

Kronisk hjertesvigt/ kronisk systolisk hjerteinsufficiens

Hjertesvigt

Hjertesvigt betyder, at hjertets pumpekraft er nedsat, hvilket kan opstå ved forskellige tilstande i hjertet. Symptomerne omfatter ophobning af væske i kroppen, kortåndethed og træthed. Medicin kan dæmpe symptomerne og forbedre forløbet ved hjertesvigt.

Hvordan arbejder hjertet?

Hjertet har 4 kamre, 2 forkamre (atrier) og 2 hjertekamre (ventrikler). Hvert hjerteslag starter med en lille elektrisk impuls i toppen af hjertet. Denne impuls spredes ned over hjertemuskulaturen og får hjertemusklen til at trække sig sammen samtidigt.

Den elektriske impuls når først forkamrene, som ved sammentrækning pumper blod ned i hjertekamrene. Impulsen breder sig herefter til hjertekamrene, som pumper blod ud i pulsårerne (arterierne).

Hvad er hjertesvigt?

I et normalt hjerte pumpes alt blodet let ud igen. Hvis man har hjertesvigt, er noget af hjertets kraft gået tabt.

Hjertesvigt betyder ikke, at hjertet kan stoppe hvert øjeblik. Det betyder kun, at hjertet ikke pumper så godt, som det plejer.

Den kraft, som er mistet, varierer fra person til person. I mange tilfælde er der tale om let eller moderat hjertesvigt. Symptomerne kan ofte behandles. I nogle tilfælde er hjertet meget svækket, og symptomerne bliver alvorlige.

Hvor almindeligt er hjertesvigt?

Hjertesvigt optræder hyppigere med stigende alder. Én ud af hundrede personer på 55 år og én ud af 10 personer på 80 år har en eller anden grad af hjertesvigt. Det er sjældent hos yngre mennesker.

Hvad fremkalder hjertesvigt?

Hjertesvigt er ikke en præcis diagnose. Det er en komplikation ved forskellige hjertesygdomme.

Forkalket hjerte (iskæmisk hjertesygdom) er den hyppigste årsag til hjertesvigt. Ved denne tilstand er blodets forsyning til hjertemuskulaturen reduceret pga. forsnævninger i hjertets pulsårer, arterier (koronararterier). Hjertemuskulaturen kan derfor ikke fungere normalt.

Andre symptomer på iskæmisk hjertesygdom er smerter i hjertet (angina pectoris). Iskæmisk hjertesygdom er almindelig i Danmark, og hjertesvigt er en komplikation, som opstår i nogle tilfælde.

Andre tilstande kan fremkalde hjertesvigt, fx:

- Sygdom i hjertemusklen (kardiomyopati)
- Højt blodtryk
- Stort alkoholforbrug
- Sygdomme i hjertets klapper
- Unormal hjerterytme (arytmi).

Hvor alvorlig er hjertesvigt?

Graden af hjertesvigt varierer fra let til svær. Det afhænger ofte af, hvor udtalt den grundlæggende hjertesygdom er. I mange tilfælde kan symptomerne ved hjertesvigt let klares med medicin. Symptomerne har tendens til gradvist at blive forværret.

Hvad er symptomerne ved hjertesvigt?

Symptomerne skyldes hovedsagelig ophobning af væske i lunger og i kroppen, fordi hjertet ikke pumper helt effektivt. Symptomerne omfatter:

- **Kortåndethed.** I lette tilfælde bliver man kun kortåndet ved anstrengelse, fx når man går op ad en bakke. I mere udtalte tilfælde kan man blive kortåndet, også når man hviler sig eller ligger ned.
- **Væskeophobning i benene.** Væskeophobning i kroppen rammer hovedsagelig benene på grund af tyngdekraften. Til en begyndelse vil man bemærke nogen hævelse af benene ved aftenstid. Efterhånden bliver hævelsen mere udtalt, og hævelsen breder sig op ad benene og op på kroppen. I nogle tilfælde udvikler væskeophobningen sig hurtigt i løbet af dage. Ved lette grader af hjertesvigt, er det ikke sikkert, at der er væskeophobning.
- **Træthed.** Træthed kan variere meget.

Afhængigt af hjertets tilstand kan der også være andre symptomer fx brystsmerter (angina pectoris) og hjertebanken, hvis der er problemer med hjerterytmen.

Hvordan diagnosticerer man hjertesvigt?

Symptomerne, som er beskrevet, kan skyldes forskellige tilstande. Derfor foretager man undersøgelser for at udelukke andre årsager til kortåndethed. Disse prøver omfatter måling af lungefunktion, blodprøver, blodtryksmåling, elektrokardiografi (EKG), røntgenbillede af brystkassen og ultralydsundersøgelse af hjertet (ekkokardiografi)

Hvad kan jeg gøre for at hjælpe på symptomerne?

- **Diæt.** Hvis du er overvægtig, vil det hjælpe at tabe sig. Brug ikke meget salt i kosten, da salt kan binde vandet.
- **Lad være med at ryge.** Kemikalier i tobakken får blodårer til at trække sig sammen. Det kan forværre symptomerne ved hjertesvigt. Rygning kan også forværre forkalkningen i hjertet.
- **Motion.** For de fleste patienter med hjertesvigt anbefales regelmæssig motion. Træning forbedrer hjertets pumpeevne. Før man starter et træningsprogram, er det fornuftigt at konsultere lægen, da nogle personer med hjerteklapproblemer ikke bør anstrenge sig for meget. Hvis man ikke er vant til at motionere, kan man starte med at gå en daglig spadseretur. Svømning og cykling er også gode måder at motionere på.
- **Alkohol.** Drik ikke for meget. Mænd bør ikke drikke mere end 14 genstande om ugen og kvinder ikke mere end 7 genstande om ugen. Hvis hjertesvigt skyldes alkohol, må man stoppe helt med alkohol.
- **Vaccination.** Det er fornuftigt at blive vaccineret mod influenza hvert år. Også vaccination mod lungebetændelse (pneumokokker) kan komme på tale. Disse vaccinationer beskytter mod lungeinfektioner, som kan blive alvorlige, når der er hjertesvigt.
- **Væskeindtagelse.** Hvis man tager store doser vanddrivende medicin (diuretika), er det fornuftigt at drikke rigeligt i løbet af dagen. Gerne mere end 2 liter.
- **Hold øje med vægten.** Især hvis du har moderat til svær hjertesvigt. Hvis du ophober væske, vil kropsvægten stige hurtigt. Hvis vægten stiger mere end 2 kg i løbet af 1-3 dage, må du søge læge for at få indstillet medicinen.

Hvilken medicin anvendes ved hjertesvigt?

Vanddrivende medicin (diuretika)

Der er der brug for vanddrivende medicin, som virker på nyrerne, som producerer ekstra urin. Det hjælper med at udskille den ophobede væske i kroppen. Der findes forskellige mærker af vanddrivende medicin. Dosis afhænger af, hvor udtalte symptomerne er.

Vanddrivende medicin tages bedst om morgenen, så de ekstra toiletbesøg foretages om dagen. Hvis man planlægger en udflugt om morgenen, er det fornuftigt at vente med at tage vanddrivende medicin, til man kommer hjem.

Midler med virkning på renin-angiotensin systemet (ACE-hæmmere)

De fleste patienter med hjertesvigt får ACE-hæmmere. Der findes flere forskellige typer af vanddrivende medicin. Denne medicin forhindrer væskeophobning ved at virke på et enzym, som er med til at regulere kroppens væsker. ACE-hæmmere har en beskyttende effekt på hjertet og kan forsinke udviklingen af hjertesvigt.

Nogle punkter er vigtige at huske ved ACE-hæmmere:

- Sid ned de første 2-4 timer efter første dosis er indtaget. Enkelte mennesker får blodtryksfald efter første dosis og kan besvime af det.
- Kroppen vænner sig hurtigt til ny medicin. Efter den første dag i behandlingen er der ikke grund til særlige forholdsregler.
- Man starter med en lille dosis og stiger i dosis i løbet af 2-4 uger vejledt af din læge.
- Man tager en blodprøve, inden man begynder behandling, og efter et par uger tager man en ny blodprøve for at kontrollere nyrernes funktion. Senere er det almindeligt med én blodprøve om året.

Betablokkere

Betablokkere udskrives ofte sammen med ACE-hæmmere og vanddrivende medicin. Betablokkere har en beskyttende virkning på hjertet. Man starter med en lav dosis og stiger langsomt i løbet af uger i dosis.

Anden medicin

Spironolacton og digoxin anvendes af og til i kombination med den anden medicin. Spironolacton hjælper med at udskille den ophobede væske. Digoxin får hjertet til at trække sig bedre sammen.

Andre behandlinger

Hjertesvigt er ikke en nøjagtig diagnose, men udvikler sig som komplikation til en række tilstande. Andre behandlinger, som kan komme på tale er:

- Bypass-kirurgi ved nogle tilstande med iskæmisk hjertesygdom
- Kirurgisk ændring eller udskiftning af hjerteklapper
- Hjertetransplantation i udvalgte tilfælde.