

HELSE

30 minutter og enkle livsstilsgrep kan styrke hjertet ditt. Paul Tore Halvors

INSPIRASJON: Drammen 20240305: Paul Tore Halvorsen takker Anja Lia-Engene, forskningskoordinator og kardiologisk sykepleier etter ekg-undersøkelsen ved sykehuset i Drammen. En 20 minutters samtale med henne var nok til han sluttet å røyke. Foto: Bjørn Langsem



sen (71) forteller om hjerteinfarkt – og hvordan han stumpe røyken.

Slik holder du hjertet ditt i form



EKSPERT:
Overlege Serena Tonstad har stor kunnskap om hjertehelse.



EKSPERT:
Anja Lia-Engene, kardiologisk sykepleier på Drammen sykehus



EKSPERT:
John Munkhaugen, professor og hjertespesialist på Drammen sykehus.

ELISABETH GULBRANDSEN

elisabeth.gulbrandsen@db.no

LARS O GULBRANDSEN

larso@dagbladet.no

For litt under to år siden blir Paul Tore Halvorsen (71) hasteinnlagt og operert for hjerteinfarkt.

Det første han gjør da de slipper ham ut igjen, er å tenne en sigarett på parkeringsplassen. Han lar seg ikke skremme av et infarkt.

– Jeg har vært storryker i 50 år, sier han. 20–30 sigaretter daglig var helt vanlig.

Mistenkte nytt infarkt

Ikke mange månedene seinere mistenker legene at Halvorsen hadde fått et nytt hjerteinfarkt. Denne gangen skal det vise seg å være en slags blodansamling i åra som heldigvis ikke er like skummelt som et infarkt, forteller han.

Etter å ha vært inne til undersøkelse på sykehuset er det én ting som står i hodet på 71-åringen. Han måtte ut å ta seg en røyk.

I sykehusgangen på vei ut, oppstår det skjebnesvangre møtet som skal endre Halvorsens liv for alltid. Spesialsykepleier i kardiologi Anja Lia-Engene tar tak i Halvorsen og spør om han kan tenke seg å ta en prat.

– Mest interessert i en røyk

– Jeg var egentlig mest interessert i å få tatt meg den røyken, men så ble jeg med henne likevel.

– Jeg hadde aldri møtt dama før, og jeg vet ikke hva hun er laget av. Det eneste jeg kan si, er at hun er uerstattelig. Vi pratet sammen i en halvtime, og etter det har jeg aldri tent meg en eneste sigarett.

Halvorsen forteller at sykepleieren møtte ham på en helt annen måte enn det han hadde opplevd tidligere.

– Hun var ikke ute etter å skremme meg

med sykdom og farlige konsekvenser av røykinga. Vi snakket om familie og barnebarn. Hun sa ting som traff meg midt i hjerterota.

Uaktuelt å ta seg en røyk igjen

Halvorsen er ærlig på at han aldri hadde hatt verken planer eller lyst til å stumpe røyken da de gikk inn på kontoret for å prate sammen.

– Det hadde aldri vært et tema for meg å slutte. Det eneste jeg tenkte på da jeg gikk inn døra sammen med henne, var at jeg gjerne skulle hatt en røyk. Da jeg gikk ut den samme døra en halvtime seinere har det vært uaktuelt å noensinne ta seg en røyk igjen.

Kanskje motivere andre

71-åringen sier han ønsket å stille opp i denne artikkelen i håp om at han kanskje kan motivere noen til å ta bedre valg når det kommer til helse og livsstil.

For uansett hvor gammel du er, eller hvilken tilstand det er på hjertet ditt nå, er det alltid mulig å ta grep som kan gi bedring. Det er Paul Tore Halvorsen et høyst levende bevis på: Hans helsesjekk som Dagbladet er med på ved Drammen sykehus, bringer bare gode nyheter.

Praktiske og konkrete råd

Professor og hjertespesialist John Munkhaugen og spesialsykepleier- og forskningskoordinator Anja Lia-Engene i medisinsk avdeling, Drammen sykehus, deler gjerne hva som har inspirert mange hjertepasienter tidligere.

– Vi opplever at pasientene setter stor pris på praktiske og konkrete råd som blir gitt uten at vi prøver å være formanende eller belærende. Å motivere til livsstilsendring handler til en viss grad om riktig formidling av kunnskap, men hva som skal til for den enkelte får man ikke klarhet i, hvis man ikke setter seg ned og lytter. Å inspirere noen til endring handler om at man må bli kjent med den som skal gjøre endringen, og tilpasse budskapet til dette perspektivet, sier de to. →

HELSE

→ – Start på nytt på mandag

– Uansett hvilken endring man er motivert for å gjøre, er det viktig å vite at det aldri er for seint å gjøre disse, og at det man legger ned av arbeid med for eksempel trening vil betale seg i både livskvalitet og antall leveår. Her er det faktisk innsatsen som teller. Et annet viktig poeng, er å ikke gi opp selv om man ikke alltid får til det man planla. Det er den totale mengden som har betydning. Så hvis det ble litt feil en helg, start på nytt på mandag. Ha tro på at du skal få det til.

Rødvin og demens

– Hvilke myter rundt hjertehelse opplever dere fortsatt lever i befolkningen?

– Eksempler er at rødvin er godt for hjertet eller at kolesterolsenkende medisiner gir demens og alvorlige muskelbivirkninger. Rødvin og alkohol har ingen dokumenterte gunstige effekter på hjertet. Forskning viser tvert om, nemlig at det er forbundet med økt risiko for hjertesykdom. Det er ingen dokumentasjon på at kolesterolsenkende medisiner gir demens eller hukommelsesbesvær. Tvert imot er det dokumentert at kolesterolsenkende medisiner forhindrer demens ved at det forebygger åreforkalkning i hjernens blodårer, forteller John Munkhaugen og Anja Lia-Engene, og fortsetter: – Det har også kommet flere studier de siste åra, også fra vår forskningsgruppe NORCOR, som viser at kolesterolsenkende medisiner tolereres svært godt av de aller fleste. Muskelplager er vanlig i befolkningen og det er vist at disse plagene skyldes helt andre forhold enn kolesterolsenkende medisiner. Kolesterolsenkende medisiner som statiner reduserer risikoen for sykdom og død hos pasienter med kjent hjertesykdom eller høy risiko. Det er derfor svært viktig at disse pasientene tar sine medisiner som foreskrevet.

– Fokuser på ja-maten

– Hvilke råd har dere til Dagbladet-leserne som leser denne artikkelen akkurat nå?

– Det viktigste er hva man gjør i hverdagen, og ikke om man spiser litt ekstra sjokolade eller tar noen øl i påsken. Når det gjelder sunne middagsalternativer i påsken er vårt beste kostholdsrad egentlig å finne ut hvilke retter man liker som står på ja-mat lista, og lage disse. Helsedirektoratet og Nasjonalforeningen for folkehelsen har gode og kvalitetssikrede kostholdsrad for pasienter med og uten hjertesykdom. Hvis man bare fokuserer på hva man ikke skal spise, kan det fort skje at nei-maten blir erstattet av annen nei-mat. Så fokuser på ja-maten. Kan du bruke olivenolje til steking i stedet for smør? Plantemargarin på brødskena? Kylling eller fisk i stedet for rødt kjøtt? Og når det gjelder alkohol og sjokolade, kanskje reduser på mengden.

Hjerte som en 20-åring

Serena Tonstad, overlege ved Seksjon for preventiv kardiologi ved OUS, mener det er mulig for en 60-åring å ha et like friskt hjerte som en person i 20-åra.

For å oppnå det, er det viktigste at blodårene rundt hjertet, som forsyner hjertemuskulaturen med oksygen, er friske, og ikke har kolesterolavleiringer, også kalt plakk.

– Har man plakk, så kan utviklingen stoppes ved å endre livsstil og ta medisiner for å forebygge hjerte- og karsykdommer, forklarer Tonstad.

Det aller viktigste du kan gjøre for å holde hjertet friskt, er å stumpe røyken.

Sjekk tre risikofaktorer

Når røyken er utelukket, er det viktig å sjekke tre risikofaktorer:

– Man må sjekke om man har høyt blodtrykk, kolesterol og blodsukker hos legen sin, sier Tonstad.

For å passe på hjertet er det mange som trenger medisiner mot risikofaktorene.

– For noen kan livsstilsendring være

SMA GREP – STOR EFFEKT:

– Alder er en selvstendig risikofaktor for utvikling av hjertesykdom, og forebyggende tiltak blir sann sett enda viktigere i 70-åra enn i 50-åra. Det er aldri for seint å gjøre endringer! anbefaler Anja Lia-Engene og John Munkhaugen. Foto: John T. Pedersen

**EKG-UNDER-SØKELSE: Paul Tore Halvorsen og overlege / phd-stipendiat Jonas Pivoriunas under ekg-undersøkelsen ved sykehuset i Drammen. Foto: Bjørn Langsem**

nok, men veldig ofte er det slik at man trenger både medisin og livsstilsendring, framholder overlegen.

– Sett av litt tid til mosjon

– Hva er dine beste kom i gang-tips?

– Start med å se på hvordan du fordeler dine timer i løpet av ei uke. Hvor er det du kan sette inn litt tid til mer mosjon (eller å starte med mosjon) og hvor kan du sette av litt tid til planlegging av måltider? Hvis du ser en åpning der du kan sette av 30 minutter til en spasertur, en sykkeltur eller en økt på helsestudio, sett den i timeboka. Du vil også trenge litt tid til å skifte, og dusje i etterkant. Du kan gjerne inkludere den tida i de 30 minuttene i begynnelsen for så å etter hvert utvide tida til 40 eller 45 minutter. Gjør en avtale med deg selv at du kan «ofre» den tida i timeplanen. Kjenn etterpå hvordan det føles – kanskje det var bra? Eller kanskje du begynte for hardt, eller har tilstander som gjør at du må snakke med din lege om?

Plannlegg måltidene

Overlege Tonstad sier at for kostholdets del er planlegging nøkkelen.

– Hva vil du endre? Begynn gjerne med å se på drikke. Gå over til drikke uten kalorier. Erstatt brus og saft med vann eller kalorifrie varianter, og ikke glem at du får sukker også fra juice og smoothie. Ta kaloriene heller fra maten, men unn deg ett glass melk, Biola, kefir eller liknende om dagen. Så kan du se på hva du spiser om kvelden, etter middagen. Hvordan kan du unngå små snacks på kvelden eller spise

noe litt sunnere når du får veldig lyst på noe godt? Kjøp inn hva du har bestemt deg for, og ha det klart. Vi spiser det vi ser foran oss!

– Hvor raskt kan hjertet merke fysisk bedring?

– Det tar kortere tid enn man vil tro. Effekten på hjertefunksjonen er raskt, når det gjelder fysisk aktivitet. Når det gjelder kosthold, så kan kostholdet påvirke oppbygging av plakk på innsida av åra over lengre tid. Men hvis du ikke er en ungdom lengre og har risikofaktorer som nevnt (høyt blodtrykk, kolesterol, blodsukker) så kan du trenge medisiner i tillegg til kostholdsendringer.

VAR HYPP PÅ EN RØYK: Paul Tore Halvorsens møte med kardiologisk sykepleier Anja Lia-Engene på sykehuset snudde opp ned på resten av livet. – Jeg var egentlig mest interessert i å få tatt meg den røyken, men så ble jeg med henne likevel. Foto: Bjørn Langsem



«ET ANNET VIKTIG POENG, ER Å IKKE GI OPP SELV OM MAN IKKE ALLTID FÅR TIL DET MAN PLANLA. DET ER DEN TOTALE MENGDEN SOM HAR BETYDNING. SÅ HVIS DET BLE LITT FEIL EN HELG, START PÅ NYTT PÅ MANDAG. HA TRO PÅ AT DU SKAL FÅ DET TIL.»

JOHN MUNKHAUGEN, hjertespesialist og ANJA LIA-ENGENE, spesialsykepleier- og forskningskoordinator

TRE GODE RÅD SOM STYRKER HJERTET

1. Stump røyken helt!

Dersom man røyker, er røykeslutt den beste og viktigste investeringen man kan gjøre i hjerte-helse. Nedtrapping er ikke tilstrekkelig for å unngå risiko for hjertesykdom, da den store forskjellen i skadevirkning på blodårene ligger mellom 0 og 1 sigarett. Det er altså total røykeslutt som gjelder. Vi vet at oppfølging og nikotinerstatingspreparater er avgjørende viktig for mange for å klare å slutte. De fleste kommuner har frisklivssentral som tilbyr kurs og individuell veiledning i røykeslutt, og dette er helt gratis!

2. Vær i bevegelse!

Lite fysisk aktivitet er sterkt forbundet med økt risiko for hjertesykdom. Fysisk aktivitet er derfor meget viktig for god hjerte-helse. Det er anbefalt for effekt på hjerte-helsen å være fysisk aktiv slik at man blir varm og svett opp mot 5 timer i uken. Vi opplever at utfordringen for mange er å komme i gang. Det er derfor veldig gledelig at nyere forskning tyder på at den aller største effekten oppnås ved man går fra ingen aktivitet (stillesitting) til noe hverdagsaktivitet, som for eksempel å gå en tur på 20-30 min, helst slik at man blir litt varm og får opp pulsen. Det kan være utfordrende å opprettholde endringer i vaner. Dersom man setter i gang med et treningsopplegg som er for krevende eller lite lystbetont er sjansen stor for at man ikke klarer å opprettholde treningen. Kunsten er å finne noe som er både gjennomførbart og lystbetont, slik at man kan fortsette med det på lang sikt. Gjør det gjerne i sammen med noen andre og /eller med bruk av en pulsklokke eller digitale apper som kan motivere. Den langsiktige gevinsten av å være fysisk aktiv og trene kan være flere ekstra leveår, bedre fysisk og psykisk helse og spesielt forbedret livskvalitet.

3. Snakk med fastlegen!

Alle voksne, fra 40 års alder, bør kjenne sitt blodtrykk og kolesterol (spesielt det skadelige LDL-kolesterolet). Fastlegen er ekspert på å vurdere dette og behov for evt. videre kontroller og behandling. Vi vet at et høyt inntak av fisk, grove kornprodukter og grønnsaker og minst mulig mettet fett, salt og alkohol er viktig for å forebygge høyt blodtrykk, høyt kolesterol og hjertesykdom. Behov for behandling med medisiner kommer an på det totale risikobildet til den enkelte. Dersom man er arvelig belastet for hjertesykdom er det ekstra viktig å passe på de påvirkelige risikofaktorene.

Kilder: Anja Lia-Engene, spesialsykepleier i hjertesykdommer og forskningskoordinator i medisinsk avdeling, Drammen sykehus/John Munkhaugen, spesialist i hjertesykdommer, forskningsleder i medisinsk avdeling, Drammen sykehus og professor ved avdeling for atferdsmedisin, Universitetet i Oslo

GOD HJELP: Hjerte- og karsykdom er den nest hyppigste dødsårsaken for kvinner og menn i Norge. Det finnes medisinfrie grep som har stor effekt, og som vil gi bedre livskvalitet raskt. Foto: NTB

MINDRE BANK.
MER DEG.



LES MER PÅ
bnbank.no
ELLER RING OSS PÅ
22 82 56 00

SeniorLån gir deg mer å rutte med!

Pristigning og stadig økende utgifter har gitt en trangere økonomi for mange. Med SeniorLån kan du frigjøre penger oppspart i din bolig gjennom mange år. Kanskje kan SeniorLån gi deg en tryggere og enklere økonomisk hverdag?

- Pengene bruker du til hva du vil.
- Velg mellom engangsutbetaling, månedlige utbetalinger, eller en kombinasjon av disse.
- Du trenger ikke betale renter eller avdrag så lenge du bor i boligen, rentene legges til lånet månedlig.
- Hvor mye du kan låne avhenger av din alder, boligens verdi og beliggenhet.

Ta kontakt med oss for en hyggelig prat.

BN Bank

Eksempel: kr 1 000 000 | over 15 år | nom. rente 7,05 %
eff. rente 7,32 % | kost: 1 885 426 | tot. kr 2 885 426