

# Forskning

Nr 1 2024

för  
hälsa

STROKEFORSKNING  
Nya genombrott  
ökar livskvaliteten

SCAPIS  
Medelålders  
svenskar  
undersöks igen

594

miljoner

Rekordutdelning  
till forskningen

# BUGG & TRÄNING

Dansen blev Jannices  
medicin mot sin svåra astma

 Hjärt- 120 år  
Lungfonden

Forskning för hälsa ges ut av Hjärt-Lungfonden.

#### Kontakt

Hjärt-Lungfonden  
Stora Nygatan 27, Box 2167  
103 14 Stockholm  
08-566 24 200  
tidningsredaktionen@  
hjartlungfonden.se  
www.hjart-lungfonden.se

Org nr: 802006-0763  
Issn: 1653-9753

#### Ansvarig utgivare

Kristina Sparreljung

#### Chefredaktör

Nils Bergeå

#### Skribenter

Nils Bergeå, Malin Byström-Sjodin  
och Helena Ek

#### Art Director

Pia Albinsson

#### Omslagsfoto

Anders G Warne

#### Grafisk design

Kate designstudio

#### Tryck

V-tab Vimmerby, 2024 (via Printpool)



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  
Swish: 90 91 92 7

#### Gåvoservice

Telefontid: 8.00-18.00  
Telefon: 0200-88 24 00  
gava@hjartlungfonden.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- och lungsjukdomar.



# Dubbla rekord för Hjärt-Lungfonden

**JAG KAN STOLT BERÄTTA** att fjolåret blev ett fantastiskt rekordår för Hjärt-Lungfonden. Trots en orolig omvärld med nya konflikthårdar, inflation och prishöjningar satte fonden nya rekord i såväl insamling som utdelning till forskningen.

Jag vill rikta ett hjärtligt tack till alla er som bidragit till detta! Tack vare er kan kampen mot våra största folksjukdomar fortsätta med oförminskad kraft.

Vi samlade totalt in omkring 480 miljoner kronor under 2023 – nästan en halv miljard. Och vi delade under samma period ut ännu mer, 594 miljoner kronor, till forskningen. Den exceptionellt stora utdelningen beror bland annat på att vi under året gjorde stora investeringar i SCAPIS, den stora befolkningsstudien som Hjärt-Lungfonden huvudfinansierar. Detta möjliggör studiens andra fas, SCAPIS 2, som startar i år över hela landet. Detta kommer ytterligare att öka potentialen för framgångsrik forskning baserad på SCAPIS-kohorten. Läs mer på sidan 4.

I år firar Hjärt-Lungfonden 120 år i hälsans tjänst. Därför ersatte vi den förra utgåvan av Forskning för hälsa med en jubileumsskrift. Där gjorde vi en djupdykning i Hjärt-Lungfondens färgstarka historia som startade i en helt annan tid med en kraftsamling mot tuberkulosen. Roligt nog har det strömmat in positiva reaktioner på skriften och i många fall har den väckt minnen från en gångens tid.

Trevlig läsning, och återigen, tack för dina gåvor till den livräddande forskningen!

Kristina Sparreljung  
Generalsekreterare, Hjärt-Lungfonden



Nu har *Forskning för hälsa* fått ett nytt utseende – och ett något förnyat innehåll. Vad tycker du om förändringen? Maila oss gärna dina synpunkter på tidningsredaktionen@hjart-lungfonden.se.



# NO1

Mårten trotsade oddsén efter sin stroke.



## AKTUELL FORSKNING

**4** Ökad vikt hos gravida stor hälsorisk och tidig födsel påverkar hjärtats form.

## TEMA ASTMA

**8** Möt en drabbad, en forskare och lär dig mer om folksjukdomen astma.

## DIN HÄLSA

**18** Högt blodtryck är den allra viktigaste riskfaktorn för att dö i förtid.

## MIN BERÄTTELSE

**20** Lavinguiden Mårten fick stroke – men jobbar vidare i skidbacken.

## FORSKAREN: CHRISTINA JERN

**24** Stora framsteg i forskningen om stroke.

## KORSORD

**26** Lös korsordet och vinn en eltandborste eller en kokbok.

## UR ARKIVET

**27** En gång i tiden tillverkade fondens föregångare vaccin mot tuberkulos.

## FÖRETAGSSAMARBETEN

**30** Hjärt-Lungfonden och Zeta krokar arm.

## FORSKAREN: THOMAS SANDSTRÖM

**32** Luftföroreningar påverkar vår hälsa. Läs forskarens tips om vad man kan tänka på.

## AKTUELLT FRÅN HJÄRT-LUNGFONDEN

**34** Vår jurist tipsar om vad som gäller kring bevittning av testamente.

24

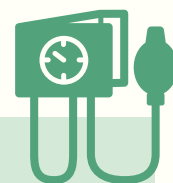


Christina Jern forskar om stroke.

Jannice älskar dansens virvlar.



8



## Viktigt behandla högt blodtryck

Det finns mycket man kan göra för att sänka sitt blodtryck. Övervikt, stress, stillasittande livsstil, fet kost, rökning och hög alkoholkonsumtion är riskfaktorer som samtliga går att påverka.

**18**

## Aktuell forskning

texter: Nils Bergeå

### SCAPIS 2 har rullat igång

SCAPIS är en av världens största befolkningsstudier inom hjärta, kärl och lungor. 30 000 svenska studiedeltagares hjärtan och lungor undersöktes i detalj 2013–18, vilket lade grunden för en unik forskningsbank. Hjärt-Lungfonden är SCAPIS huvudfinansiär.

Som vi berättat tidigare har nu SCAPIS andra fas, återundersökningen av hälften av studiedeltagarna, inletts. Alla sex studieorter i landet är igång – sist ut var Umeå i andra halvan av april.

– Starten har gått enligt plan. Det här kommer att ytterligare öka potentialen för framgångsrik forskning baserad på SCAPIS-kohorten, säger Mira Ernkvist, Hjärt-Lungfondens forskningschef.

Målet med SCAPIS är att öka möjligheterna att stoppa hjärt- och lungsjukdomar innan de uppstår. Läs gärna mer i Forskning för hälsa 4/23 eller i vår nya SCAPIS-rapport, som finns att ladda ned på [hjart-lungfonden.se](http://hjart-lungfonden.se).



Undersökning med datortomografi.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Gravida kvinnors medelvikt har ökat stadigt på senare år.

# Ökad medelvikt hos gravida stor hälsorisk

## Ny forskning baserad på SCAPIS visar att allt fler gravida riskerar hjärt-kärlsjukdom i medelåldern.

Idag klassas närmare hälften, 46 procent, av alla gravida som överviktiga eller obesa vid inskrivningen till mödrahälsovården. Det är en ökning med 20 procent på bara tio år enligt siffror från Socialstyrelsen som Hjärt-Lungfonden har sammanställt.

Utvecklingen innebär en stor hälsorisk. Ny forskning baserad på data från befolkningsstudien SCAPIS visar nämligen att det finns en koppling mellan högt BMI i inledningen av graviditeten och ökad risk för hjärt-kärlsjukdom i medelåldern. Även kraftig viktuppgång under graviditeten kunde kopplas till en högre risk senare i livet.

– Kopplingen var starkast för de som hade ett högt BMI i inledningen av graviditeten, säger Pontus Henriksson, biträdande professor i näringsfysiologi

vid Linköpings universitet och en av forskarna bakom studien.

Studien publicerades i december-numret av tidskriften BJOG.

– Viktökningen bland gravida har pågått under flera decennier och påverkar både den egna hälsan och barnets. Studien visar att det finns ett behov hos gravida att få råd och stöd när det gäller kost och motion under graviditeten, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

→ SCAPIS är en unik svensk befolkningsstudie inom hjärta och lunga där 30 000 slumpvis utvalda personer i åldern 50–64 år deltagit. Med Hjärt-Lungfonden som huvudfinansiär har sex universitetssjukhus i Sverige byggt upp en nationell forskningsbank av hälsodata som lägger grunden för nya forskningsgenombrott.

# En av tre som haft pollenallergi utvecklar astma

**En av tre som haft pollenallergi i barnåren utvecklar astma som unga vuxna. Det visar en undersökning som är baserad på den stora BAMSE-studien som Hjärt-Lungfonden finansierar.**

I den aktuella studien ingick 1 137 barn från den så kallade BAMSE-kohorten som följts från två månaders till 24 års ålder med avseende på bland annat allergiska sjukdomar.

– Våra resultat visar att tre av fyra barn med pollenallergi i förskole- eller skolåldern kommer att ha kvar sin sjukdom upp i vuxen ålder. 30 procent kommer att utveckla astma, säger **Marit Westman** vid Karolinska institutet, en av forskarna bakom studien.

Graden av remission, det vill säga att symtomen avtar eller till och med försvinner, var låg och sågs i huvudsak mellan 16 och 24 år.

Barndomen fram till tonåren verkar vara den mest aktiva perioden av sjukdomsutvecklingen.

– Den här forskningen visar att pollenallergi i barnåren i de allra flesta fall inte går över. Man ska inte avvakta och hoppas att besvären växer bort. I stället bör pollenallergi behandlas effektivt och man bör hela tiden vara uppmärksam efter symtom på astma, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

Bland studiedeltagare med pollenallergi var risken att senare utveckla astma tre till fem gånger högre än för deltagare utan pollenallergi.



Mira Ernkvist.

FOTO: JENNIFER GLANS

## Två frågor till ...

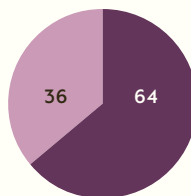
**Mira Ernkvist, forskningschef på Hjärt-Lungfonden.** I februari arrangerade fonden Hjärt-Lungdagarna, en vidareutvecklad version av ett etablerat utbildningsmöte riktat till läkare och andra yrkesverksamma inom hjärt-, kärl- och lungområdet.

### 1 Vad är det här för möte?

– Forskningen och sjukvården behöver mötas. Vi vill att Hjärt-Lungdagarna ska vara en kunskapsbrygga mellan just forskningen och sjukvården. Ämnena är breda och berör vanliga sjukdomsgrupper som särskilt allmänläkare ofta ser i sin vardag. Programmet är uppdelat i sessioner om aktuella ämnen med tre talare per session. Efter presentationerna svarar alla tre på frågor från publiken i en gemensam fråge- och diskussionsstund.

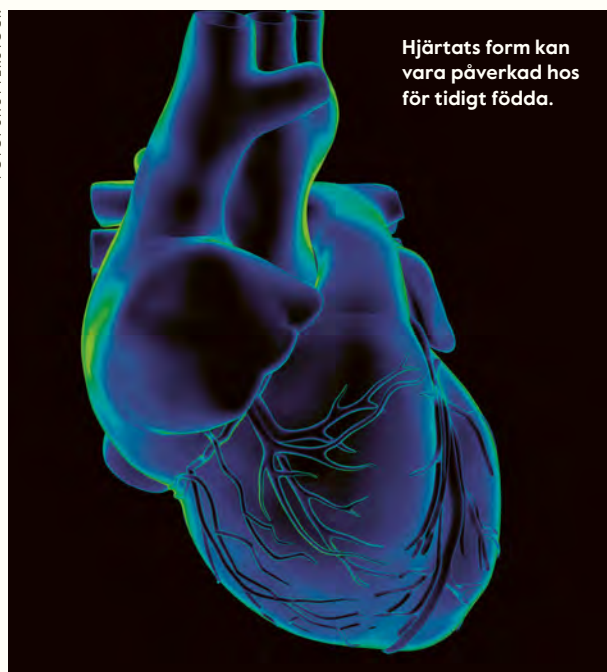
### 2 Berätta om någon av årets höjdpunkter.

– Årets jubileumsföreläsning om tuberkulos av Thomas Schön, professor vid Linköpings universitet, var en av flera sådana. Han gav både ett historiskt perspektiv och förmedlade det absolut senaste inom forskning och behandling, säger Mira Ernkvist.



2023 fördelade Hjärt-Lungfonden 64 procent av forskningsmedlen till hjärt-kärlforskning och 36 procent till lungmedicinsk forskning.





Hjärtats form kan vara påverkad hos för tidigt födda.

## Mycket tidig födsel kan påverka hjärtats form

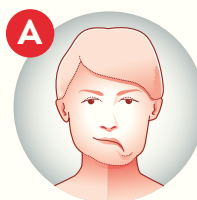
**Ny forskning vid Lunds universitet med anslag från Hjärt-Lungfonden visar att mycket för tidig födsel ökar risken för formförändringar i hjärtats vänsterkammare.**

Jämfört med början av 1980-talet har det skett en ökning av mycket för tidig födsel, speciellt bland förstföderskor. Det visar statistik från Socialstyrelsen. 2022 föddes cirka 1 000 barn mycket för tidigt i Sverige. I början av 1980-talet var motsvarande siffra runt 700 om året.

Tidigare forskning har visat att tidig födsel ökar risken för att barnet senare i livet ska utveckla bland annat diabetes, högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom. Ny forskning vid Lunds universitet med anslag från Hjärt-Lungfonden visar nu att ungdomar födda mycket för tidigt uppvisade förändringar i form av en mer rundad vänsterkammarsform, vilket senare kan leda till hjärt-kärlsjukdom.

– Vår förhoppning är att vårt sätt att mäta formförändringar av hjärtats vänsterkammare kan komma att fungera som en prognostisk biomarkör för framtida hjärt-kärlsjukdom när det gäller för tidigt födda barn, säger Erik Hedström, docent vid Lunds universitet och en av forskarna bakom upptäckten.

## AKUT-testet: Så känner du igen stroke



### ANSIKTE

Be personen att le.  
Om mungipan hänger  
– ring 112



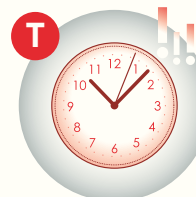
### KROPP

Lyft armarna i 10 sekunder.  
Om en arm faller  
– ring 112



### UTTAL

Om personen talar sluddrigt  
eller inte hittar rätt ord  
– ring 112



### TID

Varje sekund är  
livsviktig. Vänta inte  
– ring 112



### DUO FÅR PREVENTIONSANSLAG

**Anna Sandström och Kari Johansson** (bilden), Karolinska institutet, får Hjärt-Lungfondens preventionsanslag på 3 miljoner kronor 2024. De står bakom PEPP-studien, ett interventionsprogram med syfte att förbättra hjärt-kärlhälsan hos kvinnor med preeklampsi (havandeskapsförgiftning). Grattis!

# Hundratala projekt fick fondens stöd 2023

Hjärt-Lungfonden delade i fjol ut 594 miljoner kronor till nästan 200 forskningsprojekt inom hjärt-, kärl- och lungområdet. Aldrig tidigare har fonden delat ut så mycket pengar till forskningen.

Detta har gjorts möjligt tack vare det senaste årets framgångsrika insamlingsarbete. Trots ett mörkt år för samhällsekonomin samlade Hjärt-Lungfonden in nära 490 miljoner kronor – nästan en halv miljard – under fjolåret.

– Tack vare våra givare kan forskningen fortsätta att rädda liv och ge människor fler friska levnadsår. Jag

vill tacka alla givare som fortsätter att bidra till detta, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

Utdelningen till forskningen var alltså ännu större än de insamlade cirka 490 miljonerna. Det förklaras av att Hjärt-Lungfonden även använde det egna kapitalet för att investera i den världsunika forskningsstudien SCAPIS.

Mer specifikt satsades mycket inför SCAPIS 2 – se artikel på sidan 4. Bland annat gjordes en investering i nya så kallade fotonräknande datortomografer.

Hälften av de ursprungliga SCAPIS-deltagarna 2013–18 kommer nu att återundersökas på sex universitetssjukhus i Sverige med start i år.

## Omställning till sommartid ökar hjärtrisken



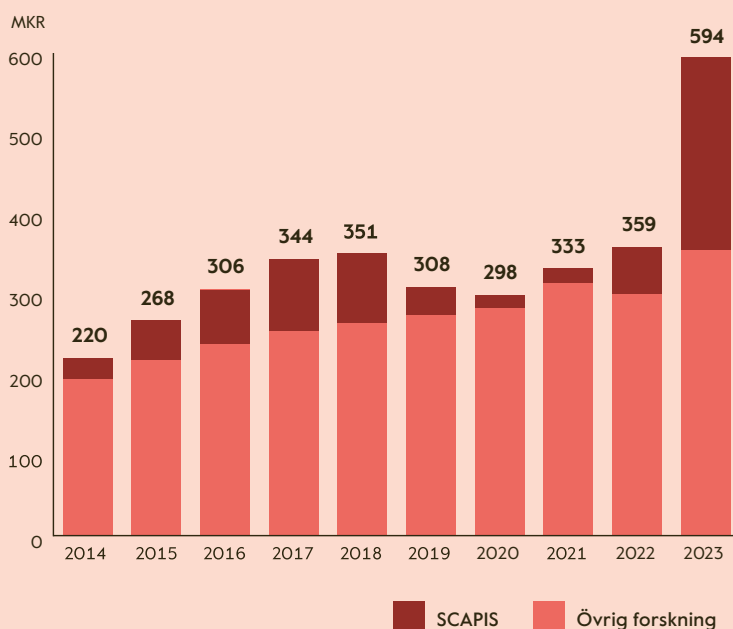
**Hjärtinfarkter och stroke ökar i samband med övergången till sommartid, enligt nya amerikanska och finländska studier.**

I Sverige ställde vi i år fram klockorna och övergick till sommartid söndagen den 31 mars. Omställningen ger oss mer dagsljus på kvällarna under sommarmånaderna.

Men förändringen verkar ha en medicinsk baksida enligt två aktuella studier. Enligt en studie från Michigan, USA så ökar antalet hjärtinfarkter med 24 procent på måndagen efter omställningen. Och enligt en liknande finländsk studie ökade antalet fall av ischemisk stroke med 8 procent under de två första dagarna efter omställningen.

Resultaten kan enligt studieförfattarna tala för ett avskaffande av sommartid – eller åtminstone för att förändringen inte borde göras på söndagar. Annan forskning visar nämligen att fler och allvarigare hjärtinfarkter inträffar på måndagar jämfört med andra veckodagar. Måndagen efter sommardagskiftet blir alltså en extra sårbar dag.

UTDELAT TILL FORSKNING 2014–2023



# DANSA

– svår astma inget hinder

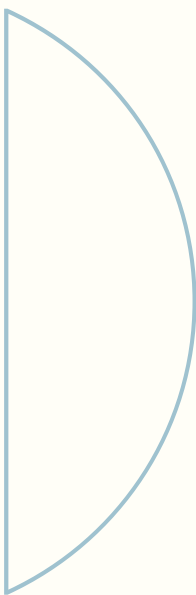
I tjugooårsåldern drabbades **Jannice Andersson**, 61, av svår astma. Genom åren har den orsakat både andnöd och trötthet. Men så kom dansen och träningen in i hennes liv.

text MALIN BYSTRÖM SJÖDIN foto ANDERS G WARNE









et var på 1980-talet som Jannice började hosta mycket och ofta. Oftast fanns ingen infektion i botten, men när hon fick infektioner i luftvägarna blev hostan ännu värre. Hon sökte vård och efter många undersökningar stod diagnosen klar. Svår astma.

–Då började min långa historia på lungkliniken. Jag fick veta att jag har förkylnings-, ansträngnings- och vanlig astma. Det är väldigt jobbigt vid temperaturförändringar, till exempel när det är varmt och fuktigt eller superkallt, eller när jag duschar för varmt. I går fick jag öppna fönstret efter att ha duschat varmt. Jag fick knappt luft. Jag tar mediciner regelbundet, morgon och kväll, andra vid behov. Att ha astma är väldigt jobbigt och ansträngande i perioder. Men jag kämpar på, berättar hon.

**JANNICE HAR VARIT** rökare. Något som också förvärrade astman.

–Det var ju otroligt korkat att röka med tanke på min astma. Men jag slutade 2017 och sedan dess har jag inte tagit ett enda bloss. När jag tänker tillbaka är det ju helt knäppt att jag gick ut för att röka och sedan tog medicin mot astma, säger hon och medger att hon skäms.

Men trots rökstoppet började Jannices hälsa svikta. Både lungor och hjärta började krångla, hon var ofta sjuk.

Det är i Granebergsparken  
det händer!



**”Bugg är det bästa jag har börjat med! Jag kan inte riktigt förklara det men jag blir otroligt lycklig av att dansa.”**

–Jag drabbades av flera lunginflammationer och förkylningar. Jag åkte ofta till sjukhuset för att få hjälp med andningen. Jag gjorde även en kranskärlsröntgen av hjärtat 2018. Det var nervöst och jag var rädd. Jag har alltid varit rädd för att söka vård, oavsett vad det gäller.

**HENNES RÄDSLOR** FÖR sjukvården mildrades inte direkt när hon satt i väntrummet. För där drabbades en annan patient av ett plötsligt hjärtstopp. Personalen rusade till och hjälpte patienten. Men hos Jannice satte händelsen i gång något.

–Jag blev väldigt rädd. Tänk om det kunde hända mig? Jag tänkte direkt att jag måste börja ta hand om mig och min hälsa.

Från att ha dansat bugg men inte tränat nämnvärt köpte Jannice ett gymkort och PT-timmar. Hon började träna tre gånger i veckan, kondition, styrka och smidighet. Något som hon har fortsatt med och som är ett viktigt komplement till buggen.

–Min personliga tränare Katja är helt fantastisk! Hon peppar och ger mig övningar som passar just mig. Min astma har faktiskt blivit mycket bättre, jag är starkare och gladare. Dessutom har dansen gett mitt liv en ny mening, konstaterar hon.

**JANNICE BERÄTTAR ATT** det finns en dröm.

–Jag vill vara med i ett längre motionslopp. Det vore väldigt roligt, säger hon.

Men inom henne gror en rädsla för att det ska hända något, antingen med astman eller hennes hjärta. Vid en läkarundersökning för två år sedan såg man att det finns ett blåsljud



Dansens virvlar  
livar upp.

och att hennes hjärta ibland slår extra slag.

– Jag har inte behövt göra något mer utan läkarna säger att jag ska leva som vanligt och fortsätta med både dans och träning. Men vetenskapen om mitt hjärta har gjort att jag känner en oro för att något ska hända. Men att springa ett längre lopp är ett mål att sikta mot, säger hon och ler.

**JANNICE BYTER OM** och drar en kam genom håret. Snart är det dags att åka till Granebergsparken, två mil bort, för att dansa bugg. Något hon gör två till tre gånger varje vecka. När hon försöker sätta ord på vad dansen be-

tyder ändrar hennes röst klang, den blir gladare. Ljusare.

– Bugg är det bästa jag har börjat med! Jag kan inte riktigt förklara det men jag blir otroligt lycklig av att dansa. Dans innehåller liksom allt, musik, rörelse och gemenskap.

**EFTER SMÅPRAT UNDER** bilfärden på nästan en halvtimme är vi framme vid danslokalen, som är mysigt upplyst i värvällen. Vi går in. I kapprummet står hundratals par skor. Här dansar man i skor som är sköna. I kiosken ”Trötta foten” kan man köpa fika.

– Äntligen är det dags, säger Jannice innan ►





## JANNICE ANDERSSON

Ålder: 61.

Bor: Uppsala.

Familj: Två vuxna  
barn, två barnbarn.

Gör: Pensionär.

Intressen: Bugga i  
föreningen Uppsala  
Bugg & Swing Society  
och träna samt  
umgås med vänner  
och familj.

Diagnos: Svår astma.

hon letar rätt på sin förare, som det numera heter, Jörgen Pettersson. Han har åkt ända från Tierp, en resa på tjugo mil tur och retur, för att dansa.

– För mig som är blyg med dålig självkänsla är dansen något av en utmaning. Men jag älskar det för mycket för att låta bli, berättar Jannice.

**DET BLIR MÅNGA** byten och turer. Jannice måste mellan varven ta en kort paus för att inhalera sin astmamedicin. Hon är andfådd och lufrören drar ihop sig på ett obehagligt men för henne bekant sätt.

– Mina vänner här vet att jag har astma. Det är tryggt, säger Jannice innan hon fattar Jörgens hand och ger sig ut på dansgolvet.

Kvällen har bara börjat. ♥

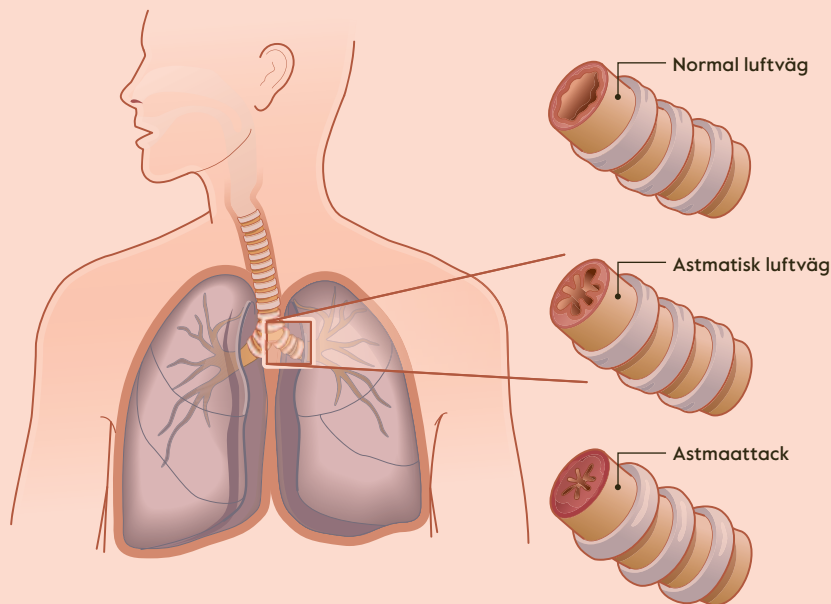


Tre fyra gånger per  
danspass måste  
Jannice ta sin astmamedicin.

# Vad är astma?

Astma beror på att luftrören är kroniskt inflammerade. När luftrören utsätts för retande och allergiframkallande ämnen i luften eller när födan framkallar en allergisk reaktion uppstår en kramp i den glatta muskulaturen runt luftrören, som också blir inflammerade och svullna.

text: MALIN BYSTRÖM SJÖDIN grafik: SUSANNE FLODIN



## SYM TOM

- Vanliga symtom är återkommande perioder av hosta, väsande och pipande andning, tryckkänsla över bröstet, andnöd samt ångest i samband med anfallen.

## DRABBADE I SIFFROR

- Omkring 800 000 personer i Sverige lever med astma. En stor andel av dessa uppnår inte en god astma-kontroll, vilket kan innebära stora problem i vardagen.
- Ungefär 160 000 barn och ungdomar i Sverige beräknas ha astma.
- Närmare 150 personer avlider i astma varje år.

## FORSKNINGSFRAMGÅNGAR

- Tack vare forskningen har många av de riskfaktorer som ligger bakom astma identifierats, medan andra har omprövats. Nya behandlingar har utvecklats och dödligheten i astma har minskat med närmare hälften sedan millennieskiftet.

## FORSKNINGENS UTMANINGAR

- Att identifiera markörer för astma, utveckla nya läkemedelsbehandlingar, öka kunskapen om kopplingen mellan astma i barndomen och nedsatt lungfunktion i vuxen ålder, bli bättre på att förebygga försämringsperioder för astmapatienter samt att utveckla råden kring levnadsvanor för astmasjuka.

Källa: Socialstyrelsen, Hjärt-Lungfonden m fl.

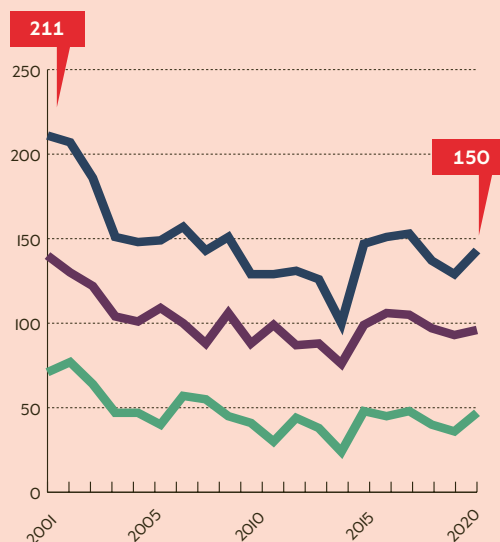
# 19

forskningsprojekt kring astma stöds av Hjärt-Lungfonden.

## ANTALET DÖDSFALL I ASTMA HAR MINSKAT

Antalet dödsfall i astma i Sverige har minskat sedan millennieskiftet, och har idag stabiliserat sig omkring 150 fall om året. Fler kvinnor än män avlider i sjukdomen. Statistiken omfattar de båda diagnoskoderna astma och akut svår astma.

- Män
- Kvinnor
- Alla









# Nya läkemedel behövs vid svår astma

**På senare tid har det blivit allt tydligare vilken komplex sjukdom astma är. Professor Jonas Erjefält och hans kollegor försöker ta reda på mer om sjukdomen och hitta nya behandlingar.**

text: MALIN BYSTRÖM SJÖDIN

**O**mkring 800 000 människor i Sverige har astma och sjukdomen kan bryta ut när som helst under livet. Sjukdomen tillhör familjen inflammatorisk lungsjukdom vilket innebär att den utgörs av episoder och intervaller med andnöd, väsannde andning, tryck över bröstet och svårigheter att andas. Dessa faktorer är viktiga när läkaren ställer sin diagnos.

– Sjukdomen är mångfacetterad och komplex. Den måste behandlas med olika läkemedel utifrån vilken variant man har, berättar Jonas Erjefält, professor i medicinsk inflammationsforskning vid Lunds universitet.

**BASEN FÖR ASTMABEHANDLING** är inflammationsdämpande och luftrörsvidgande mediciner.

– För de allra flesta hjälper de läkemedlen. Men för andra, som trots standardbehandling har stora problem, behövs andra mer effektiva läkemedel, säger Jonas Erjefält.

De sista åren har det kommit en mängd nya läkemedel, så kallade biologiska mediciner.

– Vi talar om en revolution av biologiska läkemedel som är antikroppsbaseerade och riktade mot enskilda inflammatoriska molekyler. Tyvärr är läkemedlen väldigt

## JONAS ERJEFÄLT

**Gör:** Professor vid enheten för luftvägsinflammation, Lunds universitet.

**Bor:** Utanför Lund.

**Familj:** Fru och två barn.

**Drivkraft:** Att avslöja komplexa sjukdomsförlopp i inflammerad vävnad, ett detektivarbete där kunskapsbehovet är enormt.

**Anslag:** 800 000 kronor per år 2023-2025 för ett projekt för att studera kliniskt användbara immunologiska mönster vid astma och KOL.

dyra. Dessutom är det svårt att veta exakt vilket biologiskt läkemedel patienten behöver. Det ställer höga krav på värden och att de kan erbjuda rätt provtagningar, säger Jonas Erjefält.

**SÅ MYCKET SOM** cirka 40 procent av alla med astma blir inte tillräckligt hjälpta av de behandlingar som finns i dag, dagens mediciner är bara riktigt effektiva för 6 av 10 personer med astma. Ibland är anledningen att sjukdomen är utbredd i djupare lungregioner där inhalationsmedicinerna inte når fram. Men ofta är orsaken en mer svårbehandlad och okänd typ av inflammation.

– Därför behövs det nya genombrott. För att fler ska bli hjälpta måste vi hitta helt nya sätt att behandla. Det är också mitt stora forskningsfokus, säger han.

**JONAS ERJEFÄLT OCH** hans forskarkollegor hoppas nu kunna hitta fler sätt att behandla svår astma. Tillsammans undersöker de hur inflammationer i lungorna uppstår genom att titta på lungvävnad från en vävnadsbank som byggts upp över 20 år.

– Tack vare unik och mycket avancerad metodik kan vi i detalj kartlägga hur immunförsvaret arbetar i våra andningsorgan. Förhoppningen är att det kan leda till att vi om några år kan hitta ännu fler behandlingsmetoder mot astma. Det vore väldigt värdefullt. I dag lider i många i onödan, de är inte hjälpa av sin behandling, vilket påverkar livskvalitet, arbete och intressen. Det är dem vi vill hjälpa, säger han. ♥

## Bilden



Mitt under konserten med Coldplay på Ullevi sommaren 2023 ramlade Jeanette Johansson ihop. Hennes hjärta slutade slå – precis när bandet spelade hennes favoritlåt "Fix you".

– En minut in i låten kände jag att jag blev yr, sedan minns jag ingenting mer, säger hon.

Personer i publiken och en säkerhetsvakt agerade snabbt och utförde hjärt-lungräddning. När Jeanette kom hem från sjukhuset gjorde hon den här tatueringen med låttiteln.



YOU





Många har högt blodtryck utan att veta om det.

# Viktigt behandla blodtrycket

**Högt blodtryck, hypertoni, är den viktigaste riskfaktorn för att dö i förtid. Väldigt många svenskar har oupptäckt hypertoni – och de flesta som får behandling när inte målvärdet.**

**B**lodtrycket är det tryck som uppstår i artärerna när blodet drivs från hjärtat ut i kroppen och tillbaka till hjärtat. Ungefär en tredjedel av männen och en fjärdedel av kvinnorna i Sverige beräknas ha högt blodtryck. Det är den allra viktigaste riskfaktorn för död i förtid i västvärlden och i Sverige.

– Vid pensionsdagen har ungefär hälften av oss högt blodtryck och vid 80 år har nästan alla, 19 av 20, hypertoni. Man kan därför lätt tro att det är ett

problem för gamla människor, men hypertoni skördar faktiskt allra flest levnadsår i medelåldern, säger **Johan Sundström**, kardiolog och professor i epidemiologi vid Uppsala universitet.

**ETT SÄRSKILT PROBLEM** är att man inte känner av att man har högt blodtryck. Det gör att många har hypertoni utan att veta om det.

Nästan hälften av alla med högt blodtryck i Sverige har inte fått diagnosen.

Och bara en femtedel av de som har högt blod-



tryck når målvärdet med hjälp av läkemedel eller livsstilsförändringar. Här ligger Sverige sämre till än många av våra grannländer. Uppgifterna kommer från det stora internationella forskarsamarbetet NCD-RisC.

– Det finns ingen anledning att vi i Sverige inte skulle kunna ligga bättre till. Det är viktigt att sjukvården fångar upp fler personer med odiagnostiserad eller otillräckligt behandlad hypertoni. Här kan vi göra stor nytta.

**DET FINNS MYCKET** man kan göra för att sänka sitt blodtryck – se nästa sida. Kraftig övervikt, negativ stress, stillasittande livsstil, fet och saltrik kost, rökning och hög alkoholkonsumtion är riskfaktorer för högt blodtryck som går att påverka. ♥

# SEX SAKER

## att tänka på om du vill minska risken för högt blodtryck

Högt blodtryck ökar risken för allvarliga sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke. Men tack och lov kan man påverka blodtrycket. Här är några vetenskapligt baserade tips.



# 1

### MOTIONERA

Regelbunden motion som promenader, cykling eller simning har visat sig sänka blodtrycket. Blodtrycket påverkas också av vikten – en viktminskning på bara några kilo kan sänka blodtryck, blodfetter och blodsocker, vilket i sin tur minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

# 2

### STRESSA MINDRE

Stress kan vara en orsak till högt blodtryck. Fysisk aktivitet kan vara ett sätt att motverka stress – du kan också prova att göra övningar i så kallad mindfulness.



# 3

### DRA NED PÅ SALTET

Att äta för mycket salt kan leda till högt blodtryck. En vuxen bör äta 5-6 gram salt per dag, alltså ungefär en tesked. Men de flesta äter betydligt mer än så, ofta utan att vara medvetna om det. Välj gärna livsmedel som är nyckelhålmärkta – de innehåller mindre salt.

# 4

### MINSKA ALKOHOLINTAGET

En alltför hög alkoholkonsumtion är en vanlig och ofta underskattad orsak till högt blodtryck. Att dricka mindre alkohol leder då oftast till en tydlig sänkning av blodtrycket.



# 5

### ÄT HÄLSOSAMT

Över 5 000 dödsfall på grund av hjärtinfarkt och stroke skulle kunna undvikas varje år om vi svenskar följde Livsmedelsverkets kostråd när det gäller grönsaker, frukt och fullkorn.



# 6

### TA MEDICINERNA

Har du fått blodtrycksmedicin utskrivnen? Glöm inte att hämta ut den och ta den enligt ordination. Just blodtrycksmediciner kan vara lätt att glömma bort eftersom man inte känner någon omedelbar effekt av dem. Men de är viktiga!



texter: Nils Bergeå



TERRA

ÅRE LAVINCENTER

Black Diamond



# Lavinexpertens strävan uppåt

**Mårten Johansson, 50**, har sitt kontor mitt i Stjärnbacken i Åre. En arbetsplats utan toalett och handikappanpassning – trots att chefen är halvsidesförlamad efter en svår stroke.

text: MALIN BYSTRÖM SJÖDIN foto: PONTUS LUNDAHL

Mårten är på sitt jobb som lavinexpert flera gånger i veckan. Bergbanan från Åre by tar honom en bra bit upp men den sista måste han gå. Isdubbar under skorna och en krycka är måsten.

**SEDAN EN MASSIV** stroke är Mårten halvsidesförlamad. Yrkestiteln bergsguide/lavinexpert har fått många arbetsterapeuter, fysioterapeuter och läkare att skaka på huvudet, höja på ögonbrynen och torrt konstatera: "Mårten, du kommer inte att kunna gå eller jobba". Men, nu sitter han här, mitt i backen på sitt kontor. Ovanför skrivbordet sitter en väggbonad med svordomar. Kanske är det en påminnelse om livets jävligheter och utmaningar?

– Jag vägrar acceptera det som har hänt. Varför skulle jag? I stället har mitt fokus hela tiden varit att komma framåt och tillbaka.

**JAG NÄMNER ORDET** tålamod och då glimrar det till.

– Jag vet verkligen vad det är, säger han med eftertryck. Att ta på sig en jacka med dragkedja kan ta allt från 1 minut till 40. Det kan göra mig galen men vad ska jag göra, jag kan ju inte bara lägga mig ned och ge upp, konstaterar han och kikar ut på de hundratals skidåkare som susar förbi denna morgon.

Det var sommaren 2018 som stora delar av Mårtens liv och hjärna förändrades. Han var på ett besök hos släktingar i Stockholm och skulle hjälpa sin svåger att bära in en dörr när något hände.

– Min fru Anna har berättat att jag började sluddra, och det ganska mycket. Jag har inte så många minnesbilder utan hon har berättat efteråt.

**MÅRTEN SATTE SIG** på en filt och Anna gjorde AKUT-testet på honom. Hon förstod snabbt att Mårten sannolikt hade drabbats av en stroke. Inom 45 minuter var Mårten på Karolinska sjukhuset där ett team av strokeexperter tog emot.



## MÅRTEN JOHANSSON

Ålder: 50.

Bor: Åre och Stockholm.

Familj: Hustrun Anna.

Gör: Driver Åre Lavincenter, är utbildad lavinexpert och bergsguide.

Intressen: Skidåkning och bergsklättring. Nästa mål är att klättra i Norge och bestiga Kebnekaise.

Diagnos: Drabbades av en svår stroke 2018.

–Jag hade varit död om jag inte kommit in så snabbt. Om det hade hänt här i Åre hade jag knappast levt.

**PÅ SJUKHUSET KONSTATERADE** läkarteamet att Mårten hade drabbats av en propp som orsakade en massiv stroke på vänster sida. Flera försök att dra ut och lösa upp den gjordes. Samtliga misslyckades.

–Tyvärr var mitt blodkärl i en sådan vinkel att läkaren inte kunde komma runt och dra ut proppen. Jag hoppas att forskningen framåt kan leda till metoder för att få ut alla proppar. I mitt fall hade det inneburit färre funktionshinder, säger han.

Mårten, som i mer än sju år har utbildat sig till bergs- och lavinguide och som bestigit världens högsta berg otaliga gånger, vet vad utmaningar är. Yrket har tränat honom i att behålla lugnet även i extrema och akuta situationer. Egenskaper som hjälpte honom under den tid som kampen mot proppen pågick.

–Jag var inte speciellt rädd utan kände mig i trygga händer. Men när en ny läkare kom in och sa att det var dags ”att lyfta på locket” fick jag puls. Skulle jag dö?

**LÄKAREN OPERERADE BORT** en stor del av Mårtens skallben. Detta för att lätta på trycket i hjärnan samt för att han inte skulle förlora



### Fakta om stroke

→ Stroke är syrebrist i hjärnan som orsakas av en blodpropp i ett av hjärnans kärl (hjärninfarkt) eller av ett brutet blodkärl (hjärnblödning).

→ Vanliga symtom är plötslig förlamning och känselnedsättning i kroppens ena sida, talsvårigheter och förlust av synfält. Yrsel, huvudvärk, illamående och kräkningar är andra symtom. I Sverige drabbas ungefär 25 500 personer varav 5 900 avlider av en stroke varje år. Utvecklingen av datortomografin, bättre behandlingar med hjälp av bland annat trombolys samt förfinade operationsmetoder har förbättrat prognosen.

sin förmåga att andas. I ett halvår bar Mårten en speciell hjälm för att hålla ihop huvudet. Sedan började kampen för att få livet tillbaka.

–En del av min hjärna är för alltid skadad. Jag är halvsidesförlamad men har tack och lov inte tappat mitt språk. Jag har fått lära mig att använda vänster hand i stället för höger. Allt tar längre tid men det går. Men jag blir ofta otroligt sen, säger han.

**ATT KOMMA TILLBAKA** till sitt jobb, att utbildas i lavinsäkerhet, var ett viktigt mål för Mårten. Andra mål var att återigen få lägga några laggar nedför Åreskutan och bestiga berg.

–Men. Det var många som inte trodde på mig och som i sin profession och utifrån mina skador dömde ut mig. Men tack och lov ser jag på livet tvärtom. Jag gav mig fan på att komma tillbaka! Mitt nästa mål är att klättra i Norge. Nästa sommar siktar jag på Kebnekaise, där finns det bra trappor att ta sig upp för. Men jag behöver nog en guide med mig.

**REDAN UNDER REHABILITERINGEN** på sjukhuset stegade Mårten upp samma sträcka med lutning som till sitt kontor i Stjärnbacken. Där gick han varje dag. Att få på sig slalompjäxor var en annan utmaning. I månader kämpade han med dess spännen innan de till sist satt på fötterna. Nu åker han skidor ett par gånger i veckan. Både utför och på längden.

–Jag bär alltid hjälm och håller balansen





Flera gånger i veckan går Mårten till sin arbetsplats mitt i skidbacken i Åre. Lätt som en plätt för de flesta. Men Mårten är halvsidesförlamad efter en stroke.

**”Mitt nästa mål är att klättra i Norge. Nästa sommar siktar jag på Kebnekaise, där finns det bra trappor att ta sig upp för.”**

med stavarna. Det går faktiskt hur bra som helst. Jag älskar det!

**MÅRTEN ÄR EN** sann inspiratör och hoppas att han med sin berättelse kan få andra drabbade av hjärnskador att inte ge upp utan fortsätta att kämpa.

–Lavinolyckor där den drabbade ligger under snömassor kan ge liknande skador som den jag har. Men det går att komma tillbaka, jag är faktiskt ett levande bevis på det, säger han med alla människor som gett upp hoppet om honom i åtanke.

Sin 50-årsdag ville han fira med ett rejält partaj. För att orka tränade han på att röra sig i stimmiga miljöer och gå på konserter. Hjärntröttheten finns där, och den är svår. Att vila några gånger varje dag är helt nödvändigt.

– Men vilken bra fest det blev!

**ETT MINNE SVÄVAR** förbi. En arbetsterapeut undrade hur sjutton Mårten skulle fixa sina dagar på jobbet utan en handikapptolett.

– Jag har ju inte ens en vanlig toalett här. I fjällvärlden går vi runt knuten, skrattar han. ♥

# Framsteg i vården av stroke tack vare forskningen

**Stroke kan vara en förödande sjukdom, men strokevården har tagit viktiga steg framåt de senaste decennierna – särskilt i akutskedet. Ingreppet trombektomi är en revolution, säger Christina Jern, professor och strokeforskare.**

text: NILS BERGEÅ foto: JULIA SJÖBERG

**S**troke är en folksjukdom. I Sverige drabbas omkring 25 000 personer årligen och cirka 5 900 avlider av en stroke. Ungefär 85 procent av alla strokefall är hjärninfarkter, ischemisk stroke, som orsakas av blodpropp. De övriga är hjärnblödningar.

Christina Jern, professor i neurologi vid Göteborgs universitet, har forskat om ischemisk stroke sedan 1990-talet. Sedan hon började har mycket hänt för patienterna, inte minst när det gäller behandlingen i akutskedet. De största medicinska genombrotten är akutbehandlingarna trombolyt, en metod att med läkemedel lösa upp blodproppen, och trombektomi, ett ingrepp där blodproppen avlägsnas med hjälp av tunna verktyg som förs in via blodkärlen.

–Särskilt trombektomin har inneburit en riktig revolution för strokevården, säger Christina Jern.

**GLÄDJANDE NOG DRABBAS** betydligt färre idag av stroke än på 1990-talet. Dessutom överlever fler och färre får betydande funktionsnedsättningar. Framgångssagan antas bero på flera saker – exempelvis förändrade levnadsmönster med mindre rökning och bättre behandling av riskfaktorer, både i befolkningen och hos strokeöverlevare. De nya möjligheterna att behandla stroke i akutskedet har inte

## CHRISTINA JERN

Gör: Överläkare och professor i neurologi vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet.

Ålder: 62.

Bor: I Onsala utanför Göteborg.

Familj: Två vuxna barn och en labrador.

Dold talang: Hittar bland öarna i Bohuslän som i min egen ficka.

Drivkraft: Nyfikenhet.

Anslag från Hjärt-Lungfonden: Projektanslag på 1,2 miljoner kronor årligen 2023–25.

bara förbättrat överlevnaden och minskat funktionsnedsättningarna, de har också ökat medvetenheten om hur bråttom det är till sjukhuset om man misstänker en stroke.

**DESSUTOM HAR SEDAN** länge införandet av multiprofessionella strokeenheter på sjukhusen förbättrat omhändertagandet vid stroke.

–Även många av de som av olika skäl inte kan genomgå trombolyt och eller trombektomi i akutskedet mår generellt bättre än tidigare. Vi ser i genomsnitt en mindre andel patienter med svår ischemisk stroke idag jämfört med på 1990-talet, säger Christina Jern.

## Berätta lite övergripande om din forskning.

–I cirka en fjärdedel av de ischemiska strokefallen är orsaken helt okänd. Det kallas för kryptogen stroke. Hos unga drabbade är andelen med kryptogen stroke särskilt stor. Ett av våra mål är att öka kunskapen om sjukdomsmekanismer i den här gåtfulla gruppen. Vi studerar både svenska och internationella kohorter med strokepatienter och undersöker patienternas nivåer av ämnen i blodet för att hitta molekyllära mönster och samband.

–Vid sidan av kryptogen stroke tittar vi brett på avbildningar av hjärnan och biomarkörer i blod för att hitta faktorer som predicerar olika utfall vid ischemisk stroke. I ett arbete som nyligen publicerades i tidskriften *Neurology* kunde vi exempelvis visa att höga nivåer av en helt ny markör för hjärnskada i blodet är kopplad till dåligt utfall vid stroke. ♥

## Kan du AKUT-testet?

Se och lär på sidan 6.





Christina Jern  
Överläkare, professor  
Klinisk genetik, KPG  
Vårdenshuset





# FONDEN TILLVERKADE VACCIN MOT TUBERKULOS

Idag finansierar Hjärt-Lungfonden hjärt-, kärl- och lungforskning.  
Så har det inte alltid varit.

text: HELENA JOHANSEN, NILS BERGEÅ

**H**järt-Lungfonden grundades den 28 februari 1904 under namnet Svenska Nationalföreningen mot tuberkulos. Målet var att bekämpa dåtidens stora folksjukdom, tuberkulosen.

**I MITTEN AV** det förra seklet började det se allt ljusare ut. »Det är icke allt för optimistiskt att tro, att den dag icke skall vara alltför avlägsen, då tuberkulosen inte längre förtjänar namnet folksjukdom« skrev föreningens generalsekreterare John Lundqvist i samband med föreningens 40-årsjubileum 1944.

Dödligheten hade minskat avsevärt. De första läkemedlen mot tuberkulos hade en viktig del i detta. Det så kallade BCG-vaccinet hade funnits ända sedan 1920-talet, men läkarkårens misstänksamhet mot vaccinationen var stor. Tveksamheten berodde till stor del på katastrofen i Lübeck 1929–33 där 72 barn avled



**Vaccineringen mot tuberkulos blev en framgångssaga.**

efter att ha fått kontaminerat vaccin. Många tolkade det som att det var själva vaccinet som det var fel på – men så var det inte. 1942 arrangerade Nationalföreningen en medicinsk konferens på temat BCG-vaccination. Det bidrog till att slutligen övervinna den svenska läkarkårens misstänksamhet mot vaccinet.

**I SVERIGE TILLVERKADES** vaccinet först av Göteborgs stads sjukhusdirektion, men vid slutet av 1950-talet

blev kostnaderna för stora. Hjärt-Lungfondens föregångare Nationalföreningen beslöt då att ta över produktionen tills vidare för att säkerställa tillgång på vaccin.

Mellan 1959 och 1963 framställdes därför vaccinet i Nationalföreningens regi med hjälp av Göteborgs stads bakteriologiska laboratorium. 1964 tog Medicinalstyrelsen över verksamheten.

**VACCINERINGEN BLEV EN** framgångssaga och tuberkulosen började framstå som möjlig att besegra. Idéer om att bredda föreningens inriktning till att omfatta andra stora folksjukdomar började därför få stöd i organisationen. Läs mer om Nationalföreningen och Hjärt-Lungfondens färgstarka historia i vår jubileumsskrift. Ladda ned eller beställ den på [hjärt-lungfonden.se](http://hjärt-lungfonden.se).

# HON VILL HJÄLPA BARN I RISKZONEN

Norhedsstiftelsens preventionsanslag via Hjärt-Lungfonden går i år till professor Liselotte Schäfer Elinder vid Karolinska institutet.

text: NILS BERGEÅ

LISELOTTE SCHÄFER ELINDER

Ålder: 63 år.

Yrkestitel: Professor i folkhälsovetenskap, Karolinska institutet.

Bor: Stockholm.

Fritidsintressen: Natur, trädgård, cykling.

Drivkraft: Att göra nytta i samhället.

Anslag: Norhedsstiftelsens preventionsanslag via Hjärt-Lungfonden 2024 på totalt 6 miljoner kronor.

Under de senaste decennierna har våra levnadsmönster förändrats. Stillasittande, övervikt och diabetes – som alla är riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom – ökar i dag i samhället. Över hälften av alla vuxna i Sverige är i dag överviktiga eller har obesitas (fetma).

– De ohälsosamma levnadsvanorna grundläggs ofta tidigt i livet. Därför är det också viktigt att sätta in preventiva insatser tidigt, säger **Liselotte Schäfer Elinder**.

**NATIONELLA RIKTLINJER** rekommenderar att samhället erbjuder familjestödsprogram för barn mellan 6 och 12 år som har ohälsosamma matvanor och låg fysisk aktivitet. Men något sådant program finns ännu inte.

Liselotte och hennes forskarkollegor har



utvärderat två olika stödprogram som om de kombineras skulle kunna motsvara det som riktlinjerna kräver. Programmet *En frisk skolstart* riktar sig till alla barn i årskurs 1 och har visat

positiva effekter när det gäller matvanor, fysisk aktivitet och BMI hos barn med obesitas. I programmet ingår en hälsobroschyr på familjens hemspråk, motiverande samtal för föräldrar hos sjuksköterskan, nio lektioner i skolan och ett diabetesrisktest för föräldrar.

**DET ANDRA PROGRAMMET**, *Mer och mindre*, är istället skraddarsytt för barn med övervikt eller obesitas. Det består av tio gruppträffar för föräldrar.





”De ohälsosamma levnadsvanorna grundläggs ofta tidigt i livet. Därför är det också viktigt att sätta in preventiva insatser tidigt.”

– Mer och mindre har med framgång utvärderats för förskolebarn. Nu vill vi anpassa det till barn i åldersspannet 6 till 12 år. Genom att länka ihop de två programmen i skola och primärvård kan vi fånga upp många fler barn med stora behov. Vi planerar att utvärdera den kombinerade modellen i en kontrollerad studie där vi följer barnens matvanor, fysiska aktivitet, ätbeteenden och viktutveckling, och jämför med barn som har fått standardbehandling.

#### Varför är det så viktigt med familjestödsprogram?

– Det här är ett sätt att i tid fånga upp barn som annars inte får någon hjälp. Behovet är jättestort idag och många faller tyvärr mellan stolarna, säger Liselotte Schäfer Elinder. ♥



Alva Nolin, Viktor Munkhammar och Clara Sjölander.

## Insamlingskväll för varje hjärtslag

Tre gymnasieungdomar i Helsingborg startade välgörenhetskvällen ”En krona per hjärtslag” för att samla in pengar till forskningen. Resultatet överträffade deras vildaste drömmar.

” Vi går sista året på naturvetenskapliga programmet vid Johannes Hedbergsgymnasiet i Helsingborg. Vårt intresse kring forskning om hjärt-kärlsjukdomar väcktes under en studieresa till Malmö. I två dagar följde vi med Pernilla Katra som är doktorand vid Clinical Research Center. Hon forskar om hjärt- och kärlsjukdomar och det var både spännande och roligt att se hur det är att vara forskare. Under besöket fick vi veta hur viktig den här forskningen är, och att det är Hjärt-Lungfonden som finansierar en stor del av den.

Efter besöket föddes en idé att vi vill vara med och stötta Hjärt-Lungfonden för att de ska kunna fortsätta finansiera forskningen, så vi bestämde oss för att skapa en välgörenhetskväll till förmån för Hjärt-Lungfonden.

Målet var att samla ihop lika många kronor som ett hjärta slår slag under den tid som vårt evenemang pågick, därav namnet ’En krona per hjärtslag’.

Vi vill att pengarna ska bidra till svensk forskning och hjälpa de som är drabbade av hjärt-kärlsjukdom. Ett annat viktigt mål är att sprida information och väcka en tanke hos besökarna, att de ska förstå att många drabbas och lever med hjärt-kärlsjukdomar i Sverige.

Vi arrangerade kvällen på ett hotell här i Helsingborg. Det kom många besökare som fick lyssna på en forskare och en drabbad berätta om sin hjärtsjukdom, och på musik. Vi lyckades tillsammans samla in 13 880 kronor! Det känns fantastiskt och nu hoppas vi att pengarna kommer att göra nytta. Allt räknas, även små bidrag. ”



Familjen Di Luca vid matbordet.

FOTO: DI LUCA & DI LUCA

# Samarbete för sundare matvanor

Varumärket Zeta och Hjärt-Lungfonden har inlett ett samarbete som innebär mer stöd till forskningen om hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.

**E**tt stort antal forskningsstudier pekar på samma sak. Vi äter för mycket mättat fett för att det ska vara bra för vår hjärthälsa. De nya nordiska näringsrekommendationerna från i fjol pekar på att vi bör använda mer omättat fett i vår mat, såsom vegetabiliska oljor.

Omkring 30 000 svenskar dör varje år till följd av hjärt-kärlsjukdomar.

Anledningen kan till stor del kopplas till livsstil och vad vi äter. Enligt en rapport från IHE, Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi, från 2021 är ohälsosamma matvanor den kategori av levnadsvanor som har störst påverkan på förekomsten av både ischemisk hjärtsjukdom och stroke.

Forskningen har länge pekat mot att den klassiska medelhavsmaten

är en diet som är fördelaktig att leva efter. Det vill säga färska grönsaker, frukt, olivolja, bönor, linser, mat från havet med mera.

–Forskningen visar entydigt att det matmönster som vi brukar kalla medelhavsmat är gynnsamt, säger Mai-Lis Hellenius, professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska institutet.



## Fett – för ett gott liv

I januari i år gav Zetas grundare Fernando Di Luca ut boken "Fett – för ett gott liv". I den förklarar han enkelt hur man kan tänka när man väljer fett i och till sin mat. Han reder ut skillnaden mellan mättat och omättat och förklarar varför olivolja är så bra för vår hälsa. Boken innehåller en mängd recept och bilder på hälsosam medelhavsinspirerad mat.

Det nya samarbetet gör Zeta till ett av de första varumärkena inom livsmedel att samarbeta med Hjärt-Lungfonden.

– Genom samarbetet underlättar vi för konsumenterna att göra bra val i butikshyllan och därmed bidrar vi till en bättre folkhälsa. Vi stödjer också den livsviktiga forskningen om hjärt-kärlsjukdomar, säger **Eva Junevad**, marknadschef på Di Luca & Di Luca som står bakom Zeta.



### ANLEDNINGEN TILL ATT

olivoljan är så hälsosam är den höga halten nyttiga, omättade fettsyror. Dessutom innehåller kallpressad jungfruolivolja (extra vergine) potenta antioxidanter, så kallade polyfenoler, som skyddar våra celler mot oxidering. Polyfenolerna skyddar även fettsyror i olivoljan från att brytas ned, inte minst vid upphettning, vilket gör att kallpressad jungfruolivolja är mycket bra att steka i.

– Detta är något som fler borde känna till. Det gäller också budskapet att det går bra att baka med olivolja. Och att den är en fantastisk krydda med sin fruktiga och peppriga smak, säger Eva Junevad.

## "Forskningen visar entydigt att det matmönster som vi brukar kalla medelhavsmat är gynnsamt."

Mai-Lis Hellenius, professor



### Hur ser samarbetet med Hjärt-Lungfonden ut?

– Vi kommer under året att genomföra gemensamma aktiviteter där vi vill lyfta kunskapen om nyttiga fetter, olivolja och medelhavsmaten. En dekal som symboliserar samarbetet syns på flera av våra olivoljor och på vår bredbara variant, BreOliv. Den vill vi slå ett slag för som ett hälsosamt alternativ att bre på smörgåsen, säger Eva Junevad.

– Vi har under många år inspirerat till hälsosamma val via vår hemsida zeta.nu som har en diger receptbank. Vår matakademi Accademia Di Luca har funnits sedan 2012. Den sprider kunskap till butiksinköpare och butikspersonal

men också till restaurangskolor och dietist- och kostekonomutbildningar vid universiteten.

– Samarbetet med Hjärt-Lungfonden känns som en naturlig utveckling av allt detta. Det behövs inte alltid så stora åtgärder för att förändra sin livsstil. Ett enkelt steg kan vara att byta ut fettets på mackan. Vi vill få fler att njuta av den goda men också hälsosamma medelhavsmaten varje dag, säger Eva Junevad. ♥



### Di Luca & Di Luca

→ Di Luca & Di Luca är ett svenskt familjeföretag som distribuerar medelhavsmat. Det sker främst under det egna varumärket Zeta, men man har även ett antal agentursvarumärken, till exempel Giovanni Rana Pasta och Monini olivolja.

→ Företaget grundades 1971 av italienaren Fernando Di Luca som idag är 87 år. Han är fortfarande aktiv i företaget men i första hand drivs det av hans tre barn.

→ Zeta har idag omkring 450 olika produkter och är marknadsledare inom flera varukategorier, bland annat olivolja.

# Hälsofaran i luften förändras över året

**Bit för bit läggs det komplexa forskningspussel som visar hur människan påverkas av luftföroreningar. Hur många typer av skador de kan orsaka har ibland överraskat lungforskaren Thomas Sandström.**

text & foto: BERTIL JANSON

**L**uftföroreningar orsakar, enligt WHO:s beräkningar, globalt runt 7 miljoner dödsfall per år. Thomas Sandström, professor i lungmedicin vid Umeå universitet, har tillsammans med sin forskargrupp i snart 40 år studerat hur olika typer av luftföroreningar påverkar vår hälsa – och inte bara lungorna. De var först med att undersöka utsläppens effekter på hjärta och blodkärl, och studierna har efterhand kommit att utvidgas även mot nervsystem och hjärna. Just nu studerar de främst avgaser från diesel och biodiesel, men också hur olika typer av vedrök påverkar kroppen.

## Vilka effekter har ni sett?

– Dieselavgaserna ger inflammatoriska processer i lungor och blodkärl, vilket kan leda till proppbildning. Vedröken har andra effekter. Vi har gjort genombrottsstudier som visar effekter på cellnivå som sätter ner immunförsvaret. Det kan leda till infektioner, lungskador och lungsjukdomar.

## Vilken luftförorening är det största folkhälsoproblemet?

– I Europa dominerar fortfarande motoravgaser, men vintertid kan vedrök lokalt bidra till mellan 30 och 80 procent av föroreningarna. Om vi i stället tittar på Indien så orsakar trafiken enorma utsläpp i de större städerna, medan folk på landsbygden bränner ved för uppvärmning och matlagning. Där utsätts främst kvinnor och barn för jättehöga halter av vedrök som ger svårare astma, KOL, luftvägsinfektioner och TBC.

## Hur förändras föroreningarna över året?

– Motoravgaserna finns ju hela året. Under vinterhalvåret kan rök från vedeldning lokalt bidra väldigt mycket. Sommartid kan skogs-





bränder, som kommer att öka på grund av klimatförändringarna, ge stora hälsoeffekter. Sommartid ökar även marknära ozon, som bildas när motoravgaser och rök bestrålas av solljus. Ozon är oerhört reaktivt och kan ge inflammationseffekter.

#### Vilket är det övergripande målet med er forskning?

– Att bidra till bättre hjärt- och lunghälsa. För att kunna nå dit och förstå vad som orsakar sjukdomar och sjukdomsförsämring måste vi också se miljösammanhanget.

#### Vad betyder stödet från Hjärt-Lungfonden?

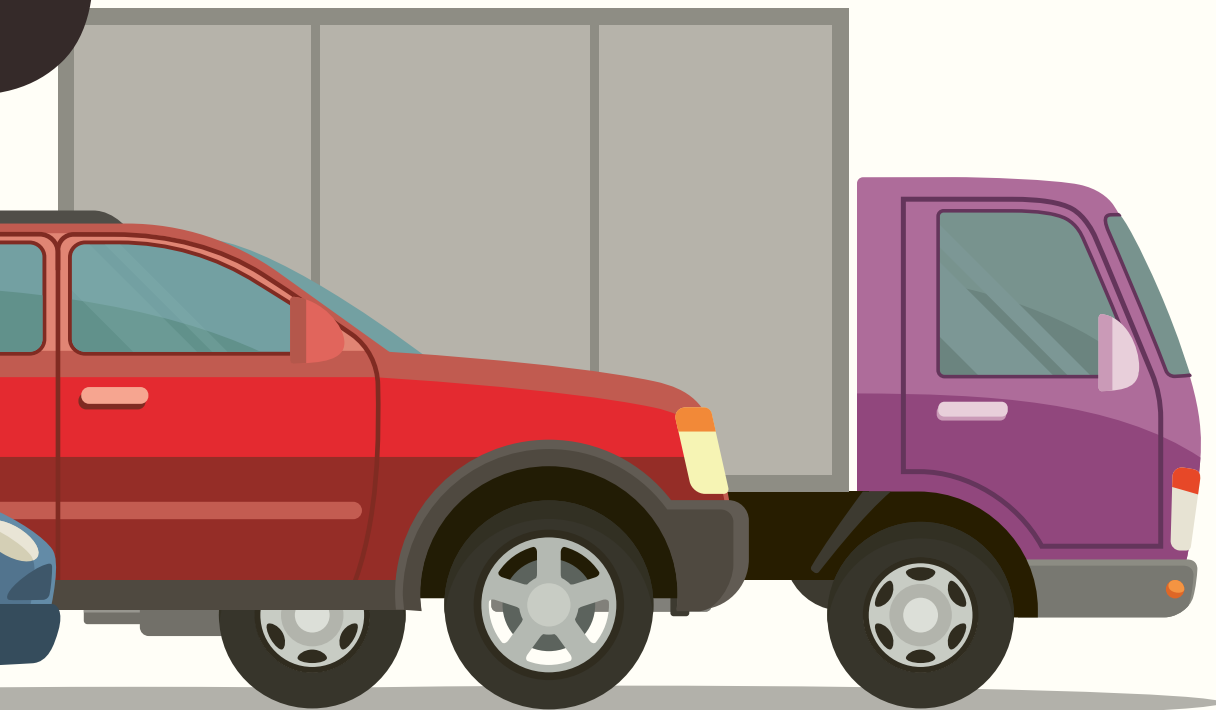
– Det har varit helt avgörande. Det behövs pengar för att bygga upp ett forskningslabb och anställa personal, och långsiktigheten i anslagen har gjort att vi vågat satsa på systematisk forskning, alltså serier av undersökningar, i stället för mer tillfälliga hagelskott i olika riktningar. ♥

#### Vad är bäst för mina lungor?

- 1 Var fysiskt aktiv. De positiva effekterna av att vara ute och anstränga sig överväger eventuella negativa effekter av luftföroreningar. Det gäller både sommar och vinter.
- 2 Studier på personer som regelbundet cyklar i stadstrafik i större städer visar att de positiva hälsoeffekterna överväger även där.
- 3 Varningar för extremt höga halter av luftföroreningar i storstäder riktar sig primärt till personer med allvarigare hjärt- och lungsjukdomar, som då inte bör anstränga sig utomhus.



Thomas Sandströms forskargrupp har i snart 40 år undersökt olika luftföroreningars effekter på hälsan. Ett tjugotal doktorsavhandlingar är konkreta resultat av anslag från Hjärt-Lungfonden.



## Aktuellt från Hjärt-Lungfonden

texter: Nils Bergeå

### Tio års beskydd

Genom hela sin långa historia har Hjärt-Lungfonden haft kungligt beskydd. Först ut var kronprins Gustaf 1904. Den 21 april i år firade HKH Prins Daniel tio år i rollen som Hjärt-Lungfondens beskyddare.



**Tack för stödet – och grattis!**



### En lång och färgstark historia

Du missade väl inte vår jubileumsrapport som ersatte förra utgåvan av Forskning för hälsa? Den berättar om Hjärt-Lungfondens historia som inleddes redan 1904 med kampen mot tuberkulosen.

**Mejla din postadress med "Jubileumsskrift"** i ämnesraden om du vill ha ett exemplar hemskickat.

# 480

Cirka 480 miljoner kronor samlade Hjärt-Lungfonden in 2023 – ett rekordbelopp. Stort tack för alla gåvor!

### JURIDIKFRÅGAN

FOTO: ISTOCK



Hjärt-Lungfonden får många frågor kring testamenten och bevittning. Enligt lag måste testamentet vara bevittnat för att vara giltigt.

## Vad gäller kring bevittning av testamente?

– Två vittnen behövs och de ska vara samtidigt närvarande. Det ska inte vara närstående till dig själv och de ska inte förekomma som mottagare i testamentet. Det är vanligt att vittnena går ur tiden innan dig, och det är egentligen inget problem, men om det blir en tvist om testamentet kan ett

levande vittne kallas till domstolen och under ed få berätta hur det har gått till vid bevittningen, säger Carola Erixon Gyllenmyr, jurist på Hjärt-Lungfonden.

– Jag skulle säga att det vanligaste felet kring detta är att vittnena inte är på plats samtidigt utan skriver under vid olika tillfällen. Det i sin tur leder till att testamentet kan förklaras ogiltigt.



**Carola Erixon Gyllenmyr** svarar på juridikfrågor om testamentesskrivning i Forskning för hälsa. Har du själv en fråga? Skicka gärna in den till tidningsredaktionen@hjart-lungfonden.se med "Juridikfrågan" i ämnesraden.



# Galan Årets hjärta ska öka insamlingen

Hjärt-Lungfonden fyller 120 år. Därför genomförs i år en extra satsning på att nå ut, skapa engagemang och öka insamlingen.

Under hela jubileumsåret satsar Hjärt-Lungfonden på att öka antalet givare. I en rad digitala nyhetskanaler, både våra egna och externa, sprider vi kunskap om forskningen på hjärt- och lungområdet och uppmanar läsarna att stödja vårt arbete.

Satsningen kommer att nå sin kulmen i september. Då genomförs galan **Årets hjärta**, där vi kommer att hylla personer som engagerat sig utöver det vanliga genom



att samla in pengar till den livsviktiga forskningen.

Läs mer om galan i nästa nummer av Forskning för hälsa. Om du startar din egen insamling – se information till höger – kan du bli en av dem som uppmärksammas på galan.

**Mark Levengood** programleder sändningar om hjärt- och lungforskning på Expressen-TV.



## 21 MILJONER TILL FORSKNINGEN

Hjärt-Lungfonden är en av alla förmånstagare till Postkodlotteriet. I år tilldelades fonden 21 miljoner kronor vid utdelningen den 14 mars. Tack till alla som är med i Postkodlotteriet!

## Starta en egen insamling!

Runt om i landet samlar eldsjälarna pengar till hjärt- och lungforskningen genom egna insamlingar till förmån för Hjärt-Lungfonden. Ett exempel är gymnasieeleverna i Helsingborg som startat initiativet **En krona per hjärtslag** som vi berättar om i denna tidning.

Vill du starta en insamling? Läs mer och dra igång på [www.hjart-lungfonden.se/egen-insamling](http://www.hjart-lungfonden.se/egen-insamling).



Frankeras ej  
mottagaren  
betalar  
portot



Svarspost  
Kundnr: 205 115 01  
941 52 Piteå

VIK FLIKEN

## Kan en Postkodlott bidra till att vi lever längre?

Det kanske låter konstigt, men på sätt och vis kan en lott faktiskt bidra till att vi lever längre. Eftersom hela överskottet från Postkodlotteriets försäljning går till 60 viktiga organisationer, bland andra Hjärt-Lungfonden som kämpar för att fler människor ska få ett längre och friskare liv. Tack vare alla som har eller har haft en Postkodlott har Hjärt-Lungfonden hittills fått ta emot 362 miljoner kronor.

Det är det allra bästa med Postkodlotteriet.

Men det finns en sak till som är väldigt bra, och det är att du kan vinna tillsammans med dina grannar, samtidigt som du bidrar.

Köp lott eller läs mer på [postkodlotteriet.se](http://postkodlotteriet.se)



Åldersgräns 18 år. Gå in på [stodlinjen.se](http://stodlinjen.se) om du eller en anhörig spelar för mycket. Mer info på [postkodlotteriet.se](http://postkodlotteriet.se)

# Beställ en kostnadsfri testamentshandledning

Hjärt-Lungfondens användbara testamentshandledning beställer du med den portofria talongen nedan. Handledningen postas hem till dig. I lugn och ro kan du sedan ta del av information om familjerätt och färdiga testamentsmallar – ett stöd för dig som vill skriva testamente med omtanke.



**JÄ!**

Skicka mig kostnadsfritt testamentshandledningen som informerar om hur jag upprättar ett testamente och hur jag kan testamentera till forskningen.



I handledningen kan du bland annat läsa om hjärt- och lungforskningens stora genombrott och milstolpar. Flera av dem har Hjärt-Lungfondens givare varit med och finansierat.

*Fyll i denna talong!*

Var god texta!

NAMN
ADRESS
POSTNR
POSTADRESS

Fyll i och posta kortet – inget frimärke behövs.

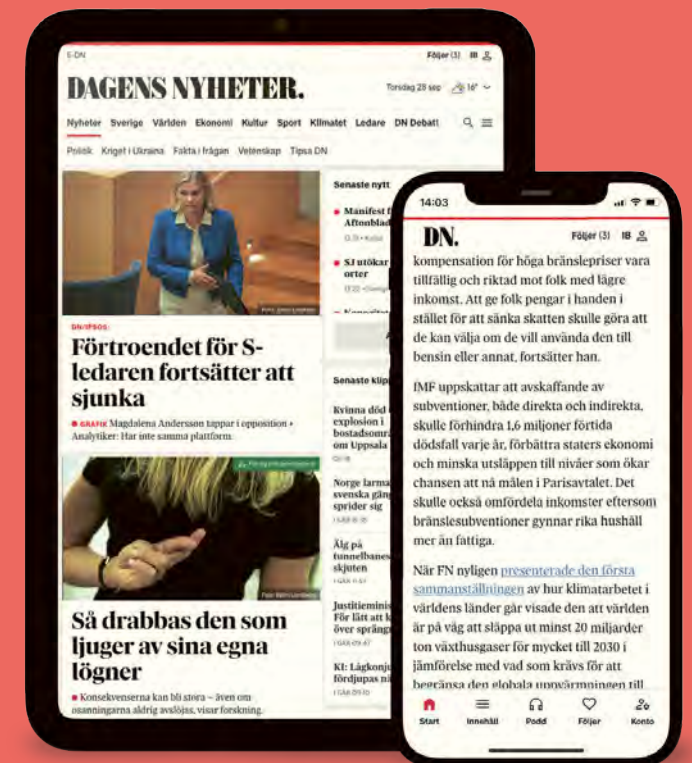
**B** Posttidning  
Ej retur

Hjärt-Lungfonden 120 år  
Box 2167, 10314 Stockholm

# HÅLL DIG UPPLYST OCH UPPDATERAD!

LÄS  
DN+Allt  
gratis i  
6 månader

Just nu kan vi erbjuda Dagens Nyheter digitalt i 6 månader till befintliga månadsgivare.



**DAGENS  
NYHETER.**

Använd QR-koden för att komma igång med din läsning! Digital prenumeration. Avslutas automatiskt. Presentkortet giltigt till och med 2024-12-31.

