

{ Stroke: Lär dig AKUT-testet }

Nr 3 2019

Forskning FÖR hälsa

FORSKNING

**Renovering
av lungor
kan rädda liv**

SID 8

MÖTET

**Operationen
gav Ia livet
tillbaka**

SID 20

3

råd för dig
med sorg

**"Jag testar
trycket varje
vecka"**

Margareta Ekstrand

SID 10

Hjärt 
Lungfonden

Nr 3 2019

AKTUELLT 4

Senaste nyheterna inom hjärt-lungforskning.

MIN HISTORIA 10

Margareta Ekstrand är en av många svenskar som lever med högt blodtryck.

EGEN INSAMLING 18

Gert-Åke samlade in över 70 000 kronor efter dotterns plötsliga hjärtstopp.

KORSORDET 19

Lös krysset och vinn Mai-Lis Hellénus kokbok.

NÄRSTÅENDE 23

Karolinas liv förändrades efter att hennes dotter Lisen fick diabetes.

BEGRAVNINGSGUIDEN 24

3 råd för att hantera sorg efter att en nära person gått bort.

NY BOK OM VANDRING 25

Amelia Adamo berättar om varför njutvandra är bra för kropp och själ.

VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN 26

Christer Klinths drabbades av kärlkramp och inspirerades att söka jobb på Hjärt-Lungfonden.

TRE FRÅGOR TILL 28

Jonas Oldgren forskar om det går att minska förekomsten av stroke vid förmaksflimmer.

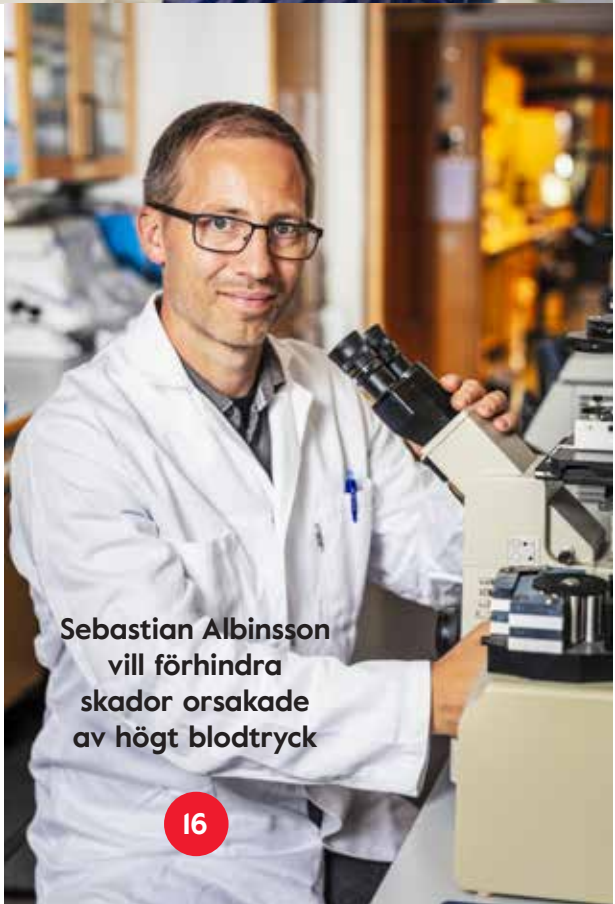


las ateljé gav
henne andrum
under många år
med flimmer

20

5 smarta hälsotips
för dig och ditt
barnbarn

9



Sebastian Albinsson
vill förhindra
skador orsakade
av högt blodtryck

16





”Tillsammans är vi starka”

Nu börjar hösten sakta att smyga sig på. Jag hoppas att alla haft en härlig sommar! I det här numret berättar vi om Gert-Åke Johansson. När hans dotter överlevde ett plötsligt hjärtstopp bestämde han sig för att samla in pengar till Hjärt-Lungfonden. Konstnären C Göran Karlsson ställde upp och gjorde en målning som trycktes upp till försäljning. I kombination med dem som skänkte pengar landade bidraget på 76 000 kronor.

När jag hörde talas om Gert-Åke blev jag väldigt glad. Inte bara för att det är ett fantastiskt initiativ utan för att det visar vad gemensamma krafter kan åstadkomma. Tack vare Gert-Åke, konstnären och alla som gav pengar lyckades de ge ett bidrag till livsviktig forskning.

I december blev jag invald i styrelsen för World Heart Federation, en organisation där 100 länder från hela världen tillsammans arbetar för att utrota hjärt-kärlsjukdomar. Vi gör det för att vi är övertygade om att vi är starkare ihop.

Kristina Sparreljung
generalsekreterare

Forskning för hälsa
är Hjärt-Lungfondens
medlemstidning.

Adress: Biblioteksgatan 29,
Box 5413, 114 84 Stockholm
Telefon: 08-566 24 200
E-post: info@hjärt-
lungfonden.se
Hemsida:
www.hjärt-lungfonden.se
Org nr: 802006-0763
Issn: 1653-9753

Ansvarig utgivare:
Kristina Sparreljung

Chefredaktör:
Karin Myhrström
karin.myhrstrom@
hjärt-lungfonden.se
Produktion: Spoon Publishing
Redakör: Stina Gyldberg
Art Director: Karin Schaefer
Omslagsfoto: Patrik Olsson
Tryck: Ätta.45 Tryckeri AB

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Organisationer med
90-konto kontrolleras
regelbundet av Svensk
Insamlingskontroll.
90-konto är en garanti
för att pengarna används
på rätt sätt.

Insamlingskonton
Pg 90 91 92-7
Bg 909-1927

Gåvoservice
Telefontid 08.00-18.00
Telefon 0200-88 24 00
E-post gava@hjärt-
lungfonden.se

Citera oss gärna,
men ange källan.

Hjärt-Lungfonden samlar in
pengar till vetenskapligt utvald
forskning och arbetar för
ökad kunskap om forskningens
betydelse, för att ge fler ett
längre och friskare liv. Hjärt-
Lungfonden bildades 1904 i
kampen mot tuberkulos och
vår vision är en värld fri från
hjärt-lungsjukdom.

93

**pågående
forskningsprojekt
inom lungmedicin
finansieras av
Hjärt-Lungfonden.**

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN.

Allt fler ungdomar testar e-cigarett

E-CIGARETTER marknadsförs ofta som ett tobaksfritt substitut för vanliga cigaretter och ett verktyg för att sluta röka. Men att e-cigarettarna, vars e-vätska i regel innehåller nikotin, ger en långsiktig hjälp för att sluta röka är inte vetenskapligt bevisat.

Trots en 18-årsgräns för försäljning prövar allt fler ungdomar e-cigarett, som säljs med smaker som bubbelgum, sockervadd och coca cola. En undersökning genomförd av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning visar att andelen gymnasieelever som har testat e-cigarett ökade från 24 till 41 procent mellan åren 2014 och 2018.

> **CAN:** Skolelevers drogvanor 2018

Singlar löper större risk att dö efter operation

I EN STUDIE med stöd av Hjärt-Lungfonden har forskare i Göteborg undersökt hur faktorer som civilstånd, inkomst och utbildning påverkar livslängden efter kranskärloperation (koronar bypass-operation).

Enligt studieresultaten finns en tydlig koppling mellan dessa sociala faktorer och risken att avlida i förtid efter bypassoperation.

– Vår studie visar att du löper betydligt större risk att dö i förtid efter operationen om du lever ensam, har en låg inkomst eller är lågutbildad. Det är första gången

man kan se att de sociala förutsättningarna har så stark koppling till den förväntade livslängden efter operationen. Nu behöver vi undersöka exakt vad detta beror på och lägga fokus på att särskilt hjälpa människor som tillhör sociala riskgrupper, säger Susanne Nielsen, operationssjuksköterska och forskare vid Göteborgs universitet.

> **Nielsen et al:** Social Factors, Sex, and Mortality Risk After Coronary Artery Bypass Grafting: A Population Based Cohort Study





Fler medfödda hjärtfel upptäcks i fosterlivet

ANDELEN MEDFÖDDA hjärtfel som upptäcks redan under fosterstadiet har ökat markant i Sverige under de senaste åren, enligt nya siffror från kvalitetsregistret Swedcon. Från 2012 till 2018 ökade andelen barn vars enkammarhjärta upptäcktes redan i fosterstadiet från 69 till 93 procent. För det livshotande tillståndet transposition steg motsvarande siffra från 9 till 40 procent under samma tidsperiod.

– En diagnos i fosterstadiet kan bokstavligen bli skillnaden mellan liv och död för ett barn. Det här är

den absolut största förändringen inom barnhjärtvården under de senaste 15 åren, säger Gunnar Bergman, barn- och fosterhjärtläkare vid Barnhjärtcentrum Stockholm-Uppsala.

Förbättrad ultraljudsteknik och ett världsunikt videonätverk för barnhjärtvård finansierat av Hjärt-Lungfonden antas vara två bidragande faktorer till den glädjande utvecklingen.

> Kvalitetsregistret Swedcon, datauttag 2019-01-29.

TRE FRÅGOR TILL ...

... Kristina Sparreljung

generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden som blivit invald i styrelsen för World Heart Federation.

Vad betyder det att få en plats i styrelsen?

– Det är naturligtvis spännande och roligt! Det är viktigt att jobba med hjärt-kärlsjukdomar på alla nivåer och att det arbete vi gör i Sverige är länkat till Europa och världen. I World Heart Federation arbetar över 100 länder tillsammans med påverkansfrågor för att nå de globala målen. Vi delar även med oss av bästa praxis och lär oss av varandra.

Vad kan ni lära er av varandra?

– Hjärt-Lungfonden är den tredje största forskningsorganisationen i Europa. Vi ligger helt klart i frontlinjen. Till exempel är vi långt fram i tobaksfrågan och kan dela med oss av värdefull kunskap. Samtidigt kan vi i Sverige lära oss mycket av andra. Vårdutveckling kopplat till forskning är till exempel ett område där flera andra länder kommit längre.

Vi tittar också på varandras påverkansarbete.

Vad jobbar ni med just nu?

– Vi har nyligen arbetat med lagstiftning kring tobak. Där har vi i Sverige inspirerats av andra länder i arbetet för att få till en ny lagstiftning. Det finns också ett intressant projekt som rör transfetter. Ytterligare en sak som vi tittar på är hur man behandlar patienter i olika länder. Där kan vi ha stor nytta av varandras erfarenheter.



Hon får stora forskningsanslaget

Varje år delar Hjärt-Lungfonden ut ett extra stort forskningsanslag på 15 miljoner kronor som fördelas över tre år. Anslaget ges till banbrytande forskning som bedöms få stor betydelse för patienter.

I år går stora forskningsanslaget till Åsa Wheelock, docent i experimentell lungmedicin vid Karolinska institutet, som i sin forskning försöker bena ut den breda paraplydiagnosen KOL.

En KOL-diagnos baseras i allmänhet på några ganska trubbiga kliniska parametrar, till exempel mätning av lungfunktionen med spirometri. KOL är dock antagligen inte en enda sjukdom – snarare kanske 15 stycken som liknar varandra sett till symtomen. Åsa Wheelocks forskning har bland annat visat att det går en tydlig skiljelinje mellan kvinnors och mäns KOL-sjukdom.



Här kan du ladda ner Hjärt-Lungfondens lungrapport 2019 och läsa mer om Åsa Wheelocks forskning: hjart-lungfonden.se/rapporter

46

procent
av svenskarna
har tillgång till
hjärtstartare där
de befinner sig
under dagtid.

KÄLLA: SIFO-UNDERSÖKNING GJORD AV HJÄRT-LUNGFONDEN



Tidigt födda i riskzonen att utveckla KOL

Nya forskningsrön visar nu att händelser i den allra tidigaste delen av livet kan ha betydelse för risken att få KOL.

I EN TVÄRSNITTSSTUDIE med stöd av Hjärt-Lungfonden har Magnus Sköld, professor i lungmedicin vid Karolinska institutet, och hans kollegor undersökt barn födda före vecka 32 i vuxen ålder. De för tidigt födda jämfördes med både friska kontroller och astmapatienter. Studiedeltagarna fick bland annat genomgå lungfunktionsundersökning och bronkoskopi, en undersökning där läkaren för ner ett instrument, ett så kallat bronkoskop, i lufttrören.

De prematurt födda som hade en historik av syrgastillförsel eller respiratorbehandling under nyföddhetsperioden hade i 20-årsåldern sämre lungfunktion än kontrollpersonerna. Många hade också en förändrad cellprofil jämfört med kontrollerna och uppvisade ett mönster som påminner om det man ser vid KOL-sjukdom.

Redan hos patienter i 20-årsåldern hittade forskarna alltså fynd som liknar dem man ser vid KOL-sjukdom – en sjukdom som normalt debuterar i betydligt högre ålder.

Läs mer om studien i Hjärt-Lungfondens lungrapport 2019.

Få har koll på AKUT-testet – så här går det till

Om fler strokepatienter får snabbare tillgång till vård skulle många liv kunna räddas. Men bara var fjärde svensk känner till AKUT-testet.

VID EN STROKE krävs akut behandling för att minska risken för hjärnskador och öka chansen till överlevnad.

En sannolik stroke kan snabbt identifieras med hjälp av AKUT-testet. Men i en ny Sifundersökning från Hjärt-Lungfonden kände endast var fjärde svensk, 27 procent, till testet.

43 procent hade hört talas om AKUT-testet, men visste inte hur det går till, och 28 procent kände inte alls till det.

AKUT-testet vid misstänkt stroke:



ANSIKTE:

Be personen le. Vid stroke hänger ena mungipan inte alltid med.



KROPP:

Be personen hålla båda armarna rakt fram. Vid stroke faller ofta ena armen ner.



UTTAL:

Be personen säga en enkel mening. Sluddrigt uttal eller svårighet att hitta ord är ett tecken på stroke.



TID:

Om något av testen indikerar en stroke – ring 112 omgående.



Läs mer om stroke och AKUT-testet på: hjart-lungfonden.se/besegra-stroke. Här finns också ett filmklipp som illustrerar hur testet går till.



Podd med viktigt budskap

VAD HADE HÄNT om forskningen inte fanns? Det och mycket annat får du svar på i Hjärt-LungPodden som lanserades i juni.

I Hjärt-Lungfondens podd kan du ta del av verkliga berättelser från människor som svävat mellan liv och död – men som klarat sig tack vare forskningens framsteg. Programledaren Lydia Capolicchio gör även intervjuer med forskare.

– Vi hoppas podden svarar på många frågor som man kanske själv funderar på, säger Christer Klinth, kreativ och strategisk kommunikator på Hjärt-Lungfonden.

Vissa avsnitt av podden tar även upp frågor om testamente.

– Det här med testamente är fortfarande lite tabu i vårt samhälle. Vi låter juristen Lena Krantz svara på frågor, säger Monica Carlsson, som är operativt ansvarig för testamente på Hjärt-Lungfonden.

Podden går att ladda ner från Hjärt-Lungfondens hemsida, på sociala medier, Pocketcast, Spotify, iTunes och Podcaster.

– Vi hoppas att podden ska göra att fler vill bidra till forskningen. Den räddar verkligen liv och är lösningen för att minska lidandet som uppstår vid olika hjärt-lungsjukdomar, säger Monica Carlsson.

HALLÅ DÄR ...

... Linnéa Hedman

forskare och docent vid Umeå universitet men verksam i Luleå och som med stöd av Hjärt-Lungfonden studerar e-cigarettanvändningen i Sverige.

Hur många använder e-cigarettor?

– Enligt en studie som vi publicerade nyligen handlar det om ungefär 2 procent av befolkningen.

Vad var det mest förvånande resultatet i studien?

– Att e-cigarettor är så utbredd bland de som redan röker. Och ju fler vanliga cigaretter man röker, desto vanligare tycks det vara med e-cigarettor. E-cigaretterna framhålls ofta som ett verktyg för rökare att sluta. Men om de verkligen gör det, eller om de snarare gör att rökarna bibehåller eller förstärker sina rökvanor, vet vi inte ännu, säger Linnéa Hedman.

> **Hedman et al:** Association of Electronic Cigarette Use With Smoking Habits, Demographic Factors, and Respiratory Symptoms

Nu är den här –
Lungrapporten 2019

NYLIGEN LANSERADES Lungrapporten – en skrift från Hjärt-Lungfonden som ger en heltäckande bild av hälsoläget och forskningens utmaningar. Vi lyfter fram flera spännande forskningsprojekt inom de respektive sjukdomsområdena.

Vill du ha ett eget exemplar? Maila info@hjart-lungfonden.se så skickar vi rapporten.

Den finns också att ladda ned på hjart-lungfonden.se.

Renovering av lungor
kan rädda liv

Renovering av donerade lungor som vid en första anblick inte håller måttet kan ge fler personer med allvarliga lungsjukdomar chansen att överleva.

EN STUDIE SOM finansierats av Hjärt-Lungfonden bekräftar att metoden fungerar och är säker att använda vid transplantation.

Metoden, ex vivo-lungperfusion, innebär att man utvärderar och restaurerar lungor som vid en första granskning ansetts ha för dålig kvalitet. Lungorna placeras i en specialbyggd maskin där de får konstgjord blodcirkulation, och kopplas till en respirator. Därefter testas lungorna utifrån flera kriterier.

Om värdena anses bra nog sker

operation direkt – det finns alltid en patient tillgänglig i samband med utvärderingen.

– Vår forskning visar att patienter som fått renoverade lungor inopererade lever lika länge och förblir friska i samma utsträckning som patienter med vanliga donatorslungor. Det betyder att tillgången på lungor som kan transplanteras ökar, vilket kan leda till kortade köer och förhoppningsvis fler räddade liv, säger Tobias Nilsson, överläkare i Region Norrbotten och studiens huvudförfattare.

I Sverige genomförs cirka 60 lungtransplantationer per år. Samtliga utförs i Lund eller Göteborg.

> **Nilsson et al:** Lung transplantation after ex-vivo lung perfusion in two Scandinavian centres

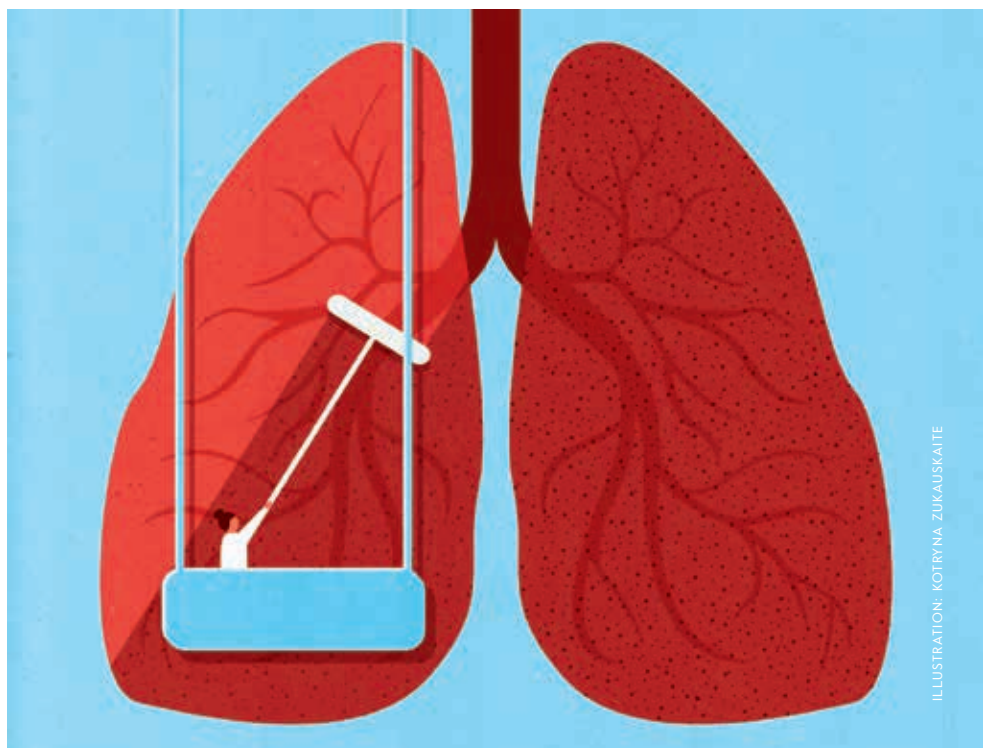


ILLUSTRATION: KOTRYNA ZUKAUSKAITE

Vill du vara en förebild för barnbarn och unga?
Livsstilsprofessorn **MAI-LIS HELLÉNIUS** och
barndietisten **SARA ASK** ger sina bästa hälso tips.

5 smarta tips för dig och ditt barnbarn

LÄS MER
www.sundkurs.se



Nyttig nötstund

Gillar du och ditt barnbarn att äta godis eller glass när ni ses? Barn och unga äter bara 250 gram grönt, frukt och bär per dag, fast det rekommenderade dagliga intaget är hela 500 gram. Byt godis och glass mot färgglada bär, frukt i bitar eller grönsaksstavar med dipp. Eller byt det söta mot nötter, som valnötter eller mandlar.

3

Laga mat och ät ihop!

Bara fyra av tio barn äter grönsaker varje dag. Men unga som äter middag med vuxna både får i sig mer grönsaker och äter fisk oftare än de som äter själva. Varför inte laga en medelhavsinspirerad middag med mycket grönt tillsammans med ditt barnbarn nästa gång ni ska ha en familjemiddag?



Motionera!

Barn till aktiva föräldrar rör på sig mer. Här kan även du vara en god förebild. Utmana ditt barnbarn på en pingismatch eller börja spela golf ihop. Plocka bär eller svamp fungerar också bra. Regelbunden fysisk aktivitet gör dessutom gott för ditt hjärta.

2

Ta en skogspromenad

Mer än var femte 7-9-åring sitter tre timmar eller mer framför skärm varje dag utanför lektionstid. Ta med dig ditt barnbarn på en långpromenad i skogen, så får ni bägge en stunds hälsosam motion och kvalitetstid på köpet.



5

Baka – med fullkorn!

93 procent av unga vet att fullkorn är bra att äta, men väljer oftast vitt, mjukt bröd. På Sundkurs.se finns förslag på hälsosamma recept. Som bärpaj med deg gjord på rapsolja och havre!



”Jag är glad att jag kollade upp detta i tid”

För **Margareta Ekstrand** kom diagnosen högt blodtryck som en ovälkommen överraskning. I dag medicinerar hon dagligen och mäter blodtrycket varje vecka. Men livet och tempot – det är detsamma!

TEXT ANNA TERESIA BERG FOTO PATRIK OLSSON



MARGARETA EKSTRAND, 76 år, tar tillsammans med sin spralliga silkesterrier emot i sommarbostaden i Falkenberg.

Hon fick diagnosen högt blodtryck för två år sedan. Så pass högt att läkaren vid första besöket lutade sig fram och sa:

– Men har du verkligen inte känt något? Har du inte ens haft ont i huvudet? Men jag hade inte ont någonstans och mådde inte alls dåligt. Men jag är däremot glad att jag kollade upp detta i tid!

Det var en slump som ledde till att Margareta mätte sitt blodtryck. En varm sommar som likt tidigare år varit fylld av shoppingturer till Ullared, golfgrunder och fikastunder och utflykter med vänner.

– Sommargrannarna hade köpt en blodtrycksmätare på Lidl och jag blev nyfiken på att testa mitt blodtryck. Snart sa mätarens elektroniska röst: "Lätt förhöjt blodtryck." Ojdå, tänkte jag. Vi provade igen en vecka senare och det var samma visa.

Margareta, som aldrig ätit mediciner och som vid tidpunkten inte hade varit hos doktorn på tio år, slog till en början bort tanken på att hon verkligen skulle ha högt blodtryck.

– Men en tid senare besökte jag en seniormässa i Malmö där en nyutbildad sjuksköterska erbjöd sig att ta mitt blodtryck varpå hon utbrast: "Oj, det här var högt! Har du stressat? Det här bör du kolla upp!"

Margareta bestämde sig för att ett läkarbesök kan väl inte skada.

– Jaja, tänkte jag för mig själv. Men samtidigt visste jag ju vad högt blodtryck kan leda till och en stroke eller hjärtinfarkt ville jag ju inte ha!

Väl hos läkaren fick Margareta en ordentlig undersökning men inget förutom det höga blodtrycket visade sig vara avvikande. Läkaren skrev ut medicin. Att hålla koll på recept, besöka apotek och börja ta medicin var något nytt för Margareta.

– Jag läste om biverkningarna och att en av tabletterna var vattendrivande och tänkte att nu kommer jag behöva springa upp om näterna. Jag som alltid sovit så bra! Första natten var jag uppe fem-sex gånger men sen dess har jag sovit lika bra som förr vilket såklart är skönt!

Bara några dagar efter det första läkarbesöket reste hon till vänner i England. En kväll bläddrade hon i Reader's Digests läkarbok och hittade en text om just högt blodtryck. Hon har kvar anteckningsboken och visar de noggrant översatta allmänna tipsen från den engelska artikeln: kasta saltet, det övre blodtrycket ska vara max 140 och det undre max 90, baka eget bröd, ät färsk frukt och grönsaker, ät gröt, ät omega-3, ta magnesium och kalcium och så slutligen: meditera 10–20 minuter dagligen.

Personligt

Margareta Ekstrand

Ålder: 76 år, jag brukar säga att jag går mot 80.

Bor: I Malmö under vinterhalvåret och i sommarhuset i Falkenberg under sommaren.

Familj: En äldre bror, nära vänner, släktingar och en hund.

Sysselsättning: Tidigare grundskolelärare och sista åren innan pension lärare i förberedande klasser för nyanlända.

Tycker om att göra: Spela golf, promenera och umgås med vänner i såväl Malmö som Falkenberg.

"Jag tar blodtrycket en gång i veckan – det är som att gå i söndagsskola!"







Margareta
hade inte varit
hos doktorn på
tio år när hon
fick reda på att
hon hade högt
blodtryck.

– Just meditationen skulle jag nog behöva gå en kurs för att göra. Jag kan inte föreställa mig något tråkigare och jag har rätt svårt för att sitta still, skrattar Margareta och lyfter upp sin gläfsande silky terrier som påminner om att det är dags för promenad.

– Jag har haft hund sedan 1971 och den här lilla får sina fem dagliga rundor. Jag motionerar varken mer eller mindre i dag. Däremot har jag bytt ut tennismatcher mot golfhundar.

Hur det är att leva med högt blodtryck och hur mycket vardagen påverkas skiljer sig åt från person till person och beror också på hur hälsan ser ut för övrigt. För Margareta skiljer sig inte livet nämnvärt åt sedan diagnosen.

– Det begränsar inte mitt liv ett enda dugg. Enda skillnaden är att jag tar två tabletter varje morgon. Jag tror jag har missat tabletterna en enda gång, säger Margareta men berättar att hon ändrat sin livsstil något ändå efter ett senare återbesök hos läkare.

– En läkare nämnde att jag möjligen hade lite för högt kolesterol och något förhöjt sockervärde. Så jag har slutat med min favoritfrukost bacon och ägg och skurit ned på sockret. Men kakor till kaffet åter jag för får jag inte det kan kaffet vara också!

Margareta Ekstrand mäter sitt blodtryck och för noggranna anteckningar i prydliga rader med datum, klockslag och vad mätaren visar.



Kontrollera blodtrycket regelbundet

Den allmänt vedertagna gränsen för högt blodtryck i Sverige är 140/90 mmHg. Högt blodtryck (hypertoni) smyger sig oftast på och det kan dröja innan du känner av några symtom. Därför är det viktigt för alla över 50 år att kontrollera blodtrycket en gång per år. Ditt blodtryck varierar under dygnet och påverkas av både fysiska och psykiska orsaker. Blodtrycket blir högre när du är fysiskt aktiv och musklerna behöver mer blod, eller i stressituationer då hjärtat pumpar hastigare. När du slappnar av och vilar sjunker det, och oftast är det lägst på natten när du sover. Blodtrycket varierar från person till person och i olika åldrar. Ju äldre vi blir desto högre blir blodtrycket.

Lär dig mer om blodtrycket i Hjärt-Lungfondens blodtrycksskola:
hjart-lungfonden.se/blodtrycksskolan

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

Margaretas tips till andra med högt blodtryck

- Ta medicinen och hitta ett sätt så att du kommer ihåg.
- Försök att leva som vanligt!
- Stå på dig i kontakt med vårdcentralen och kräv att få gå på kontroller.

I Sverige räknas högt blodtryck till en av våra folksjukdomar och nästan hälften av alla i åldersgruppen 65–85 år har högt blodtryck. Forskning visar att det finns riskfaktorer som ärftligt anlag samt ålder som inte går att påverka och andra faktorer som stillasittande livsstil, övervikt och rökning som går att påverka.

– Jag tycker forskning är både viktigt och intressant. Jag skulle gärna vilja veta vad mitt höga blodtryck beror på. Far hade nog detsamma, men han hade många andra hälsoproblem. Min mor däremot var kärnfrisk och kände sig pigg högt upp i åldern precis som jag.



Mer om blodtrycket

Högt blodtryck räknas till en av folksjukdomarna och i Sverige har nästan hälften av alla i åldersgruppen 65–85 år högt blodtryck.

Läs mer i vår folder:
hjart-lungfonden.se/skrifter

Högt blodtryck är en riskfaktor för flera hjärt- och kärlsjukdomar. **SEBASTIAN ALBINSSON** forskar om hur det höga trycket orsakar skadliga förändringar i kärlväggen.



”Hälften av alla svenskar över 65 år har högt blodtryck”

S

SEBASTIAN ALBINSSON är ledare för forskargruppen Molekylär kärlfysiologi vid Lunds universitet. Nyligen skaffade han en blodtrycksmätare och mäter nu regelbundet sitt eget blodtryck.

– Jag har ett normalt blodtryck, men det känns tryggt att ha lite koll. Högt blodtryck ger i sig inga symtom, men kan vara skadligt för kärlen, säger han.

Hälften av alla svenskar över 65 år har högt blodtryck. Det höga trycket leder till ökad belastning av kärlväggen, vilket ökar risken för stroke, hjärtinfarkt, artäraderbräck och skador på det perifera kärlsystemet. Dagens behandling går ut på att sänka det förhöjda blodtrycket, men långt ifrån alla svarar väl på behandlingen och når sitt målblodtryck.

Sebastian Albinssons forskargrupp studerar hur kärlväggen reagerar på den mekaniska belastning som det höga blodtrycket innebär. De tittar specifikt på de glatta muskelceller som reglerar kärlets diameter. Ett friskt kärl är elastiskt och kan både vidga och dra ihop sig efter behov. Men om anpassningen inte fungerar kan det leda till antingen en så kraftig sträckning att det uppstår ett bräck, ett aneurysm, eller att kärlväggen förtjockas så mycket att blodet har svårt att komma fram.

– Vi studerar vilka signaler i de glatta muskelcellerna som reglerar processen och vi tittar specifikt på en grupp molekyler som kallas mikroRNA. Vi har funnit att om de glatta muskelcellerna saknar ett specifikt mikroRNA så ökar risken för perifer kärlsjukdom. Vi tror att det är en bristande anpassning till högt blodtryck som ligger bakom denna effekt, säger Sebastian Albinsson.

Genom att reglera mikroRNA med hjälp av läkemedel hoppas forskarna kunna förhindra de skadliga förändringarna i kärlväggen.

– Det krävs mer forskning för att vi ska förstå mekanismerna bakom de här effek-

Personligt

Sebastian Albinsson

Ålder: 41 år.

Familj: Sambo, två egna barn och två bonusbarn mellan sju månader och tio år.

Samtliga flickor.

Bor: Villa i Malmö.

Bakgrund: Examen i medicinsk biologi från Linköpings universitet, doktorand i Lund och disputerad 2007, postdok vid Yale University i USA. I dag biträdande universitetslektor och ledare för forskargruppen Molekylär kärlfysiologi vid institutionen för experimentell medicinsk vetenskap, Lunds universitet.

Fritidsintressen: Klättring, paddling, mountainbike.

Dold talang: Kan balansera 20 meter på slak lina (så kallad slackline).

Motto: Tänk utanför ramarna!

terna, men sedan kan det gå relativt snabbt att ta fram läkemedel som reglerar mikroRNA, säger Sebastian Albinsson.

Resultaten av forskningen skulle inte bara komma blodtryckspatienter till del utan även patienter som genomgår bypassoperation eller ballongvidgning. I båda fallen kan det uppstå skadliga sträckningar av kärlväggen.

Forskningen sker i första hand i musmodeller, men tack vare ett gott samarbete med thoraxkirurgen vid universitetssjukhuset i Lund har forskarna även tillgång till överlevna kärlbitar från kirurgi på människor.

– Vi är oerhört tacksamma mot de patienter som tillåter oss att använda kärlbitarna så att vi kan testa våra hypoteser även på mänsklig vävnad, säger Sebastian Albinsson.

Stödet från Hjärt-Lungfonden ser Sebastian Albinsson som ovärderligt.

– Utan stödet hade vi inte kunna uträtta hälften av det vi gjort hittills. Bidragen från Hjärt-Lungfonden finansierar en av mina två doktorander och har tidvis även finansierat min egen lön.

Vad kan då jag som blodtryckspatient göra för att undvika kärlskador?

– Problemet är att innan du blir blodtryckspatient har du ofta gått länge med ett förhöjt blodtryck. Kärlskadorna kan redan vara ett faktum och är svåra att reparera. Därför är det viktigt att tidigt minska riskerna genom att ha en sund livsstil, säger Sebastian Albinsson.

Han lyfter fram regelbunden motion, rökstopp, måttlighet med alkohol, blodtrycks-sänkande kosthållning och undvikande av negativ stress som viktigt för att hålla blodtrycket nere.

– Och så tycker jag att det är klokt att mäta sitt blodtryck regelbundet, till exempel genom att skaffa en egen blodtrycksmätare. Ett lågt blodtryck i ungdomen är ingen garanti när man blir äldre. Trycket kan ändra sig med tiden.

TEXT KARIN STRAND FOTO MARTIN OLSON



Tack vare dina gåvor är denna forskning möjlig.

Efter att **GERT-ÅKE JOHANSSONS** dotter överlevt ett plötsligt hjärtstopp samlade han in 76 000 kronor till Hjärt-Lungfonden i samband med sin 70-årsdag.

”Hennes hjärta stod stilla i 17 minuter”

SENT PÅ LÖRDAGSKVÄLLEN den 15 september 2018 vaknade Gert-Åke hemma i Skurup i Skåne av att hustruns telefon ringde. De såg att det var deras 39-åriga dotter Klara och tyckte att det var märkligt, eftersom de visste att hon var på en 40-årsfest den kvällen.

– Men när min fru svarade var det en vän till vår dotter. Hon förklarade att Klara hade ramlat ihop, livlös, på festen, säger Gert-Åke Johansson.

Tre personer på festen, varav en akutsjuk-sköterska, behärskade hjärt-lungräddning och lyckades hålla Klara vid liv i väntan på ambulansen som körde henne till Södersjukhuset i Stockholm.

– Klaras hjärta stod still i 17 minuter, men de här fantastiska människorna räddade livet på henne.

Inget fel hittades när Klaras kranskärl, hjärna och lungor röntgades. Hon skulle vara nerkyld i tre dygn, men på tåget mot Stockholm fick föräldrarna veta att hon hade svarat positivt på uppväckningsförsöket som gjordes efter 36 timmar.

När Gert-Åke förstod hur viktigt det är att snabbt komma igång med HLR bestämde han sig för att samla in pengar till Hjärt-Lungfonden för forskning om plötsligt hjärtstopp. Konstnären C Göran Karlsson gjorde målningen *En ängel i rummet* som trycktes upp till ett grafiskt blad för försäljning. Försäljningen i kombination med de som skänkte pengar landade på 76 000 kronor.

STÖTTA!

Starta en egen insamling på:
egeninsamling.hjart-lungfonden.se



– Vi är så lyckliga att Klara är en av de 600 personer som överlever plötsligt hjärtstopp av de 10 000 som drabbas varje år – allt beroende på rådigt ingripande med HLR.

Gert-Åke fyllde 70 år den 13 februari, men valde att ordna en fest med artistframträdanden för dem som bidragit till insamlingen den 14 februari – på alla hjärtans dag.

– Det blev en fantastisk fest fylld av känslor. Det finns så många fina människor som ställer upp och vill hjälpa till när något sådant här händer, säger Gert-Åke.

Vad som orsakade Klaras hjärtstopp är det ingen som vet. I dag lever hon med en inopererad ICD och har börjat jobba 25 procent.

På festen delades gelé hjärtan och ett tackkort ut till alla som bidragit till insamlingen.

KORSORDET

Lös Hjärt-Lungfondenkrysset!

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

Gör så här: Skicka in lösningen senast 10 oktober.

E-post: Mejla lösenordet i de **rosatonade rutorna** till korsord.hlf@spoon.se Kom ihåg att ange ditt namn, din postadress, ditt telefonnummer och din e-postadress.

Vykort: Skriv lösenordet på ett vykort, komplettera med namn och adressuppgifter och skicka till:

Hjärt-Lungfondenkrysset, Spoon,
Rosenlundsgatan 40, 118 53 Stockholm

Lösenordet i förra krysset:

Frisk luft förlänger livet

Vinnare:

Kajsa Tolvers, Själevad

Lars Waldenström, Göteborg

Hans Östblom, Sandviken

Birgitta Alkevad, Ludvika

Lola Grehan, Arboga

Ann-Charlotte Johansson, Karlsborg

Dan Persson, Kärna

Roger Holmgren, Karlsborg

Bertil Kristoffersson, Höör

Inga Andersson, Gullspång

Grattis!



Vinn
Mai-Lis Hellénus
kokbok *Livsviktigt!*

				HELL-SINGS KRAKEL : TÄVLING		HÄNFÖRD ÄR INGEN VANLIG VILLA		GÄR RUNT TRUM- MAN		BENAR UPP OCH REDER UT		FÖRBLIR OINTRES- SERAD		UTÖVADE ORIGAMI TAFATT	
										FAR I PAR					
				HARI JÄTTE- HAND BAND						KAN BLI FRISK PÅ SJÖN		ÄR GODA RÅD IBLAND			
														GÖR DET KANSCKE NÄR MAN HAR ÖPPET HUS	
DEN STÅR STÅN- DIGT LIKA LÖVLÖS	SÖRJA		BEGÄRA	LAS VEGAS- STAT	KAN MAN DOPPA I SOPPA	VÄRMER VÄGABÖND STAD I UKRAINA	ROTH, RE- GISSOR FLYDDE TILL BODEN			SKÅDAS FRÅN BERGETS TOPP	SINNLIG KÄRLEK				
			OSTRUK- TURE- RADE		OSTORT SES PÅ CIRKUS				I AD- VENTS- FÖNSTER	GÖR VIND I STORM					
TVÄTT							HAR KALLA KÅRAR					RAFFI- NERADE		RÖTT- ERNA	
FORD- RADE		SKÄR RÅDER OF- TA I BARN- KAMMARE			HAR SÖTT INNE- HÅLL										
PRIMA- DONNE- PAR- TIET							SÅGS SAGA I	FÖRENA- DE ARAB- EMIRATEN		EVIGHET BELL- MANS MUSA				LOCKAR TILL SKRATT	
TILLHÖR SNART DET FÖR- GÅNGNA						FIRMA- FORM BIBEL- SYRRA		STÅR VI SAMLA- DE I SKEDE							
	ALDRE GE- MENSKAP LÄGGS VI- LANDE PÅ			CAPONE FÅR SPARKAD		FAKTISKA PÅ RÅK- NING							FRID DELAR BÖRDAN		
BRUKAR SKÄMT					RODD- BÅTAR				FÄR VI GENOM VÅRA KON- TAKTER		RÄNNA				
			DE KLA- RAR SIG EJ UTAN LASTER						GÖR VIN- TERNS VISRÄV						



Tack vare operationen mår la bättre än på många år och flimret är nästan helt borta. Hennes ateljé har varit ett andrum under åren med flimmer.

IA LINDGREN LINDBLOM led under nästan 20 år av förmaksflimmer och var i omgångar så pass dålig att hon inte kunde arbeta heltid. 2012 gjorde hon en operation som förändrade allt.

TEXT STINA GYLDBERG FOTO NICLAS ALBINSSON

”Jag blev en riktig människa igen”

FRÅN DE STORA fönstren i taket sprider sig ljuset in i ateljén på Ias villatomt i Mjölby. På väggarna samsas oljemålningar och hyllor fyllda av vackra föremål i keramik. Att 68-åriga Ia skulle ha varit svårt sjuk och till och med börjat googla på ritningar för sin egen kista är svårt att tro. Hon rör sig snabbt runt i ateljén och visar gamla bruksföremål som blivit motiv i en av hennes serier med oljemålningar. För många konstnärer kan ateljén bli lite av en ”helig” plats. För Ia är den extra viktig.

– Sommarhuset i Simrishamn och ateljén här i Mjölby har varit platserna där jag funnit ro, när jag mått dåligt. Jag har själv ritat ateljébyggnaden och eleverna på gymnasiets byggprogram kom hit och uppförde huset, berättar hon.

Ia var bara 42 år när hon blev dålig. Hon hade tre barn och arbetade heltid.

– Det var vid pingsten 1993 som det började. Året innan genomfördes en gymnasie-

reform och jag hade fått helt nya kurser. Det fanns inget kursmaterial och jag hade en ny, stor klass, där inte riktigt alla hade en sund studiemotivation utan i stället bar på skiftande problem i tillvaron. Den sammantagna arbetsbördan och frånvaron av möjlighet till vila och tanke framkallade besvären med mitt hjärta, berättar Ia.

Till en början blev inte Ia så rädd. Så en dag, när familjen var på en utflykt på Österlen, var det som att kroppen la ner.

– Jag blev helt kraftlös och åkte in till sjukhuset. Hjärtat slog snabba slag och hoppade över slag. Det var stress och paroxysmalt förmaksflimmer. Jag blev sjukskriven från arbetet, berättar Ia.

Paroxysmalt förmaksflimmer innebär återkommande episoder av flimmer som går över spontant inom en vecka och oftast inom 24 timmar. Men för Ia var det bara början. Flimret blev värre och värre och många perioder med sjukskrivning följde. Och hon



Konst, men även motion, har alltid varit en viktig del av las liv. Hon har gjort en svensk klassiker och sprungit sju maratonlopp.

Förmaksflimmer

Vid förmaksflimmer utgår den elektriska signalen inte från sinusknutan. I stället uppstår, utan samordning, elektriska signaler på flera ställen i förmaken.

Cirka 370 000 svenskar lever med förmaksflimmer.

KÄLLA: HJÄRT-LUNGFONDEN

las råd till dig som drabbats av flimmer:

- Stå på dig och se till att få riktigt professionell hjälp. Ibland måste man kräva hjälp även om det känns obehagligt.
- Konst och musik är välgörande! Hitta gärna ett intresse som hjälper dig att ta bort fokus från sjukdomen.
- Skaffa hund. När jag håller om vår älskliga hund Tilda, så känner jag att hjärtat blir lugnare. Dessutom får du välgörande promenader.

upplevde att ingen av dem hon mötte i vården på allvar tog tag i hennes fall.

Runt millennieskiftet fick Ia en remiss till universitetssjukhuset i Linköping.

– Där träffade jag en underbar läkare. Jag blev inlagd kort efter det och utvärderad. Det borde jag ha blivit redan snart efter mitt första besök på vårdcentralen. Jag tycker att allmänläkarna borde vara raska med att remittera till specialist, säger hon.

Ia blev erbjuden att göra en ablation, ett ingrepp där de elektriska signalerna som orsakar besvären blockeras.

– Jag tackade nej för att jag inte vågade. I medierna hade jag hört talas om någon, som gjort samma ingrepp och inte överlevt, säger hon.

Ia fortsatte att med hjälp av mediciner kämpa på med sin gymnasielärartjänst.

– Under hela hösten 2010 hade jag en smått ohälsosam situation. Inom ramen för «läraryftet» studerade jag vid Malmö högskola. Jag reste mycket och jag bodde på tre ställen. Det blev för mycket och strax efter

nyåret 2011 blev det riktigt illa.

Hon fick persisterande, alltså permanent, flimmer.

– Jag hade hostat i flera veckor och det riktigt bubblade i skrovet. När jag lades in på sjukhuset upptäckte man, att det fanns vatten i lungsäcken och att jag hade hjärtsvikt och hjärtförstoring, säger hon och fortsätter:

– Då, när jag var som allra sjukast, googlade jag efter ritning på en kista att snickra. Samtidigt tänkte jag ändå att det finns en rad diagnoser som är värre.

Men det var en svår väntan på att få ett bra omhändertagande, säger hon.

– Jag önskar att specialisterna hade varit mer snabba och generösa med att utföra elkonverteringar, även om det är risk att hjärtat snart är tillbaka i fel rytm. Det är en sådan stor lättnad till både själ och kropp med vettig hjärtrytm, säger hon.

I juli 2012 blev det dags att göra en ablation.

– Tyvärr blev den inte fullständigt lyckad och under hösten blev det tre akuta resor in till sjukhuset. Men en ny ablation gjordes i november 2012 och det var först efter det som jag äntligen blev en riktig människa igen, säger hon.

Ia är otroligt tacksam över forskningens framsteg de senaste åren.

– Att man har forskat och kommit fram till att man kan lirka in en tråd i hjärtat och göra ingreppet betyder allt. Jag såg till att jag kunde se det hela på skärmen eftersom jag inte var sövd, säger hon.

För **KAROLINA JANSON** förändrades tillvaron efter beskedet att hennes dotter Lisen har diabetes typ 1.

”Jag lever med ständig oro”

DET VAR KRING halloween för fyra år sedan som livet tog en ny vändning för Karolina Janson och hennes familj. Lisen, då 8 år, var slö och hängig och ville inte följa med de andra barnen ut på bus eller godis.

– Min man har diabetes typ 1 så vi var väl införstådda med symtomen och förstod ganska snabbt. När vi mätte Lisens blodsocker morgonen därpå såg vi att det var alldeles för högt, säger Karolina Janson.

Familjen åkte till Astrid Lindgrens barnsjukhus. Efter många prover och en lång väntan konstaterades det som Karolina och hennes make misstänkte: Lisen har diabetes typ 1.

– Det var en omtöcknande period. Det är så mycket man måste lära sig i början, allt från injektionstekniker till att räkna kolhydrater. Det var en chock att inse hur mycket arbete det innebär att vara förälder till ett barn som drabbas av diabetes. Innan Lisen blev sjuk hade jag samma bild av diabetes som många har: man tar en spruta ibland och sen blir det bra, säger Karolina Janson.

Livet efter diagnosen har i stället inneburit ständig oro och mycket påpassning. Det hör till vardagen att gå upp flera gånger per natt för att korrigera blodsockervärden, se till att blodsockermätaren fungerar som den ska, hinna med sjukhusbesök och byta insulinpump var tredje dag.

– Det är en tankeverksamhet som pågår dygnet runt. Det tog lång tid innan det på riktigt sjönk in att det kommer att vara så här resten av livet, säger Karolina Janson.

Det var när den insikten landade som Karolina kraschade. Ett halvår efter beskedet



Karolinas råd till andra föräldrar

- **Våga be om hjälp.** Man behöver stöd för att klara av att leva med diabetes. Stöttning från nära och kära samt skola och försäkringskassa är viktigt för att orka.
- **Sök upp andra i samma sits.** Skaffa ett nätverk av andra familjer som lever med sjukdomen och förstår vad den innebär.
- **Försök leva som vanligt.** Isolera inte ditt barn utan låt barnet sova över hos kompisar, åka på fotbollsläger och göra saker som hör till barndomen. För barnets skull är det viktigt att få leva så normalt det går.

blev hon sjukskriven med diagnosen utmattningssyndrom. I dag mår hon bättre, och en räddning har varit att träffa andra familjer som lever med diabetes och förstår vad sjukdomen innebär.

– Det är jobbigt att det finns så lite förståelse och kunskap om diabetes i samhället. Vi har fått strida med både skola och försäkringskassa för att Lisen ska få det stöd hon behöver.

En annan nyckel till Karolinas tillfrisknande var att skriva den bok hon själv önskade att hon hade haft tillgång till när Lisen fick sin diagnos. Boken *Hjälpredan* innehåller råd och tips till föräldrar med barn som är drabbade av diabetes. För Karolina har det blivit ett kall och en drivkraft att öka kunskapen om sjukdomen.

– Det finns så många fördomar om diabetes och sjukdomen får alldeles för lite forskningsstöd. Tekniken går framåt och det kommer hela tiden nya hjälpmedel, vilket är jättebra. Men vi måste få ett svar på vad diabetes beror på och hur man kan bota sjukdomen, säger Karolina Janson.

TEXT EMMY LUNDSTRÖM

Att ta sig igenom sorg

SORG KAN SE väldigt olika ut när man förlorat en nära person. En del gråter, känner stor förtvivlan och vill prata med vänner. Andra gråter inte alls och sörjer helst för sig själva. Men det finns ändå exempel på reaktioner som är vanliga när man känner sorg.

Du kan till exempel drabbas av överklighetskänslor, en känsla av att vara övergiven eller till och med ilska mot den som har gått bort. En del känner skuldkänslor för att de lever kvar. Andra känner skuld för att de någon gång sagt något dumt om den som gått bort. Men det kan också kännas som om du är helt bedövd och avtrubbad, något som kan vara svårt att hantera då många upplever att de borde känna sig mer ledsna.

Med hjälp och stöd från närstående eller andra personer i omgivningen klarar de flesta av att ha sorg. Behöver du mer hjälp kan du kontakta någon av de telefon- eller chattjourer som finns på nätet. Kontakta en vårdcentral om du tror att du har fått en depression eller om sorgen på något annat sätt gör att du har svårt att fungera i din vardag.

TIPS!

I Begravningsguiden finns stöd för dig som ska gå på begravning: hjart-lungfonden.se/begravning

I nästa nummer ...

... får du lära dig mer om vett och etikett vid begravningar.

3 råd för att hantera din sorg:

1. Ha tålamod med din sorg

Ge dig själv utrymme att sörja. Våga känna efter. Du får vara vara arg, ledsen eller känna som du gör. Att hantera sorg tar lång tid och det är helt okej att låta det göra det. Skynda dig inte. Det första året upplevs ofta som det mest omtumlande. Det är vanligt att känslorna blossar upp i samband med högtider, särskilt årsdagar, men känslorna kommer att förändras med tiden.

2. Isolera dig inte

Trots att allt känns tungt är det bra att umgås med andra då och då. Sök stöd hos personer i din närhet och prata gärna om hur du känner. Terapi kan också vara en bra idé om du känner ett stort behov av att prata om din sorg.

3. Var uppmärksam på varningssignaler

Den första tiden efter att man förlorat någon kan sorgen vara mycket stor, men efter en tid brukar de allra flesta hitta en balans mellan sorg och vardag. För vissa kan sorgen dock övergå till en depression. Några varningssignaler kan vara ökad medicinkonsumtion, kraftig viktninskning, social isolering, svåra skuldkänslor och självmordstankar. Upplever du något av detta är det viktigt att du söker professionell hjälp.

KÄLLA: VÄRDGUIDEN

TRE FRÅGOR TILL ...

... Amelia Adamo

tidningsdrottningen som har skrivit boken *Vandra & njut tillsammans* med journalisten Lotta Byqvist – om det nya sättet att umgås genom att njutvandra.



Vad innebär det att njutvandra?

– Vandra är bra på många sätt. Att vara ute och röra på sig under många timmar är bra både för hälsan och själen. Jag är italienare och tycker att man ska njuta under resans gång – utan att tänka på prestation. I mitt sätt att vandra är det större inslag av bekvämlighet, som att vi äter på restaurang i stället för frystorkat och sover på hotell i stället för i tält. Jag brukar börja med att hitta en trevlig restaurang eller ett hotell som jag vill testa, och sedan kolla upp vandringsleder där omkring.

Hur upptäckte du vandrigen?

– För tio år sedan, när jag var drygt 60 år, skulle jag ha åkt till Riksgränsen och vandrat med Bonniers ledningsgrupp, men min mamma blev sjuk så jag kunde inte följa med. När de kom hem med alla fantastiska bilder och berättelser bestämde jag mig för att åka dit – jag bildade en vandringsgrupp. Tidigare har jag läst in något plågsamt i att vandra, som skavsår, mygg och att gå vilse. Men när jag kom på att jag kunde göra det på mitt eget sätt blev det en annan sak. Vi flåsar inte utan håller det på en lagom nivå som de allra flesta klarar av.

Vad är det bästa med att vandra ihop med andra?

– Jag attraheras av allt som görs i grupp, det är min sociala läggning – jag blommar tillsammans med andra. Men det är bra att vara lite omsorgsfull när man väljer vilka man ska vandra med. Det är bra om man är någorlunda överens om sådant som vilken takt man går i och hur mycket det får kosta. Men sedan får man ju ge och ta som allt man gör i grupp. Att lyssna på fågelsång, dricka kaffe ur en termos och umgås med människor man tycker om är en hög må bra-feeling.

Så bidrar en lott till att bekämpa hjärt- och lungsjukdomar

Vet du varför Postkodlotteriet finns? Det är för att bidra med pengar till ideella organisationer, eftersom vår övertygelse är att de gör världen bättre.

Hela överskottet från försäljningen går till ideella organisationer. Sedan lotteriet startade 2005 har det blivit mer än 10 miljarder kronor! Hjärt-Lungfonden har varit med sedan 2007 och har hittills fått 276 miljoner kronor.

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



Rickard Sjöberg är programledare och vinstudielare i Postkodlotteriet.

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





VI PÅ HJÄRT-LUNGFONDEN

”Mitt jobb känns väldigt meningsfullt”

CHRISTER KLINTH HAR lång erfarenhet av kommunikation, bland annat som senior copywriter på flera av Sveriges främsta och prisbelönta reklambyråer. Förra året valde han att lämna reklamvärlden för att bli kommunikationsstrateg och kreatör på Hjärt-Lungfondens interna kommunikationsavdelning.

– Vi skapar kommunikation för att fler ska få upp ögonen för fondens livsviktiga forskning, berättar han.

Christers egna erfarenheter av hjärt-kärlsjukdom fick honom att inse hur betydelsefull forskningen är. När Christer drabbades av kärlkramp år 2015 levde han ett aktivt liv. Han både cykelpendlade flera mil per dag och tränade karate på svartbältesnivå.

– Men trots att jag alltid har tränat regelbundet hade jag två förträningar i hjärtats vänstra kranskärl. För mig hjälpte inte en sund livsstil, jag hade ”dåliga gener” som bidrog till att placket korkade igen kärlet.

Under titthålsoperationen med ballongvidgning fick Christer följa sin egen operation

”För mig hjälpte inte en sund livsstil”

på en datorskärm. Läkaren berättade att kroppen är så smart att den vid fysisk aktivitet kan skapa nya kärl för att hjälpa blodet att komma runt de tilltäppta platserna. Det var precis det som hänt i Christers kropp. Fast de nya kärlen, kollateralerna, var inte tillräckligt stora och det var därför Christer känt symtom på kärlkramp när han ansträngde sig.

– Jag blev fascinerad, både av vad kroppen kan åstadkomma på egen hand och av den medicinteknik som läkarna använde sig av. Dessutom blev jag tacksam för att kroppen signalerat att något var fel. Träningen räddade ju faktiskt mig!

Ett par år senare såg Christer att Hjärt-Lungfonden höll på att bygga upp en egen kommunikationsavdelning.

– Jag ville vara med på den resan och därför började jag jobba på Hjärt-Lungfonden. För mig känns det väldigt meningsfullt att använda mitt kommunikationskunnande i syfte att förebygga och på sikt utrota hjärt-kärlsjukdomar.

SEBASTIAN ALBINSSON, biträdande universitetslektor vid Lunds universitet, svarar på vanliga frågor om högt blodtryck, hypertoni.

När räknas ett blodtryck som högt?

Ett blodtryck består av två delar, det systoliska trycket och det diastoliska trycket. Det systoliska trycket uppmäts just när hjärtat dras samman och tömmer sig, det diastoliska trycket mäts när hjärtat vilar mellan sammandragningarna. Ett normalt tryck i vila hos en medelålders frisk person är runt 120/80 millimeter kvicksilver, vilket förkortas mmHg. Om trycket är över 140/90 mmHg räknas det som högt. Personer som har diabetes eller njursjukdom bör ha ett blodtryck som är lägre än 130/80 mmHg.

Vilka är riskfaktorerna för högt blodtryck?

Det finns några riskfaktorer för högt blodtryck som vi inte kan påverka, såsom hög ålder, manligt kön och ärftlighet. Riskfaktorer som vi kan påverka är dålig kost, stillasittande, rökning, alkohol, negativ stress och övervikt. Typ 2-diabetes är också en riskfaktor för högt blodtryck.

Varför är högt blodtryck farligt?

Om du anstränger dig fysiskt eller blir rädd stiger blodtrycket tillfälligt, och det är inte farligt utan bara en naturlig reaktion.



Sebastian Albinsson, biträdande universitetslektor och ledare för forskargruppen Molekylär kärlfysiologi.

Men om blodtrycket inte normaliseras utan är konstant förhöjt skadas kärlväggarna, vilket i sin tur ökar risken för stroke, hjärtinfarkt, artäraderbräck, njursjukdom och perifer kärlsjukdom, exempelvis nedsatt blodcirkulation i benen och syrebrist i tarmen.

Vilka är symtomen på högt blodtryck?

Hypertoni brukar kallas "the silent killer", eftersom ett högt blodtryck inte ger några symptom. Vid kraftigt förhöjt tryck kan man ha diffusa symptom som huvudvärk och trötthet – sådant som kan ha helt andra orsaker.

Det är bra att mäta sitt blodtryck regelbundet, då kan man upptäcka ett förhöjt tryck tidigt.

Vilken är behandlingen vid högt blodtryck?

Först och främst bör man göra livsstilsförändringar. Motionera efter förmåga och glöm inte vardagsmotionen. Dessutom är kosten viktig. Det finns en diet som kallas DASH och som är utarbetad för att sänka blodtrycket och minska mängden skadliga blodfetter. Dieten fokuserar på att öka mängden nötter, frukt och grönt samt minska mängden skadligt socker, fett och salt. Rök- och snusstopp samt minskat alkoholintag kan också bidra till att få ner blodtrycket.

Nästa åtgärd är att sätta in läkemedel i form av vätskedrivande diuretika, kärlvidgande ACE-hämmare eller angiotensinreceptorblockerare samt kalciumflödeshämmare som vidgar de mindre kärlen. I vissa fall lägger man till betablockerare som gör att hjärtat arbetar lugnare och mer effektivt. Behandlingen är personligt utformad och beror på vilka andra riskfaktorer patienten har.

TEXT KARIN STRAND FOTO MARTIN OLSON

Följ oss gärna på Instagram

I sociala medier kan du följa senaste nytt från Hjärt-Lungfonden, som när vi var på plats under årets Vätternrunda och genomförde screening av alla deltagare. Med oss hade vi också 50 hjärtstartare.



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

TRE FRÅGOR TILL ...

Professor **JONAS OLDGREN** vid Uppsala universitet som forskar om huruvida en skraddarsydd behandling kan minska förekomsten av stroke vid förmaksflimmer.

Personligt

Jonas Oldgren

Gör: Professor i koagulationsforskning vid Uppsala universitet, överläkare på hjärtkliniken på Akademiska sjukhuset, chef för Uppsala Clinical Research Center (UCR).

Bor: Uppsala.

Familj: Gift, tre utflugna barn.

Fritidsintressen: Skidåkning, musik, motion.

Dold talang: En hejare på Melodikrysset (särskilt tillsammans med hustrun).

Drivkraft: Forskning som skapar värde för patienter.

Beskriv din forskning?

– Cirka 370 000 personer i Sverige lider av förmaksflimmer och har därmed ökad risk för blodproppsorsakad stroke. Därför bör de flesta behandlas med blodförtunnande medel. Ett problem är dock att de metoder som används för att räkna fram risken för stroke och blödning inte håller måttet. Följden är att många patienter underbehandlas.

Vi har tidigare visat att två specifika biomarkörer i blodet är kopplade till ökad risk för stroke vid förmaksflimmer. Tillsammans med patientens ålder och tidigare sjukdomshistoria – det vill säga om patienten redan haft en stroke – kan biomarkörerna förutsäga risken för stroke med bättre precision än den gamla metoden. En liknande metod kan även användas för att bättre beräkna den korrekta risken för blödning i samband med behandling med blodförtunnande medel.

Vilket är målet med forskningen?

– Vi vill utvärdera om skraddarsydd medicinsk behandling baserad på individens risk för stroke och blödning bedömd med de nya metoderna kan minska risken för stroke och död bättre än standardbehandling vid förmaksflimmer och utan ökad risk för allvarlig blödning.

Varför är forskningen viktig?

– Om vår metod visar sig minska strokesjuklighet och död kan den snabbt införlivas i rutinsjukvården och därmed omedelbart förbättra utsikterna för patienter med förmaksflimmer.



TIPS!

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