitastýring hf

Hjá Dóra ehf, matsala

Hótel Leifur Eiríksson ehf

Hótel Örkin, sjómannaheimili

Hreinsitækni ehf

Húsalagnir ehf

Höfði fasteignasala

Íris B. Guðnadóttir klíniskur tannsmiðameistari

Íslenskir aðalverktakar hf

Íþróttabandalag Reykjavíkur

J. S. Gunnarsson hf

JBB Tannlæknastofa ehf

Jóhann Hauksson, trésmiði ehf

K. H. G. Þjónustan ehf

Kemi ehf-www.kemi.is

Klöpp Arkitektar - Verkfræðingar ehf

Kortaðþjónustan hf

Lagnalagerinn ehf

Landssamband lögreglumanna

Lásaðþjónustan ehf

Láshúsið ehf

Leiguval ehf

Loki 101 Gistiheimili

Læknasetrið ehf

Magnús og Steingrímur ehf

MD vélar ehf-www.mdvelar.is

Meba- úr og skart

Multivac ehf

Nasdaq verðbréfamiðstöð hf.

Neskjör ehf

Ninukot ehf - Vinna um víða veröld

Nostra ræstingar ehf

Nýi ökuskiólinn ehf

Nýja sendibílastöðin hf

Nýtt Skil slf

Orka ehf

Orkuvirki ehf

Ottó B. Arnar ehf

Ósal ehf

Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf

Pétur Stefánsson ehf

Póstmiðstöðin ehf

Pósturinn

Pökkun og flutningar ehf

Raf og boðlagfir ehf

Rafeindastofan ehf

Rafsvið sf

Ráðgjafar ehf

Reki ehf

Renniverkstæði Jóns Þorgrímssonar ehf

Renniverkstæði Ægis ehf

Reykjagarður hf

Reykjavíkurborg

RG Lögmenn ehf

RJ Verkfræðingar ehf

Röntgen Domus Medica

S.B.S. innréttingar

SagaMedica

Salatbarinn Buffet Restaurant

Samtals ehf

Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF

Segull ehf

Sláturfélag Suðurlands svf

SM kvótaþing ehf

Smiðaðþjónustan ehf

Spöng ehf

Steypastöðin ehf

Stjörnuveggi hf

Subway

Suzuki bílar hf

SVP-Samtök verslunar og þjónustu

Sögn ehf

Tandur hf

Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur

Tannþing ehf

The Cococo's Nest

THG Arkitektar ehf

TrueNorth Ísland ehf

Tölvar ehf

Tösku- og hanskabúðin ehf

Úti og inni sf

VA arkitektar ehf

Vagnsmiðjan ehf

Verkfræðistofan Skipatækni ehf

Verkfærasalan ehf

Verslunartækni ehf

Verslunin Rangá

Vélar og verkfæri ehf

Vélvík ehf

Við og Við sf

Vilberg kranaleiga ehf

Vinnufatabúðin

Yndisauki ehf

Kópavogur

Adamsson arkitektastofa

ALARK arkitektar ehf

Alur blikksmiðja ehf

AMG Aukaraf ehf

AP varahlutir ehf

AuðÁs ehf

Ásborg slf

Bakkabros tannsmiðaverkstæði ehf

Bazaar Reykjavík ehf.

Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf

Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf

Birgir G. Magnússon hdl

Bilaklæðningar hf

Bílamálunin Varmi ehf

Bílasprautun og réttingar Auðuns

Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf

Blikkform ehf

Blikksmiðjan Vík ehf

Bremsan ehf

Byggingafélagið Skuld ehf

Einar Ágústsson & Co ehf

Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari

Fararsnið, léttar gönguferðir um Ítalíu

Fjölvirki ehf

Fríform ehf

GG Sport

Greiðabílar hf

Guðmundur Skúlason ehf

Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki

Iðnaðarlausnir ehf

Iðnvélar ehf

Init ehf

ÍSA stál

Járnsmiðja Óðins

JS-hús ehf

Klippistofa Jörgens ehf

Kórfulberg ehf

Litlaprent ehf

Línan ehf

Loft og raftæki ehf

Lyra ehf

Marvís ehf

Merkúr húsgagnabólstrun slf

MHG verslun ehf

Nýþrif - ræstingaverktaki ehf

Oxus heildverslun

Pottagaldrar ehf

Rafholt ehf

Rafmiðlun hf

Skilaborg ehf bókhaldsþjónusta

Slökkvitækjaþjónustan ehf

Sportvörur

Stáliðjan

Sögufurðir ehf

Ungmennafélagið Breiðablik Vatn ehf

Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf

Zenus sófar

Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf

Bílasprautun Íslands ehf

Cintamani ehf

Curaprox Ísland-www.facebook.com/curaproxiceland

Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ

Garðasókn

GJ bílahús

Stjörnu-Oddi hf

Val - Ás ehf

Vörukaup ehf, heildverslun

Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf

Ás, fasteignasala ehf

Batterið Arkitektar ehf

Bortækni ehf

Efnamóttakan hf

Einar í Bjarnabæ ehf

Eiríkur og Einar Valur ehf

EÓ-Tréverk sf

Fjölur ehf

Fjörúkráin-Hótel Viking

Gunnars mæjönes ehf

H. Jacobsen

Hafnarfjarðarhöfn

Hallbertsson ehf

Héðinn hf

HH Trésmiðja ehf

Kona Tískuverslun

Smyril Líne Ísland ehf

Stoðtækni ehf

Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf

Trefjar ehf

Tupperware á Íslandi

Umbúðamiðlun ehf

Útvík hf

Vélsmiðjan Altak ehf

Viðir og Alda ehf

VSF verkfræðistofa ehf

Álftanes

BITAKOT, við sundlauginna, s: 555 6556

GO múrverk ehf

Reykjanesbær

Áfangar ehf-hreinlætisvörur

Bed and Breakfast - Keflavík Airport

Bókhalds og rekstrarþjónusta

Gunnars Þórarínssonar

DMM Lausnir ehf

Eignamiðlun Suðurnesja

Ferðaþjónusta Reykjaness ehf

Fjölbrautaskóli Suðurnesja

GE bílasala

Húsagerðin ehf, trésmiðja

IceMar ehf

M² Fasteignasala & Leigumiðlun

Málverk slf

Nesraf ehf

Rafkompaní slf

Reiknistofa fiskmarkaða hf

SB Trésmiði ehf

Skólamatur ehf

Spothúsið Reykjanesbæ

Suðurflug ehf

Verslunarmannafélag Suðurnesja

Víkurféttir ehf

Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

Grindavík

Bláa lónið

E.P.verk ehf

EVH verktakar ehf

Jens V Óskarsson

Ó S fiskverkun ehf

Staðarbuíð ehf

Vísir hf

Sandgerði

Stafré ehf

Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Mosfellsbær

Aleflí ehf byggingaverktakar

Álguggar JG ehf

Eignarhaldsfélagið Bakki ehf

Elektrus ehf, löggiltur rafverktaki

Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf

Guðmundur S Borgarsson ehf

Kvenfélag Kjósarhrepps

Múr og meira ehf

Nonni liti ehf

ÓP skrudgærðyrkja ehf

Sjöund slf

Akranes

Gallerý Snotra ehf

Grastec ehf

Meitill ehf

Smurstöð Akraness sf

Snókur verktakar ehf

Straumnes ehf, rafverktakar

Viðar Einarsson ökukennsla ehf

Borgarnes

B. Björnsson ehf

Bifreiðaverkstæðið Hvannes ehf

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf

Kaupfélag Borgfirðinga

Skorradalshreppur

Velverk ehf

Stykkishólmur

Málflutningsstofa Snæfellsness

Stjórnendafélag Vesturlands

Útgerðarfélagið Kári ehf

Grundarfjörður

Grundarfjarðarbær

Suða ehf

Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Kvenfélag Ólafsvíkur

Steinprent ehf

Útgerðarfélagið Guðmundur ehf

Reykhólahreppur

Reykhólahreppur

Steinver sf

Ísafjörður

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

Gámaþjónusta Vestfjarða ehf

Hamraborg ehf

Jón og Gunna ehf

Sjúkrahjálfun Vestfjarða

Skipsbækur ehf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða ehf

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Patreksfjörður

Bókhaldsstofan Stapar ehf

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf

T.V. Verk ehf

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungefélagið ehf

Pingeyri

Gistihúsið Við fjörðinn

Hvammstangi

Hótel Hvammstangi

Blönduós

Húnavatnshreppur

Stéttarfélagið Samstaða

Skagaströnd

Vík ehf

Sauðárkrókur

Blóma og gjafabúðin ehf

Fjólmundur ehf

K-Tak ehf

Trésmiðjan Ýr ehf

Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Siglufjarðar Apótek ehf

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Akureyri

AUTO ehf, bílapartasala

B. Snorra ehf

Bakarið við brúna ehf

Baldur Halldórsson ehf

Bifreiðastöð Oddeyrar ehf

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf

Bílapartasalan Austurhlíð

Bílasala Akureyrar ehf

Byggingarfélagið Hyrna ehf

Eining-löja

Hlið hf

HSH verktakar ehf

Húsprýði sf

Höldur ehf, bílaleiga

Index tannsmiðaverkstæði ehf

Ísbúðin Akureyri

J M J Herradeild

Jafnréttisstofa

Malbikun KM ehf

Myndlistaskólinn á Akureyri ehf

Pedromyndir ehf

ProMat Akureyri ehf

Raftákn ehf - Verkfræðistofa

Samvirkni ehf

Sjúkrahúsið á Akureyri

Skútaberg ehf

Steypastöð Akureyrar ehf

Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar

Timbra ehf,byggingarverktaki

Toyota Akureyri

Trétak ehf

Vélaleiga HB ehf

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grímsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf

Kussungur ehf

Vélvirki ehf, verkstæði

Húsavík

Fatahreinsun Húsavíkur sf

Heimabakarí Húsavík

Jarðverk ehf

Skóbúð Húsavíkur ehf

Steinsteypir ehf

Stórey ehf

Trésmiðjan Rein ehf

Vermir sf

Víkurráf ehf

Ökuskóli Húsavíkur

Mývatn

Dimmuborgir Guesthouse

Vogar, ferðaþjónusta

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf

Hofssókn, Vopnafirði

Egilsstaðir

Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf

Gistihúsið - Lake Hotel Egilsstadir

Héraðsprent ehf

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf

Kúpp ehf

Menntaskólinn á Egilsstöðum

MSV, Stál og Vélar ehf

Myllan ehf, s: 470-1700

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf

Tréiðjan Einir ehf

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Heilsuhreysti, sjúkrahjálfun

Krana- og gröfuleiga Borgþórs ehf

Skiltaval ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf

Kaffihúsið Eskifirði

Ökuskóli Austfjarða ehf

Neskaupstaður

Bílaverkstæði Önunðar ehf

Síldarvinnslan hf

Djúpavogur

S.G. Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði

Efnalaug Dóru ehf

Króm og hvítt ehf

Sveitafélagið Hornafjörður

Þingvað ehf, byggingaverktakar

Selfoss

Árvirkinn ehf

Bíltak ehf

Café Mika Reykholti

Gróðrarstöðin Hæðarenda

Hótel Geysir

JÁ pípuлагfir ehf

Jeppasmíðjan ehf

Kvenfélag Grímsneshrepps

Kökugerð H P ehf

Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf

Veidisport ehf

X5 ehf

Österby-hár

Hveragerði

Ficus ehf

Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Sveitarfélagið Ölfus

Þorlákshafnarhöfn

Ölfus

Eldhestar ehf

Ferðaþjónustan Núpum-www.nupar.is

Gljúfurbústaðir ehf

Skjólklettur ehf

Stokkseyri

Bjartás slf

Laugarvatn

Ásvélar ehf

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir ehf

Íslenskt grænmeti ehf

Kaffi-Sel ehf

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf

Gistihús Árhúsa

Kanslarinn veitingahús

Stracta Hotels

Söluskálinn Landvegamótum ehf

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar

Kvenfélagið Freyja

Vík

Hópfurðabílar Suðurlands sf

Hótel Katla

Mýrdælingur ehf

Volcano Hotel

Kirkjubæjarklaustur

Geirland ehf, hótel og veitingarekstur

Vestmannaeyjar

Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf

Bragginn sf, bílaverkstæði

Eyjaprent hf

IP-lagnir slf

Kranabílaþjónustan ehf

Miðstöðin ehf

Ós ehf

Skípalyftan ehf

Þökkum stuðninginn

