

Að lifa með hjartabilun

Eftir greiningu hjartabilunar þarf að aðlagast breyttu heilsufari og læra sjálfsumönnun með stuðningi heilbrigðisstarfsfólks sem annast meðferð og eftirlit. Með lyfjameðferð, eftirliti og heilsuefandi lífsstíl er að vissu marki hægt að draga úr áhættuþáttum hjartabilunar og bæta almenna líðan.

Meðferð hjartabilunar felst annars vegar í hefðbundinni meðferð með lyfjum og eftirliti og hins vegar sjálfs-umönnun og aðlögun að breyttu heilsufari. Það getur bætt lífsgæði og framtíðarhorfur að breyta venjum eins og mataræði, hreyfingu, reykingum, áfengisneyslu og fleira.

Næring og mataræði

Við hjartabilun geta skyndilegar breytingar á þyngd bent til breytinga á sjúkdómsstandi sem mögulega þarf að bregðast við.

Almennt er mælt með að borða ávexti, grænmeti, ólíka próteingjafa og heilkorn en að draga úr neyslu á salti, fitu, unnum mat og áfengi, sjá nánar [ráðleggingar landlæknis](#) um mataræði, mynd 1.



Mynd 1. Mataræði hefur áhrif á einkenni og líðan fólks með hjartabilun

Að léttast

Óviljandi þyngdartap á stuttum tíma getur verið vísbending um breytt ástand sjúkdóms hjá hjartabiluðum. Það getur gefið til kynna að skammtur af þvagræsilyfjum sé of hár, verið merki um næringarskort eða verið afleiðing vöðvarýrnunar. Vöðvarýrnun getur verið dulin ef líkamsþyngd helst stöðug vegna þess að líkaminn er samtímis að safna á sig vökva.

Stundum ráðleggja næringarfræðingar þeim sem léttast og eiga erfitt með að þyngja sig að prófa hitaeininga- og próteinríkt fæði. Einnig getur það hjálpað að borða minni skammta og oftár yfir daginn.

Að þyngjast

Þyngdaraukning á skömmum tíma getur stafað af vökvasöfnun eða af því að borða að jafnaði of margar hitaeiningar.

Ef dælugeta hjartans er skert hefur það ekki undan að dæla blóði sem berst til þess með bláæðum. Vökvi þrýstist þá úr æðunum og út í vefina, safnast þar upp og veldur hraðri aukningu á þyngd. Þetta er einkenni versnandi sjúkdómsástands sem þarf að ræða við heilbrigðisstarfsfólk og hugsanlega þarf að breyta skömmtum lyfja.

Ofþyngd sem stafar af því að of margar hitaeiningar eru borðaðar veldur auknu álagi á hjartað. Þá þarf hjartað að auka afköst sín. Slík þyngdaraukning kemur hægar fram en þegar orsökina er vökvasöfnun. Hins vegar getur hún gert ástandið verra og aukið einkenni. Hjúkrunarfræðingar og næringarfræðingar veita ráðgjöf um hjartavæna fæðu og aðstoð við að léttast ef þörf er á.

Mikilvægt er að fylgjast með þyngd sinni með því að vigta sig reglulega, skrá þyngdina og bera saman við síðustu þyngd. Þá er hægt að ræða breytingar við heilbrigðisstarfsfólk sem annast eftirlit. Best er að vigta sig á sama tíma dagsins og við sömu aðstæður til dæmis að morgni eftir klósettferð og áður en borðað er.

Salt

Salt dregur til sín vökva og þess vegna veldur saltríkur matur þorsta og þörf til að drekka meira.

Við hjartabilun hefur líkaminn tilhneigingu til að safna á sig vökva og umfram salt stuðlar að enn frekari vökvasöfnun.

Það getur bætt líðan verulega að draga úr saltneyslu til að draga úr vökvasöfnun og minnka álag á hjartað (sjá töflu 1). Líkaminn þarf lítið salt til að viðhalda líkamsstarfsemi og flest matvæli innihalda salt í einhverju magni. Með því að draga úr saltneyslu getur líðan jafnvel batnað verulega. Sýnt hefur verið fram á að saltlítil fæða dregur úr líkum á þróun hjartasjúkdóma.

Tafla 1. Leiðir til að draga úr saltneyslu

Borða meira af	Borða minna af
Ferski matvöru og óunnum matvælum: Grænmeti, ávöxtum, heilkornavörum, fiski og kjöti	Borðsalti og öðrum söltum mat
Fituminni mjólkurvörum og fjölómattaðri fita til dæmis: ólífuolíu, linsum, ósöltuðum hnetum og fræjum	Unnum matvælum og tilbúnum réttum: Kjötáleggi, pylsum, skinku, niðursoðnu grænmeti, saltríku kryddblöndum og sósum, til dæmis tómatsósu, sojasósu og Worchestersósu
Ferskum kryddjurtum	Ostum, brauði, morgunkorni og grænmetissafa sem geta verið saltrík

Vert er að skoða vel merkingar eða innihaldslýsingar matvæla, því salt getur leynst í ólíklegum vörum, til dæmis í kolsýrðum gosdrykkjum og ís.

Matur á veitingastöðum og hátíðarmatur er oft saltríkur og mikilvægt að vera meðvitaður um það.

Vökvi

Við hjartabilun hefur líkaminn tilhneigingu til að safna á sig vökva og því er hæfileg vökvainntaka mikilvæg fyrir sjúklinga með hjartabilun. Fyrir flesta er hæfileg vökvaneysla 1,5 – 2,5 lítrar á sólarhring. Hægt er að stjórna vökvajafnvægi með nokkrum aðferðum (tafla 2).



Mynd 2. Gott er að fylgjast með vökvaneyslu og telja saman hve mikið er drukkið af og til.

Tafla 2. Aðferðir til að stjórna eigin vökvajafnvægi

Ráð til að minnka vökvainntöku	Ráð til að draga úr þorsta
• Notaðu litla bolla og minni glös • Reyna að dreifa vökvainntöku yfir daginn • Reyna að drekka hægar með því að hafa drykki mjög kalda eða mjög heita.	• Sjúga ísmola • Takmarka koffindrykki • Takmarka áfenga drykki • Notaðu sítrónu- og glýserín munnpinna • Notaðu tyggjó eða munnsogstöflur sem auka framleiðslu munnvatns • Borðaðu frosna ávexti • Bættu sítrónusafa út í te eða sóðavatn • Notaðu munnúða
Athugið að drekka þarf meira ef það er mjög heitt í veðri eða við vökvatap vegna hita, uppkasta eða niðurgangs.	

Þvagræsilyf eru notuð til þess að losa umfram vökva úr líkamanum. Þess þarf að gæta að bæta sér ekki upp vökvann með því að drekka meira. Læknar og hjúkrunarfræðingar ráðleggja um æskilega vökvainntöku á sólarhring.

Kalíum er mikilvægt steinefni sem líkaminn þarfnast fyrir eðlilega starfsemi. Ráðlagður dagskammtur fæst vanalega úr daglegri fæðu. Ef tekin eru þvagræsilyf getur líkaminn tapað kalíum. Það getur þurft að bæta upp með kalíum töflum eða sérstökum lyfjum sem halda kalíum í líkamanum. Stundum er mælt með að borðaðu kalíumríka fæðu. Athugið að neysla lakkriss getur leitt til kalíum taps.

Eftirfarandi fæða er rík af kalíum:

- Bananar
- Appelsínur
- Avókadó
- Sveskjur
- Sojabaunir
- Kantalópumelóna
- Fiskur eins og lúða eða sólkoli
- Kartöflur og sætar kartöflur

Fita og kólesteról

Til að vernda hjartað skiptir máli að fylgja almennt hollu mataræði og fylgjast með fituinnihaldi fæðunnar. Forðast ætti fæðu sem inniheldur mikið af mettaðri fitu, svo sem dýrafitu og fitu sem er hörð í kæli, fituríkar mjólkurvörur og rautt kjöt. Mælt er með að borða grænmeti og ávexti daglega, fisk, fuglajakjöt, magurt kjöt, kjötuppbótarefni (til dæmis soja) og ómettaða fitu. Góð venja er að lesa innihaldslýsingar til þess að fá upplýsingar um hvað er í matnum og í hvaða magni.

Fiturík fæða getur hækkað fitu og kólesteról í blóði. Hátt kólesteról í blóði eykur líkurnar á kransæðasjúkdómi sem getur valdið hjartaáfalli og hjartabilun. Auk þess er fiturík fæða hitaeiningarík sem getur leitt til aukningar á þyngd.

Hækkaður blóðsykur

Hjartabilun og sykursýki eru sjúkdómar sem fylgjast oft að. Allt að þriðjungur fólks með hjartabilun er með sykursýki sem hægt er að hafa áhrif á með mataræði, lyfjum eða insúlíni. Hækkaður blóðsykur getur haft bein eða óbein skaðleg áhrif á hjartastarfsemi. Það er því mikilvægt að fólk með hjartabilun nái góðri stjórn á blóðsykri og fylgi ráðleggingum heilbrigðisstarfsfólks varðandi mataræði og lyfjameðferð.

Áfengi

Áfengi hefur letjandi áhrif á hjartavöðvann þannig að hann nær ekki að dæla blóði af sama krafti. Neysla áfengis veldur örari hjartslætti og hækkar blóðþrýsting. Langvarandi misnotkun getur valdið eituráhrifum á hjartavöðvann og hjartabilun. Þegar verið er að stilla lyfjameðferð við hjartabilun er ráðlagt að neyta ekki áfengis.

Muna að áfengir drykkir ættu að teljast með sem hluti af vökvaskammti dagsins.

Reykingar og nikótín

Reykingar valda herpingi í æðum líkamans, þar með talið æðum í hjarta, sem gerir einkenni hjartabilunar verri. Kolmónoxíð í sigarettureyk minnkar flutningsgetu súrefnis í blóði þannig að hjartað þarf að vinna meira til að sjá líkamanum fyrir nægu súrefni. Reykingar stuðla einnig að fituútfellingu í æðum. Það getur leitt til þrenginga í æðum og hækkaðs blóðþrýstings. Það er ávinningur fyrir hjartað að hætta að reykja og það er aldrei of seint að hætta. Hægt er að fá aðstoð og ráðleggingar hjá heilbrigðisstarfsfólki til að hætta að reykja. Þeir sem fá stuðning gengur betur að hætta.

Heilsufarslegur ávinningur af að hætta að reykja kemur kannski ekki strax í ljós en hjartað hefur það betra strax eftir einn sólahring. Ávinningurinn eykst síðan með hverjum degi og hefur batnað mikið strax eftir þrjá mánuði. Með tímanum batnar líðanin og heilsan almennt. Nánari upplýsingar um leiðir til að hætta að reykja er að finna á [Heilsuveru](#).

Nokkrar gagnlegar leiðir til þess að hætta að reykja:

- Notað nikotínlyf til að draga úr fráhrarfseinkennum. Mælt er með að nota nikotín-plástur og svo einhvern annan nikotínjafa svo sem tyggjó, sprej, sogtöflur eða sogstauta. Sumum finnst rafsígarettur og nikotínþúðar hjálpleg. Þessir nikotínjafar eru ekki áhættulausir og forðast ætti notkun þeirra til lengdar. Ákveðin tímabundin lyfjameðferð getur verið hjálpleg við að hætta að reykja ef ekki hefur tekist að hætta að reykja með nikotínjöfum eingöngu. Þau lyf þarf að fá ávísað frá lækni.
- Draga smám saman úr reykingum. Fækka meðvitað þeim sígarettum sem reyktar eru daglega. Þannig er innbyrt minna af nikótíni og öðrum skaðlegum efnum úr tóbaki.
- Seinka því að fá sér fyrstu sígarettu dagsins eftir megni og venja sig á að reykja ekki við ákveðnar aðstæður.
- Burstast tennur eftir máltíð í stað þess að kveikja í sígarettu, það hjálpar stundum að breyta bragðinu í muninum.
- Forðast staði þar sem reykingar eru leyfðar.
- Finna eitthvað annað að gera. Ef löngunin er mikil getur verið hjálplegt að fara í aðstæður þar sem ekki er reykt, til dæmis í sund.
- Auka virkni, hreyfing eykur vellíðan og hjálpar við slökun.
- Ekki tæma öskubakkann, þá sést hversu mikið reykt er og hversu slæm lykt er af gömlum reyk.
- Fá stuðning frá nánustu aðstandendum og vinnufélögum og ræða þessa mikilvægu lífsstílsbreytingu við þá. Það getur verið lykillinn að velgengni að fá fjölskyldu, vini og samstarfsfólk með sér í lið, sérstaklega þá sem reykja.

Virgkni og þjálfun

Öll hófleg hreyfing er gagnleg fyrir fólk með hjartabilun og hreyfing getur bætt almenna líðan. Reglubundin hreyfing styrkir hjartavöðvann og getur bætt starfsemi hjartans, dregið úr einkennum og aukið vellíðan. Aukið þol og vöðvastyrkur auðveldar daglega virkni.

Fyrir hjartabílaða getur verið ástæða til að byrja að þjálfast undir eftirliti og mögulega í sérstakri hjartaendurhæfingu. Til að árangurinn verði sem bestur þarf álagið á hjartað að vera hæfilegt og sumar hreyfingar getur þurft að forðast.

Æskilegt markmið þjálfunar er að ná um það bil 30 mínútna hreyfingu daglega eða flesta daga vikunnar. Hreyfingin þarf þó ekki að vera samfelld til að hafa góð áhrif, hreyfing í 10 mínútur þrisvar sinnum yfir daginn hefur einnig áhrif. Það er mikilvægt að fara rólega af stað og auka hreyfingu smám saman. Hægt er til dæmis að byrja á fimm mínútna hreyfingu tvisvar til þrisvar á dag. Síðan er hægt að auka hreyfinguna eftir getu til dæmis um eina mínútu daglega eða annan hvern dag.

Mikilvægt er að þekkja inn á eigin getu og velja hreyfingu sem veitir ánægju og eykur líkur á meira úthaldi við ástundun. Að æfa með vini hjálpar líka, í því felst hvatning. Dagleg ganga og einhver regla, til dæmis að ganga út í búð eða fara úr strætó einu stoppi fyrir er ágæt byrjun. Þeir sem eru gönguvanir og telja sig líkamlega virka geta prófað að hjóla eða synda. Með því að byrja rólega er hægt að auka vegalengdina eða ákefðina í æfingunni eftir því sem styrkur og líkamleg geta leyfir.

Mælt er með upphitun fyrir æfingu til að hjartað fái tíma til að laga sig að auknu álagi og að enda síðan rólega. Sjúkrþjálfari veitir leiðbeiningar um hvernig á að gera þetta á öruggan hátt. Sjúklingar með hjartabilun þola illa að vera úti ef kalt er og mikill vindur. Ef þjálfast á við slíkar aðstæður er nauðsynlegt að aðlagast þjálfunina að aðstæðum.



Mynd 3. Mælt er með hóflegri hreyfingu í minnst 30 mínútur á dag.

Viðbrögð við þjálfun

Til viðmiðunar ætti hreyfingin að vera þægileg og ekki valda vanlíðan. Góð þumalputtaregla er að geta haldið uppi samræðum á meðan æft er. Álagið er líklega of mikið ef ekki er hægt að tala. Við þjálfun er eðlilegt að finna fyrir örari hjartslætti, þægilegri þreytu í vöðvum, að svitna lítillega, og verða svolítið móður. Mikilvægt er að huga að öndun í þjálfun. Það á ekki að halda niðri í sér andanum við áreynslu og góð regla er að blása frá sér í átaki.

Varast þarf að reyna á sig eftir stóra máltíð eða þegar þú hefur ekki borðað í langan tíma. Gott er að skipuleggja æfingu 1-2 klukkustundum eftir léttu máltíð.

Hættu strax að æfa ef þú finnur fyrir eftirfarandi einkennum:

- Mikilli mæði
- Svima
- Óreglulegum hjartslætti
- Brjóstverkjum
- Ógleði
- Köldum svita
- Óeðlilega mikilli þreytu

Ef einkennin eru viðvarandi eða lagast ekki í hvíld þarf að hafa samband við hjúkrunarfræðing eða lækni.

Í neyðartilfellum er hringt í 112

Almenn veikindi og bólusetningar

Langvinnir sjúkdómar eins og hjartabilun auka hættu á að fá sýkingar eins og flensu (inflúensu), COVID-19 og öndunarferasýkingar. Slíkar sýkingar geta gert hjartabilun verri og því er mælt með að fólk með hjartabilun láti bólusetja sig. Það dregur úr áhættunni á því að smitast.

Flestir með hjartabilun þurfa að takmarka inntöku vökva til að minnka líkur á að vökvi safnist fyrir í líkamanum. Við háan hita, niðurgang eða uppköst getur líkaminn tapað meiri vökva en venjulega og orðið of þurr. Þá getur þurft að drekka meiri vökva en venjulega þar sem ofþornun getur gert einkenni hjartabilunar verri. Uppköst geta líka minnkað frásög hjartabilunarlyfja og aukið einkennin. Ef um mikið vökvatap er að ræða þá þarf að hætta töku sumra lyfja tímabundið, svo sem þvagræsilyfja. Gott er að ráðfæra sig við heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir meðferð til öryggis. Lausasölulyf til að minnka niðurgang eru yfirleitt örugg og áhrifarík en gott er að upplýsa lyfjafræðing um sjúkdóminn og hvaða lyf eru notuð.

Ferðalög

Hjartabilun þarf ekki að koma í veg fyrir ferðalög, en það er margt sem þarf að huga að áður en lagt er af stað og gott að ráðfæra sig við þá sem sinna meðferð. Þegar farið er í flug þarf til dæmis stundum að breyta tímanum sem lyfin eru tekin á. Þegar komið er til lands sem er á öðru tímabelti ætti að taka lyfin samkvæmt staðartíma.

Flug hefur áhrif á súrefnismettun og sumir þurfa viðbótar súrefni þegar þeir fljúga. Óháð því hver ferðamatinn er, bíll eða flug, er gott að vera í léttum þrýstingssokkum. Mikilvægt er einnig að standa upp reglulega og hreyfa sig.

Ef þú ert með gagnráð eða bjargráð ættir þú að hafa með þér viðeigandi upplýsingar og láta öryggisverði vita áður en farið er í gegnum málmleitaræki.

Mikilvægt er að taka með næg lyf fyrir ferðina og að gera ráð fyrir aukabirgðum. Best er að lyfin séu í uppruna- legum umbúðum, og mikilvægt að geyma þau í handfarangri ef farangur skildi týnast. Ef skammtur gleymist er ástæðulaust að hafa áhyggjur en reyna að taka lyfin á réttum tíma eins fljótt og því verður við komið. Ekki ætti að taka tvöfaldan skammt af neinu lyfi til að bæta upp fyrir skammt sem gleymdist. Það getur reynst skaðlegra en að missa skammt.

Ferðalög til heitari, rakari eða hálendari staða geta aukið álag á hjartað og aukið einkenni. Í heitari löndum aukast einnig líkur á að vökvajafnvægi raskist vegna meiri svitamyndunar og ef breyting er á vökvaneyslu og mataræði. Dagleg vigtnun skiptir máli ef hægt er að koma henni við.

Fylgstu með einkennum og leitaðu læknaaðstoðar ef þörf krefur.

- Hafðu meðferðis læknisvottorð á ensku þar sem heilsufarssaga þín, lyfjameðferð og nafn hjartalækis koma fram.
- Skoðaðu tryggingarnar þínar, sérstaklega ef þú hefur nýlega fengið greiningu, verið lagður inn á sjúkrahús, eða skipt um lyf.

Kynlíf og hjartabilun

Margir einstaklingar með hjartabilun eru óöruggir um hvort þeir megi stunda kynlíf vegna ástands síns og feimnir við að bera slíkar spurningar upp við heilbrigðisstarfsfólk. Flestir með hjartabilun geta þó haldið áfram að njóta kynlífs og nánna samskipta þegar einkenni þeirra eru í góðu jafnvægi.

Rétt eins og við allar aðrar athafnir ætti að sleppa kynlífi ef liðan er slæm svo sem ef mikil mæði eða brjóstverkur eru til staðar.

Gott er að hafa eftirfarandi í huga:

- Velja tíma fyrir kynlíf þegar líkaminn er hvíldur.
- Forðast að stunda kynlíf strax (um það bil 1 klukkustund) eftir stóra máltíð eða neyslu áfengis.
- Stunda kynlíf á stað sem er hæfilega svalur og í næði.
- Nota forleik sem upphitun til þess að hjálpa líkamanum að aðlagast aukinni virkni fyrir samfarir.
- Stunda kynlíf í þægilegum stellingum, forðast álag á handleggi og velja að vera á bakinu eða við hliðina á bólfélaga/rekkjunaut. Ef óþæginda verður vart við samfarir, til dæmis andnað eða þreytu er betra að stoppa og hvíla sig.

Fólk með hjartabilun getur átt í erfiðleikum með kynlíf af ýmsum orsökum. Vandamálin geta til dæmis verið minni kynlífsáhugi, rístruflanir og minnkuð hæfni til að fá fullnægingu. Í einstaka tilfellum geta sum lyf við hjartabilun dregið úr áhuga á kynlífi.

Áhugi á kynlífi getur dofnað eftir að hafa greinst með hjartabilun. Tilfinningar eins og streita, kvíði og þunglyndi eru algengar eftir greiningu af þessu tagi og geta dregið úr áhuga á samförum. Hægt er njóta ástúðar á annan hátt, til dæmis með því að faðmast, kyssast og gæla við hvort annað líkamlega. Slík nánd og snerting getur styrkt parasambandið.

Ef þú hefur áhyggjur af kynlífinu þá skaltu ekki hika við að ræða við lækni eða hjúkrunarfræðing. Ýmiss úrræði koma til greina til þess að hjálpa til í þessum nýju aðstæðum. Áhugi þinn á kynlífi getur vel kviknað aftur þegar þú hefur náð betri heilsu.

Stuðningur við þá sem eru með hjartabilun

Stuðning og fræðsla um hjartabilun er hægt að fá hjá þeim sem veita sérhæfða þjónustu við hjartabilun eins og göngudeild hjartabilunar, hjá hjartalæknum og heimilislæknum. Einnig er hægt að fá fræðsla og stuðning frá sjúklingasamtökunum Hjartaheill, inni á Heilsuveru og gagnlegar upplýsingar fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra má finna inná vefsíðunni Hjartalíf.is – vegvísir um hjartað.

Eftirfarandi erlendar vefsíður eru einnig með áreiðanlegar upplýsingar fyrir sjúklinga með hjartabilun:

- Heart failure matters er með upplýsingar á 10 tungumálum: <https://www.heartfailurematters.org/>
- American Heart Association, enska og spænska: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure>
- British Heart Foundation, enska: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure>

Fræðsluefnið byggir á leiðbeiningum Evrópsku hjartabilunarsamtakanna fyrir sjúklinga með hjartabilun:

<https://www.escardio.org/guidelines/clinical-practice-guidelines/guidelines-for-patients/>

og á fræðsluvef samtakanna, Heart Failure Matters: <https://www.heartfailurematters.org/>