


## Derfor er diagnosen vigtig!

Hvis man har ubehandlet hjerteflimmer i længere tid, stiger risikoen for at udvikle blodpropper i hjertets venstre forkammer. De kan rive sig løs og blive ført op til hjernen, hvor de sætter sig fast, så et område af hjernen mister blodforsyningen – også kaldet et stroke. Desuden medfører hjerteflimmer en overbelastning af hjertet, der ubehandlet ofte fører til hjertesvigt.



Derfor er det meget vigtigt, at personer med hjerteflimmer kommer i medicinsk behandling. Man behandler hjerteflimmer med blodfortyndende medicin, hvis man er over 60 år – for yngre er det sjældent nødvendigt. Medicinsk behandling gør risikoen for dannelse af blodpropper, og dermed risikoen for stroke, mindre. Desuden vil de fleste have behov for medicin, der reducerer pulsen.

Der findes også andre typer behandling, og du skal tale med din læge om, hvilken behandling som passer bedst til dig.

## Hvordan føles hjerteflimmer?

Hjerteflimmer giver ofte:

- Hjertebanken
- Åndenød
- Træthed

Hjerteflimmer kan begynde som anfald, der varer nogle minutter, timer eller døgn. Over tid bliver det ofte værre, og i nogle tilfælde bliver hjerteflimmer kronisk.

Op mod halvdelen af mennesker med hjerteflimmer oplever dog ingen mærkbare symptomer. Derfor bør du holde øje med dit blodtryk og din puls.

## Alder har en betydning

Jo ældre vi bliver, jo større er vores risiko for at få hjerteflimmer. 4 procent af de 65-69-årige kvinder og 5 procent af de jævnaldrende mænd har hjerteflimmer. Blandt de 80-84-årige gælder det 13 procent af kvinderne og 15 procent af mændene.

Risikoen for at få hjerteflimmer hænger sammen med:

- Alder
- Forhøjet blodtryk
- Andre hjertesygdomme
- Kranspulsåresygdomme
- Diabetes
- Overvægt
- Alkoholforbrug
- Rygning

# Er dit hjerte ude af takt?

– hjerteflimmer øger risikoen for stroke



HJERNEN ER

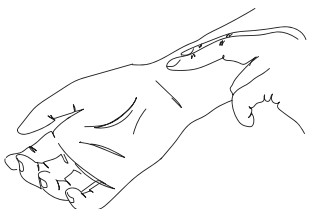
HOVEDSAGEN

## Vær opmærksom!

Hvis du har en fornemmelse af hjertebanken, og du føler åndenød, har for meget væske i kroppen eller lider af træthed, bør du tale med din læge og blive undersøgt. Det kan nemlig være tegn på hjerteflimmer. Hvis du mærker hjertebanken i en situation, hvor dette ikke er forventeligt, kan du, ved at måle din puls på håndleddet, mærke om den er uregelmæssig.

Men du kan sagtens have hjerteflimmer uden symptomer. Derfor bør du – især hvis du er over 50 år – med jævne mellemrum måle dit blodtryk og kontrollere, om din puls er regelmæssig.

Blodtryk og puls måles i hvile. Pulsen må gerne være høj, når man træner. Et normalt blodtryk skal være under 140/90, hvis det måles hos lægen. Måler du det hjemme, skal det være under 135/85. En normal hvilepuls ligger oftest i intervallet 60-80 slag i minuttet.



## Hvordan måler du din puls?

De fleste apparater til måling af blodtryk i hjemmet laver også en pulsmåling, men registrerer ikke nødvendigvis, om den er regelmæssig. En god ide er at føle pulsen ved pulsåren i håndleddets tommelfingerside. Med lidt træning kan du på denne måde hurtigt afgøre, om din puls er uregelmæssig – og i så fald bør du tale med din læge.

## Kender du din puls og dit blodtryk?

Din puls og dit blodtryk har stor betydning for dit helbred, blandt andet for din risiko for at få et stroke. Forhøjet blodtryk og hjerteflimmer (også kaldet atrieflimren) er faktisk de alvorligste risikofaktorer, når det handler om netop stroke.

Hjerteflimmer er den hyppigste form for forstyrrelse af hjerterytmen, og det er en tilstand, hvor hjertets forkamre modtager alt for mange elektriske impulser. Ved en normal hjerterytme modtager forkamrene typisk mellem 60 og 80 impulser i minuttet, men har man hjerteflimmer, når tallet op på mellem 300 og 600.

Det betyder, at forkamrene "flimrer" og kun trækker sig overfladisk sammen. Det giver en hurtig og uregelmæssig puls – og det kan på sigt resultere i et stroke, fordi blod, der ikke flyder normalt, vil størkne og danne blodpropper.

## Stroke – en folkesygdom

Stroke er en fællesbetegnelse for blodprop og blødning i hjernen. Det er en af de store folkesygdomme, som i gennemsnit rammer hver syvende dansker.

Sygdommen har ofte alvorlige følger som halvsidig lammelse, tale- og sprogproblemer, problemer med koncentrationsevnen mv. Mange oplever også invaliderende træthed, og den ramte har en øget risiko for at udvikle depression.

## HJERNERÅD #5:

### Forebyg blodprop og blødning i hjernen



Hjernen er involveret i alt, hvad du kan og gør, og derfor er det vigtigt at holde den frisk og sund. Hjernesagen har udviklet seks hjerneråd, som skal hjælpe dig med at passe på din hjerne.

Hjernesagen er en privat, landsdækkende forening for personer, der er ramt af stroke – dvs. en blodprop eller blødning i hjernen.

Hjernesagen arbejder for

- Forebyggelse
- Bedre behandling og rehabilitering
- Den bedste støtte til både ramte og pårørende
- At udbrede viden om hjernen

Hvis du bliver medlem af Hjernesagen, er du med til at støtte den vigtige sag – og får samtidig adgang til forskellige medlemsfordele.

Læs mere på [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)



**Hjernesagen**

Vi tager hånd om hjernen