

DRAMATISK: Ellen trodde hun trengte en liten antibiotikakur, isteden ble det sykehusinnleggelse med hjertediagnose.



Ellen hostet og var andpusten

– JEG ANTE IKKE AT JEG HADDE HJERTEPROBLEMER

Ellen Flaaten var aktiv, sprek og hadde jernhelse. Hun ante ikke at hjertet holdt på å svikte fullstendig.

TEKST: Eva Glorvigen
FOTO: Anne Elisabeth Næss

ASKER I påsken i fjor måtte Ellen Flaaten (72) fra Asker utenfor Oslo tåle godlynt erting fra sine påskevenner. Hun som i alle år hadde holdt godt følge i skisporet, ble stadig hengende etter resten av flokken.

– Jeg har nok trent litt lite i det siste. Neste påske skal jeg vise dem, tenkte Ellen.

Men da vi kom til påsken i år, var det så lite fart i henne at hun var skremt selv.

– Jeg hadde fått en merkelig hoste, og den ga seg ikke. Og så var jeg så andpusten. Jeg sto ved hagejerdet og snakket med naboen min, og etter et par ord fra meg sier han: «Ellen, du må ikke snakke, du blir så andpusten.»

Sant å si følte hun seg så skrall at hun troppet opp på kontoret til fastlegen og sa: «Nå må dere hjelpe meg, jeg føler meg skikkelig dårlig.»

En høyst uvanlig ting for Ellen å gjøre. For hun var bortskjemt med veldig god helse, og det gikk gjerne år mellom hver gang hun trengte hjelp fra fastlegen. Legen tok EKG og blodprøver, og lovet å ringe hvis det var noe. På ettermiddagen kom det en telefon fra legekontoret som Ellen ikke rakk, så hun ringte straks tilbake. Da hadde legen rukket å reise på påskeferie.

– Jeg kjente på meg at jeg ikke kunne gå hele påsken gjennom uten å få noen medisiner for hosten og kortpustetheten. Jeg var sikker på at jeg hadde fått en lungebetennelse, og jeg ville få en antibiotikakur så fort som mulig. Så da



IKKE REDD: Jeg følte meg så godt ivaretatt og ble ikke redd, forteller Ellen om da hun var hos hjertelegen for første gang.

kom jeg på at jeg hadde sett en liten notis om et nytt legesenter som hadde åpnet i Asker sentrum. Der kunne jeg komme i løpet av en time, forteller Ellen.

HVA MED HUNDEN?

Ellen er en dame som er i fysisk aktiv og går lange turer hver dag. Hun bor i hus med stor hage, som hun liker å holde i skjønneste orden. Om vinteren måker hun oppkjørselen.

– Jeg har alltid likt å bruke kroppen slik at det kjennes. Og så har jeg en hund som får flere timer tur hver dag. Nå var det så vidt jeg klarte å gå en liten luftetur.

Det var Alessia Quattrone, spesialist i hjertemedisin ved A-Medi medisinske senter, som tok imot henne, og legen skjønte straks at det var noe alvorlig galt med Ellens hjerte. Ultralydundersøkelse av hjer-

JEG VAR SIKKER PÅ AT JEG HADDE FÅTT EN LUNGE-BETENNELSE, OG JEG VILLE FÅ EN ANTIBIOTIKAKUR SÅ FORT SOM MULIG.

tet viste at det var dårlig bevegelse i hjertet, og en klaff fungete så å si ikke. Quattrone mente at situasjonen var svært alvorlig og livstruende. Ellen Flaaten ble satt på medisiner for hjertesvikt med én gang, og doktoren forklarte at Ellen måtte legges inn på Bærum Sykehus umiddelbart.

«Nei, doktor. Det passer veldig dårlig. Det har jeg ikke tid til. Dessuten har jeg en ni måneder gammel valp hjemme, og jeg har ingen til å passe den nå i påsken.»

«Da må hunden på kennel, sa dr. Quattrone.»

«Det er bare å glemme nå. Påsken starter i morgen, alle kenneler er fulle, argumenterte Ellen.»

Denne lille samtalen ble oppfattet av en annen lege ved senteret, dr. Dina Aresvik. Hun har hatt hund selv i mange år. Akkurat nå har hun ikke hund, men hun har alt utstyret en hund trenger for en komfortabel gjesteopptreden.

– Får ikke hunden din plass på kennel, så blir den med meg hjem. Jeg lover å ta godt vare på den, sa dr. Aresvik.

Men da dr. Quattrone ringte kennelen og forklarte hva som →



sto på, fikk Ellens ni måneder gamle valp plass og ble kjørt dit av en vennlig nabo.

EN STOR OVERRASKELSE

Ellen måtte dra rett på sykehuset. Og der beholdt de henne hele påsken. Til tross for at utfallet av legebesøket ble mye

mer dramatisk enn hun hadde forestilt seg, ble hun ikke redd.

– Jeg fikk så god forklaring, og ble så godt ivaretatt hele veien. Dessuten var det deilig å kjenne effekten av medisinen. Jeg følte meg bedre med en gang, forteller hun.

Ellen Flaaten har aldri hatt

noen problemer med hjertet. At hun led av hjertesvikt kom som en stor overraskelse på henne.

– Da jeg passerte 70 slo det meg at det kanskje var lurt å sjekke hjertet. Jeg vet jo at det er dødsårsak nummer én. Men siden jeg ikke merket noe rart

AKTIV: Jeg går lange turer hver dag, og liker å holde meg i form, forteller Ellen Flaaten.

med hjertet, tenkte jeg at det ikke var noe poeng, sier Ellen.

OVER MANGE ÅR

– Ellens symptomer er helt klassiske for hjertesykdom, særlig hos kvinner, sier Quattrone.

– Årsaken vet vi ikke eksakt. Det kan være en arvelig disposisjon, eller kanskje skyldes det en infeksjon.

Ellen har ingen risikofaktorer som kan ha ledet til denne tilstanden. Hun lever et sunt og aktivt liv, er vegetarianer, normalvektig, har ikke høyt blodtrykk, og kolesterolet er normalt.

– Men jeg har røkt, innrømmer hun. – I mange år, men jeg sluttet for ti år siden.

– Jeg er glad du har sluttet, for røyking er det aller verste man kan gjøre mot hjertet sitt, sier Quattrone.

Hun skulle ønske Ellen hadde kommet for flere år siden.

– Dette har utviklet seg over mange år. Det hadde vært mye bedre om vi hadde startet behandling før situasjonen ble så dramatisk, sier legen.

NY KLAFF OG MYE ROS

På Bærum Sykehus ble hun grundig undersøkt, kontinuerlig overvåket og satt på medisiner, og etter en uke fikk hun tilbud om å reise videre til Feiringklinikken for videre utredning og oppfølging.

– Jeg kan ikke få fullrost det stedet nok, sier Ellen, som gleder seg til hun skal tilbake til høsten.

Legene på Bærum Sykehus og på Feiringklinikken har anbefalt at det settes inn en ny hjerteklaff hos Ellen. Nå venter hun på å komme til Rikshospitalet. Denne operasjonen utføres bare der og på Haukeland sykehus i Bergen.

TA HELSEN PÅ ALVOR: Jeg anbefaler alle kvinner å sjekke hjertet etter overgangsalderen, sier hjertespesialist Alessia Quattrone ved A-medi helse-senter i Asker.



ELLENS SYMPTOMER ER HELT KLASSISKE FOR HJERTESYKDOM, SÆRLIG HOS KVINNER.

– Det er et enklere inngrep enn vanlig åpen kirurgi, forklarer Quattrone.

– De går inn via blodåren i lysken, og vel fremme ved hjerteklaffen settes en klips på hjerteklaffen. Det er vanlig at legene på Rikshospitalet undersøker og konkluderer på selvstendig grunnlag, så jeg kan ikke si sikkert at de er enige i at det er det beste for Ellen. Men hvis de gjør det, så er det en operasjon uten store sår og lang rekonvalesens. Tre dager på sykehuset, så er hun hjemme, sier Alessia Quattrone.

– Deretter vil hun komme til kontroll til meg en gang i året, med ultralyd og EKG, og eventuelt justering av medisiner.

– For øvrig er det viktig at

hun fortsetter å være aktiv. Det er avgjørende for hennes livskvalitet, men hvis hun merker at det oppstår noe nytt, må hun ta kontakt med lege med en gang. Det er viktig å lytte til kroppens signaler, sier Quattrone.

Ellen har ingen planer om å legge om sin aktive livsstil, dog med et unntak: Jeg har lovet doktor Quattrone at jeg skal slutte å måke snø. Jeg har allerede hyret en til den jobben. Nå skal jeg også være mer oppmerksom på forandringer. Jeg går heller til legen en gang for mye, enn en for lite. Og påsken neste år håper jeg å tilbringe på fjellet med lange, fine skiturer, sier Ellen.

hjemmet@egmont.com

HJERTELIDELSER

HJERTEINFARKT: En plutselig blokkering av en kranspulsåre i hjertet. Hvis hjertemuskelen ikke får blod, og dermed mangler oksygen i noen minutter, begynner den å ta skade.

HJERTESVIKT: Mange hjerte- og karsykdommer kan gi hjertesvikt. Hjertesvikt innebærer at hjertet ikke klarer å pumpe så mye blod som kroppen trenger.

HJERTEFLIMMER: Rask og uregelmessig elektrisk aktivitet i hjertets forkamre. Forkamrene pumper svært raskt, uregelmessig og med liten kraft. Hjerteflimmer viser seg typisk ved gjentatte anfall, men også som enkeltstående episoder.

HJERTESTANS: Ved hjertestans slutter hjertet å pumpe blod, og hjernen får ikke blod. Da vil du miste bevisstheten og slutte å puste, og man kan ikke kjenne puls. Ring ambulans og start hjertekompresjoner.

KLAFFEFEIL I HJERTET: Aortastenose er den vanligste formen for klaffefeil. Åpningen mellom hjertet og hovedpulsåren er trangere enn normalt, og hjertet må jobbe hardere for å få blod ut i kroppen. Hvis det er lekkasje i hjerteklaffen, kalles det en aortainsuffisiens. Årsaken kan blant annet være medfødte svakheter, som en utvidelse av aorta, slik klaffen ikke dekker åpningen godt nok.

ANGINA PECTORIS: Smerter i brystet som kommer fra hjertet. Kommer i anfall. Smerterne varer gjerne noen få minutter, sjelden over 20 minutter ved «stabil» hjertesykdom.

USTABIL ANGINA PECTORIS: Ved denne tilstanden danner det seg en forsnevring i årevæggen, og i tillegg en sprek i den syke blodårevæggen. Hos mange er ustabil angina pectoris en forløper for hjerteinfarkt.

SPASMEANGINA: En krampe hvor én eller flere av blodårene til hjertemuskelen trekker seg sammen. Spasmen fører til en kortvarig surstoffmangel i deler av hjertemuskelen, og dette gir anfall av smerter.

PERIKARDITT: Rundt hjertet er det en pose, og perikarditt er en betennelse i denne posen. Symptomene er sterke smerter midt i brystet, og de forverres når du puster dypt inn eller ligger på ryggen.

MYOKARDITT: Betennelsesykdom i hjertemuskulaturen, akutt eller kronisk.

ÅREFORKALKNING: Kalles aterosklerose. Avleiring av fett, kolesterol og kalk på innsiden av arteriene, som gjør arteriene trangere. Arteriene er de blodårene som frakter blod fra hjertet til resten av kroppen.

KILDE: INGER ELLING/LANDSFORENINGEN FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL)



**TYPISK FOR
KVINNER SOM
FÅR HJERTEINFARKT,
ER AT DE TRØR DET
KOMMER BRÅTT PÅ.
DET GJØR DET IKKE.**

Når hjertet slår til

Her er tegnene du bør kunne.

KJENNER DU AT hjertet hopper over noen slag, eller at dunker litt ekstra? Kjenner du et press i brystet eller har du vond i magen? Det kan være tegn på hjertelidelse.

«Jeg kan ikke kaste bort tiden med å gå til lege. Jeg har så mye å gjøre, jeg skal jobbe, passe barn, pusse opp stuen, gå på konsert, lære italiensk, vaske bilen, gå i fjellet.»

– Dette er helt typisk for kvinner, sier Aliessia Quattrone, spesialist i hjerte-medisin.

Hun ser en klar tendens til at kvinner undervurderer symptomer og nedprioriterer egen helse. Alle kvinner som har passert overgangsalderen bør sjekke hjertet regelmessig, mener Quattrone. Hvis du til-

hører en risikogruppe, bør du sjekkes før overgangsalderen.

– Nå det gjelder kvinner og hjertelidelse, oppdager vi leger fort, når vi kommer i praksis, at det er mange symptomer som ikke står i boken, sier Quattrone.

Alle opplever vi fra tid til annen at det dunker litt ekstra i hjertet. Men når er det farlig?

– Hvis det kommer ofte, det vil si flere ganger om dagen, eller hvis det varer i flere minutter eller timer. I slike tilfelle bør du oppsøke lege. Arytmi kan være farlig, men behøver ikke være det. Alle kan oppleve kortvarig hjertebank, det vil si at det varer noen få sekunder. Det kan skyldes stress eller for mye kaffe.

Det er to symptomer på hjertesykdom som er godt kjent, det er tungpustethet og brystmerter. Alle vet at det kan være tegn på hjerteinfarkt hvis man får sterke brystmerter og stråling ut i venstre skulder og arm. Men brystmerter kan være så mangt. Mange opplever et lett press sentralt i brystet. Det varer noen minutter, og man tenker kanskje at man har spist for mye. Går det ikke over, skal du gå til legen.

Mange hjertepasienter snakker ikke om sterke smerter, men et ubehag, som om noen dytter på brystkassen din. Mange opplever også en stramming i ryggen, eller smerter i magen som stråler opp i brystet og i halsen.

– Vær også obs hvis det skjer noen endringer i din egen form. Hvis du er vant til å gå alle trappene opp til femte etasje, og plutselig blir veldig sliten i andre etasje, skal du tenke deg om, sier Quattrone.

– Typisk for kvinner som får hjerteinfarkt, er at de tror det kommer brått på. Det gjør det ikke, for de har fått tegn en ukes tid før, som de ikke har tatt på alvor. Og da snakker vi om de klemming i brystet, eller de har kjent noe som satt i brystet, og så gikk over etter noen minutter. Vi ser daglig at folk har hatt hjerteinfarkt uten å vite det. Vi avdekker det med en ultralydundersøkelse og blodprøve.

Quattrone har selv fått føle hvor vanskelig det er å få sin nærmeste familie til å ta hjerte-helse på alvor.

– Jeg var hjemme i Italia, og min 70 år gamle far fortalte at han hadde hatt et lett press i brystet. Det hadde vart et lite kvarter, men nå var han helt fin. Jeg var ikke overbevist og måtte presse hardt på for å få ham med til sykehuset. Vel fremme på sykehuset ble det klart at han hadde hatt et hjerteinfarkt, og nå må han gå på medisiner og får tett oppfølging. •

hjemmet@egmont.com