

Vägen tillbaka

En bok för dig som hjärtopererats



Innehåll

<i>Vanliga reaktioner efter operationen</i>	6
Om trötthet, känslor, aptit, sömn, smärta, sårreaktioner, feber, puls, svullna ben, hastig viktökning.	
<i>Har du fått en ny klaff?</i>	16
Om klaffjud, waranbehandling, tandläkarbesök och kirurgiska ingrepp.	
<i>Vad får du göra och när?</i>	18
De första dagarna och veckorna hemma. Sexualliv, bilkörning, bad och bastubad. Återgång till arbetet.	
<i>Skydda ditt "nya" hjärta</i>	26
Om att röka och snusa, motion, mat, alkohol och stress.	
<i>Information till dina nära</i>	34
<i>Patientförening</i>	36

Några råd på din väg tillbaka

Du har nyligen gått igenom en hjärtoperation. Nu ska du steg för steg ta dig tillbaka till ett liv som, så långt som möjligt, liknar det du levde innan du blev sjuk.

Att gå igenom en stor hjärtoperation är både omvälvande och ansträngande. Det kan hända att du inte känner igen dina egna reaktioner, att du blir trött, har ont och känner oro för hur livet ska bli efter operationen. En rad frågor dyker upp, kanske inte minst sedan du kommit hem igen och inte har någon till hands att fråga.

I den här boken har vi samlat råd och erfarenheter som ska ge svar på dina frågor. Den är tänkt att hjälpa dig komma tillbaka till livet på ett så bra och hälsosamt sätt som möjligt. Den är en uppslagsbok som du kan gå tillbaka till om du undrar över något.

En bok har dock alltid sina begränsningar. Vill du ha mer eller annan information än den du hittar här, ska du inte dra dig för att ta kontakt med din läkare eller sköterska.

Trötthet vid hemkomsten

Bli inte förvånad om du under de första veckorna efter operationen periodvis känner dig trött eller orkeslös. Du har varit med om en stor ansträngning när du opererades som gör att du kan känna dig utmattad.

Många upplever att de har sämre kondition efter operationen trots att de inte längre har ont i hjärtat vid ansträngning. Försök att ta korta promenader och tillåt dig själv att vila små stunder under dagen.

Hemkomsten är ansträngande och du orkar troligen inte med alltför många besökare. Du kan märka att du har svårt att koncentrera dig i umgänget med andra människor eller när du läser böcker och tidningar.

Genom att du dag för dag ökar din fysiska aktivitet återhämtar du dig fortare, trötthetskänslan avtar och din förmåga till koncentration förbättras. Regelbunden träning leder till snabbare återhämtning och kan ge stor tillfredsställelse.

Känslor

När du kommer hem efter sjukhusvistelsen har du upplevt något som kanske ingen annan i din närhet har varit med om. Det är inte ovanligt att känna sig orolig, ensam och ibland missförstådd av sina närstående.

Det kan vara bra att ta kontakt med någon du träffade på sjukhuset eller med någon person på Hjärt- och Lungsjukas förening som också har opererat hjärtat. Tillsammans kan ni tala med varandra om era upplevelser. Det brukar dämpa oron när man upptäcker att man inte är ensam om sina känslor. Tycker du att det känns svårt kan du även ringa till oss på avdelningen.

Efter en hjärtoperation är det vanligt att sinnesstämningen snabbt skiftar upp och ner. Du kan lätt falla i gråt eller vara nedstämd ena stunden, för att i nästa känna dig glad och harmonisk. Det är en naturlig reaktion på det som du har gått igenom.

Många tycker att de har lättare än förr att börja gråta när de blir berörda av något. Allt eftersom du återhämtar dig avtar sådana reaktioner och du kan hantera dina känslor bättre.

Aptit

Det inte ovanligt att matlusten försämras under en tid efter operationen. Du kanske tycker att maten smakar annorlunda och att det är jobbigt att äta. Är det så kan det vara lättare att äta små portioner ofta. Det är viktigt med en välbalanserad kost för att du ska återhämta dig och att såret ska läka fint.

Sömn

På sjukhuset har du haft en säng som du själv kunnat höja och sänka huvudändan på för att få det så bekvämt som möjligt. Hemma i din egen säng kan du känna obehag av att ligga i plant läge. Du kanske tycker att hjärtat pumpar hårt och att det dunkar i bröstkorgen.

Du kan lägga några extra täcken och kuddar under madrassens huvudända för att komma upp i sittande ställning. Då minskar oftast obehagen. Du kan även pröva om det känns bekvämare att ligga på sidan när du ska sova.

Du bör ta dina värktabletter cirka en timme innan du ska sova. Du kommer lättare till ro om du inte har ont.



Smärta

Under den operation som du varit med om har din bröstorg varit öppen. Du har kanske långa sår på benen eller armen efter att man tagit blodkärl därifrån.

Självklart orsakar detta obehag och smärtupplevelser under läkningstiden. Obehagen kan finnas kvar under några veckor, upp till tre månader eller mer.

Förmodligen känner du även muskelspänningar från rygg, nacke, axlar och armar. Under din sjukhusvistelse fick du ett träningsprogram för armar och överkropp som kan hjälpa dig att snabbare komma ifrån besvären.

Har du svår värk under lång tid kan du ta värktabletter. Du kan i så fall prata med en sjukgymnast eller läkare om din värk för att få hjälp.

Normal sårhäkning

Det kan hända att du känner en del obehag från operations-
snitten på bröstet och benet eller armen. En viss känsla av
bortdomning, klåda eller stickningar beror på att ytliga nerver
har skadats vid operationen. Besvären kan ibland sitta i länge,
men de går över.

Om man har kopplat ett av blodkärlen som går under
bröstbenskanten till hjärtat, kan du känna att området under
vänster eller höger bröstmuskel är ömt eller bortdomnat.
Denna känsla kan bestå under lång tid men är helt normal.

Sårytorna på bröstet och benet eller armen kan vara något
röda, kliande och ömmande de första veckorna.

En daglig dusch med vanlig tvål håller såren rena och
stimulerar läkningen.

Infektion i såret

En sårinfektion kan visa sig efter några dagar upp till två månader efter operationen. Kontrollera såren dagligen och var uppmärksam på förändringar i utseende och känsel. För att inte sprida bakterier är det viktigt med god handhygien. Såren hålls rena om du duschar dagligen och tvättar såren med vanlig tvål.

Efter en operation gör det ont i såret. Allt eftersom tiden går avtar sårsmärtan. Ett tecken på infektion kan vara en dov dunkande smärta i sårområdet. Man kan också få feber eller känna att det hettar kring såret. Mät temperaturen om du känner dig febrig och fortsätt med det några dagar. Har du ihållande feber kan det vara ett tecken på infektion och du bör ta kontakt med en distriktssköterska.

Ett annat tecken på infektion är att huden kring såret är rodnad, svullen och öm. Det är normalt att såret ger ifrån sig en klar vätska som upphör efter en tid. Vid en infektion fortsätter det att rinna vätska från såret. Sårvätskan kan också ändra utseende, bli gulaktig och ibland lukta illa.

Feber och puls

Din temperatur kan vara lite högre än normalt under ett par veckor efter operationen. Normal kroppstemperatur är 36,5–37,5°C.

Om du inte mår bra eller har feber som inte beror på en vanlig förkylning eller liknande, bör du tala med din distriktssköterska eller läkare.

Kanske märker du att hjärtat slår snabbare efter operationen. Det är vanligt att det slår upp till 20 slag över din normala puls under några månader efter operationen.

Kanske känner du att hjärtslagen känns kraftigare än förr. Det försvinner också så småningom.

Ibland kan hjärtat slå oregelbundet och det känns oroligt i bröstet. Om det händer direkt efter ett träningspass kan du vila ett tag. Om hjärtat fortsätter att slå oregelbundet efter ett par timmar, bör du ta kontakt med ditt sjukhus.

Svullna ben

En viss svullnad i det opererade benet är vanligt och kan finnas kvar upp till tre månader efter operationen. Täta promenader hjälper till att minska svullnaden. I vila mår benen bäst av att hållas högt.

Det kan kännas skönt att använda elastiska stödstrumpor under dagen. Du kan använda dem i fem till sex veckor efter operationen eller så länge svullnaden varar.

Om båda benen svullnar mer än vanligt kan det bero på att hjärtat är ansträngt och inte orkar pumpa som det ska. Då bör du kontakta din distriktssköterska eller läkare.

Hastig viktökning

Ökar din vikt med 1,5–2 kilo under ett dygn kan det bero på att vätska samlats i kroppen. Det märks oftast på att fotlederna svullnar. Ökad mängd vätska kan innebära extra ansträngning för hjärtat. För att undvika det kan du till exempel använda mindre salt i maten. Väg dig regelbundet och berätta för din läkare om du ökar mycket i vikt.



Har du fått en ny klaff?

Efter operationen kan det hända att du hör ett tickande ljud i takt med pulsen. Det beror på att klaffen öppnar och stänger sig. Ljudet kan upplevas störande i början men är helt normalt. Hos de flesta avtar ljudet efter hand och upphör i regel helt efter ungefär ett år.

Waranbehandling

Du som fått en konstgjord hjärtklaff ska ta Waran enligt din läkares ordination. Medicinen gör att blodet blir tunnare och du blöder lättare. Får du ett sår kanske det behöver sys även om såret är litet. Du kan också få blåmärken lättare än vanligt.

Får du en oväntad blödning, till exempel näsblod eller blödning från mage, tarm eller urinvägar bör du kontakta sjukvården.

Ska du dra ut en tand eller gå igenom en operation är det väldigt viktigt att du berättar att du äter Waran.

Undvik mediciner som förstärker effekten av Waran. Det är till exempel läkemedel med acetylsalicylsyra som Magnecyl, Bamyl, Treo och Aspirin.

Tandläkarbesök och kirurgiska ingrepp

Tandlagning och kirurgiska behandlingar kan släppa loss bakterier i blodomloppet. Bakterierna kan sedan få fäste i hjärtklaffen och orsaka blodförgiftning.

För att skydda hjärtklaffen ska du ta antibiotika som din tandläkare eller läkare skriver ut. Berätta för din tandläkare eller läkare om du har en hals- eller sårinfektion eller annat sår på kroppen.

Vad får jag göra och när

Den första tiden efter operationen bör du dag för dag öka dina aktiviteter. Du känner själv hur mycket du orkar och vad som passar dig bäst.

Alla har olika förutsättningar för hur fort de återhämtar sig och kan klara av dagliga aktiviteter. Hur det går för dig beror på vilken typ av operation du gått igenom och vilken kondition du hade före operationen.

Jämför dig inte med andra, utan lyssna på signalerna från din kropp och anpassa aktiviteterna efter din egen förmåga.

De första dagarna hemma

Hemmiljön kan vara tuffare och mer ansträngande än man tror, men du kommer fortare igång om du vistas i din invanda miljö.

Ta korta promenader och gör andnings- och rörelseövningar på samma sätt som du fick lära dig på sjukhuset.

Hur mycket besök du orkar med bedömer du själv. Kanske är det mindre än du hoppats. Det är lätt att tro att man orkar mer än man egentligen gör. Tillfrisknandet går långsamt men det är helt normalt.

De första veckorna hemma

Väl hemma kan du stegvis börja med olika uppgifter. Enklare städning och matlagning är bra att börja med. Lätt trädgårdsarbete och hobbyarbeten utgör heller inga hinder. En lugn utekväll på bio, teater eller restaurang går också bra.

Bröstbenet växer normalt ihop på fem till tolv veckor. Du behöver inte vara orolig för att det ska ”gå upp” när du anstränger dig, men du bör tänka på att bröstbenet inte blir lika starkt som före operationen på en gång. Det tar upp till ett år innan bröstbenet blir lika starkt som förut.

Undvik alltför ansträngande rörelser eller belastningar under de första veckorna. Gör inga tunga lyft, skjut- eller dragrörelser. Du bör alltså inte möblera om eller skotta snö.

Undvik också sådant som kan förorsaka plötsliga ryckvridningar av bröstbenet, som att rasta en livlig hund i koppel. Fortsätt med dagliga promenader och gör dem längre allt eftersom orken ökar. Under de första veckorna bör du gå på plan mark. När du känner dig starkare kan du gå i kuperad terräng.

Har du en motionscykel hemma kan du använda den. Att gå i trapporna är också bra träning när det inte är uteväder.

Efter sex till åtta veckor

Nu kan du börja med mer arbetskrävande uppgifter i takt med att du får mer ork. Tvätta, stryka, dammsuga, bädda, klippa gräsmattan med elektrisk gräsklippare eller motorklippare, kratta löv och tvätta bilen går bra.

De dagliga promenaderna bör du fortsätta med. Du kan också börja jogga eller cykla. Varför inte fiska? Delta gärna i handledd träning hos sjukgymnast om du har möjlighet.

Att simma är en bra motionsform som allsidigt tränar stora muskelgrupper inklusive hjärtat. Det är bra om du simmar i en uppvärmd pool eftersom alltför kallt vatten kan vara ansträngande för hjärtat.



Efter tio till tolv veckor

Nu är det möjligt att du kan ägna dig åt samma aktiviteter som före operationen – och kanske mer.

Fortsätt bygga upp din kondition med regelbunden träning. Ibland behövs upp till ett år innan man har nått en bra grundkondition.

Om du har fått läkarens tillstånd kan du ägna dig åt hårdare träning, men sluta genast om det börjar göra ont. Är du en tävlingsmänniska eller aktiv idrottare ska du alltid rådfråga din läkare.

En del människor kan uppleva att återhämtningen går långsamt. Kroppen behöver tid att anpassa sig. Du mår bättre både psykiskt och fysiskt om du kan acceptera detta.

Sexualliv

Du kan återuppta ditt sexualliv utan oro. Promenader och lätt gymnastik ökar din allmänna förmåga och du avgör själv bäst när du klarar av ansträngningen vid samlag.

Som vid annan kroppsansträngning är det bäst att vänta tills du är utvilad. Ha inte samlag direkt efter en kraftig måltid.

Före operationen kan din lust ha varit nedsatt. Det kan ha berott på smärtan eller på vissa mediciner. Efter operationen ska smärtan vara borta så att du behöver mindre medicin.

Sexuell lust och förmåga kan öka efter en lyckad operation.

Att köra bil

De första veckorna efter operationen kan din reaktions- och rörelseförmåga vara nedsatt. Din förmåga att uppfatta och reagera på olika händelser i trafiken kan påverkas. Det kan också kännas obehagligt om bilen rycker till eller när säkerhetsbältet trycker över bröstkorgen.

Vi rekommenderar att du inte kör bil de första veckorna efter operationen.

Vanliga bad och bastubad

När såren är läkta kan du bada. Undvik dock alltför höga eller låga temperaturer eftersom blodcirkulationen i kranskärlen kan påverkas så att hjärtmuskeln får mindre blod.

Hett vatten och ånga kan också göra att de ytliga blodkärlen vidgas och du kan drabbas av yrsel. Under den första månaden efter operationen bör du därför vara försiktig med hett vatten och ånga.

Bada inte bastu under de första fyra till sex veckorna. Känn dig sedan för och var försiktig i början.

Tillbaka till arbetet

När du kan återgå till ditt arbetet beror på vilken typ av arbete du har, hur gammal du är och hur sjukdomsförloppet sett ut.

Sjukskrivningsperioden kan vara från sex till åtta veckor efter en relativt okomplicerad operation.

Sjukskrivningstiden kan påverkas av din ålder och din psykiska och fysiska kondition före operationen.

Det är bra om du inledningsvis kan arbeta deltid. Du kan behöva ledig tid för att återhämta dig.

Skydda ditt "nya" hjärta

Målet med din hjärtoperation är bland annat att du så långt som möjligt ska kunna återuppta de aktiviteter du klarade innan du blev sjuk.

Du kan själv påverka resultatet av operationen genom att tänka på hur du lever. Med en hälsosam livsstil minskar du riskerna och förhindrar att sjukdomen fortskrider.

Om du röker eller snusar

Det allra bästa du kan göra för att förbättra din hälsa är att sluta röka och snusa.

Nikotinet i cigaretter och snus påverkar hjärtat så att det slår fortare och blodtrycket höjs. Mängden syrgas i blodet sjunker, vilket i sin tur leder till att hjärtat arbetar hårdare.

Koloxiden i cigarettrök påskyndar förkalkningen i alla blodkärl – särskilt i kranskärlen. Därför är det extra viktigt att du slutar röka och snusa när du fått nya kärl inopererade. Kanske kan sjukhusvistelsen bli en början på ett snus- och rökfritt liv!



Motion

Människokroppen skiljer sig från maskinen på så sätt att den kan förbättra sin funktion genom arbete. Träning upprätthåller rörelseförmågan i leder, förbättrar både blodcirkulation och andning och bevarar muskelstyrkan. Det viktigaste är dock att fysisk aktivitet håller hjärtat i god kondition.

Efter din hjärtoperation är det därför nödvändigt med måttlig men regelbunden motion, till exempel i form av långpromenader, cykling eller gymnastik.

Regelbunden aktivitet ökar tillväxt och genomblödning av de små kärlen i hjärtmuskeln och sänker dessutom blodfetterna, vilket ytterligare bidrar till att hålla hjärtat friskt.

Under det första halvåret efter operationen bör du gradvis öka på motionen. Ta för vana att motionera regelbundet, men börja långsamt och försök inte hinna allt på en gång.

Du kan också redan under de första månaderna välja en mer organiserad träningsform. Många sjukhus ordnar gruppträning som leds av en sjukgymnast.

Grundregler vid motion

Det är viktigt att du värmer upp före och varvar ner efter träning, till exempel genom att gå i lugn och långsam takt. Att värma upp och varva ner hjälper hjärtat och musklerna att anpassa ansträngningen till aktiviteten.

- Motionera regelbundet, helst varje dag.
- Vila ut ordentligt efter motionspassen.
- Undvik onödig stress och börja motionera i din egen takt.
- Hjärtklappning och snabb andning är helt normalt efter ett motionspass. Du återhämtar dig snabbare när du fått bättre kondition.
- Använd varma och skyddande kläder vid utomhusaktivitet och stanna inte upp så länge att du börjar frysa.
- Undvik ansträngningar i nära anslutning till måltider.

Sträva efter en god och vilsam nattsömn. Regelbundna vanor gör att du sover bättre.

Mat

Förhöjda blodfetter – kolesterol och triglycerider – ökar risken för hjärtinfarkt. De påverkas av både ärftlighet och livsstil. Blodfetterna hålls nere om vi äter mer fiberrik mat, ökar andelen omättat fett i kosten och minskar på sockret. Du mår bäst av att äta frukost, lunch, middag och gärna två mellanmål varje dag.

Ät mindre mättat fett

Det finns i mjölk, ost, grädde, margarin, kött och charkuterivaror. Välj magra lättvarianter. Många av dem är märkta med den gröna nyckelhålsymbolen.

Ät mer omättat fett

Det finns i fet fisk, matolja, flytande margarin och bordsmargarin. Omättat fett finns också i nötter, frön, oliver, avokado och majonnäs.

Ät mer fibrer

Det finns i grönsaker, rotfrukter, ärtor och bönor, frukt och bär samt i grovt matbröd, gröt, fullkornsvälling och müsli.



Alkohol

Alkohol i stor mängd kan vara skadligt för hjärtmuskeln. Blodtrycket kan öka och hjartrytmen bli snabb och oregelbunden.

Alkohol innehåller många kalorier varför du kan gå upp i vikt om du dricker för mycket. En liten mängd alkohol är inte skadligt för hjärtat.

Stress

En stressreaktion är kroppens sätt att förbereda sig inför ett hot eller en utmaning. Det som händer i kroppen är att en mängd så kallade stresshormoner strömmar genom blodet.

Pulsen ökar, hjärtat slår snabbare och kraftigare och man svettas mer. Blodtrycket stiger och blodflödet i kroppen ändras så att mer blod går till musklerna. Kroppen blir spänd och beredd på kamp.

Att leva med långvarig stress är inte nyttigt. Speciellt påverkas hjärt-kärlsystemet. Det kan leda till utmattnings- och på lång sikt till sjukdomar.

För att må riktigt bra behöver du som drabbats av hjärt-kärlsjukdom och som lever under stark stress ändra din livsstil.

Information till dina närstående

Det är bra om även dina närstående tar del av innehållet i den här boken.

För dem är det viktigt att veta att du behöver sköta dig så mycket som möjligt själv. De får inte skämma bort dig genom att hjälpa dig för mycket, men du får heller inte ha för mycket press på dig. Du måste successivt få återuppta aktiviteter på egen hand.

Dina närstående har kanske gått igenom en svår tid i samband med din operation och vistelse på sjukhus. De kan precis som du behöva tid för reflektion och tid för sig själva.

Det är viktigt att både du själv och dina nära kan se det friska hos dig.



Patientförening

Tanken med den här lilla boken är att du ska kunna använda den som en uppslagsbok. Spara boken och slå upp i den om du undrar något. Även om vi har berättat mycket här, kanske du har andra funderingar som du vill ha svar på. Tveka då inte att ta kontakt med ditt sjukhus.

Du kan också vända dig till patientföreningen:

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, HLR

Besöksadress: Hornsbruksgatan 28, 3 tr

Postadress: Box 9090, 102 72 Stockholm

Telefon: 08-556 062 00

www.hjart-lung.se

Här kan du också hitta kontaktvägar till HLR:s lokalavdelning på eller nära din ort.

Vägen tillbaka är en reviderad upplaga av en bok med samma namn skriven av sjuksköterskan Beth Hammarström i samarbete med specialister på hjärt-kärlsjukdom. Den gavs ut första gången 1991.

Beth Hammarström har nu i samarbete med sjuksköterskorna Maria Holwaster och Christine Leo Swenne samt dietist Agneta Odén bearbetat originaltexten utifrån berättelser från hjärtopererade och forskningsresultat inom området.

Foto

Björn Svensson sid 9, Kent Holmberg sid 15, Bengt Ekberg sid 21, Tommy Andersson sid 27, Martin Kelam sid 31, Johan Alp sid 35. Bilderna från bildbyrån Scandinavian Pictures.

Textbearbetning, formgivning och produktion

Informationsavdelningen, Landstinget i Uppsala län/Agneta Svensson information.

Tryck

Tryckerigruppen AB, november 2005.

Du kan beställa *Vägen tillbaka* på 018-611 40 82.