

Kaflí 8 - Hjarta og æðasjúkdómar fyrri hluti

Sjúklingur með blóðpurroð í hjarta

- ↯ Blóðpurroðarhjartasjúkdómur lýsir sér í því að lítið súrefni berst til ákveðinna hluta hjartavöðvans.
- ↯ Ástæða súrefnisskortsins er æðakölkun í kransæðunum sem sjá hartavöðvanum fyrir blóði.

Tegundir blóðþurrðar í hjarta

- ↴ Stöðug hjartaöng
- ↴ Óstöðug hjartaöng
- ↴ Bráð kransæðastífla (hjartadrep)

Stöðug hjartaöng

- ↴ Einkenni : Verkir fyrir brjóstið, andnauð við líkamlega áreynslu getur verið vegna streytu eða í köldu veðri.
- ↴ Meðhöndlun:
 - ↪ Með lyfjum
 - ↪ Kranæðaútvíkkun
 - ↪ Hjáveituaðgerð á kransæðum.
 - ↪ Nítróglyserín kemur að notun

Óstöðug hjartaöng

- ⌞ Verkir fyrir brjósti
- ⌞ Andnauð í hvíld
- ⌞ Kveisan varir lengur
- ⌞ Nítróglyserín gerir ekki meira en að deyfa verkina.
- ⌞ Rannsaka þarf hvers vegna hún stafar og meðferð er eftir því.

Bráð kransæðastífla

- ↯ Blóðsegi í kransæðum hjartans sem veldur þungum verk og andnað
- ↯ Nítróglyserín kemur ekki að notum
- ↯ Sjúklingur þarf að fara í kransæðaútvíkkun tafarlaust.

Æðakölkun

- ⤵ Getur stafað af erfðaháttum
- ⤵ Aldri
- ⤵ Einstaklingsbundnum líffræðilegum þáttum
- ⤵ Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengari hjá þeim sem eru með litla menntun og lítil félagsleg tengsl
- ⤵ Mikilvægt er að lifa heilsusamlega og venja sig á góðan lífstíl sem getur komið í veg fyrir æðakölkun
- ⤵ Yfirleitt veikjast kvk 10 árum seinna af hjartasjúkdómi en kk. Því hormónið estrógen verndar gegn æðakölkun.

Sjónarhorn sjúkling og aðstandenda

- ⤵ Sjúklingurinn fyllist oft hræðslu og finnst hann vera í lífshættu
- ⤵ Verkir og andnað hverfa og sumum sjúklingum finnst þeir vera orðnir full frískir
- ⤵ En flestir sjúklingar og aðstandendur þeirra gera sér ekki grein fyrir hættuni á að fá blóðtappa aftur og finna til óöryggis að lokinni innlögn.
- ⤵ Sem leiðir oft til þunglyndis hjá sj. og lífsförunaut.

Heilbrigðisefling og forvarnir

- ⌞ Meðal verkefna sjúkraliða er að vinna að því að efla heilbrigði og forvarnir sjá skjólst. sem þeir sinna.
- ⌞ Þegar sj. þarf að breyta um líferni þarf hann jafnframt að breyta venjum.
- ⌞ Sumstaðar er lögð áhersla á það að fá stuðnig frá fjölskyldu til að ná að standast þessar víðtæku breytingar í lífi fólks. T.d.
 - ↪ Breyting á matarræði eða hætta að reykja.
 - ↪ Gæta að áfengisneyslu.
 - ↪ Hreyfa sig reglulega

Reykingar

- ⌞ Alvarlegur áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma
- ⌞ Í tóbaksreyk eru mörg efni sem hafa áhrif á líkamann, skemma æðaveggina, verða til þess að blóðflögurnar límast saman og hamla náttúrulegum eiginleikum blóðsins til að leysa upp blóðsega.
- ⌞ Reykingar herða á púlsinum og hækka blþr.
- ⌞ Draga úr hæfni blóðsins til að flytja súrefni um líkamann.
- ⌞ Eykur magn kólestaróls í blóðinu.
- ⌞ Nikótín hefur örvandi áhrif og er vanabindandi- erfitt að hætta.

Reykingar aðgerðir

- ⌞ Fræða um skaðsemi reyklinga
- ⌞ Skrifa niður kosti og ókosti þess að hætta að reykja.
- ⌞ Algengt að finna fráhvarfseinkenni s.s eirðarleysi, þirring, depurð, óróleika og einbeitingarskort.
- ⌞ Fráhvörf ná hámarki á 3-5 degi án reyklinga en varir oft í 2-3 vikur
- ⌞ Gott að fræða einstaklinga um fráhvarfseinkenni áður en þau koma.
- ⌞ Finna aðrar athafnir í stað reyklinga, t.d. Hreyfingu, drekka vatn, borða ávexti eða grænmeti, slökunaræfingar o.fl.
- ⌞ Námskeið og heimasíður

Mataræðið

- ⌞ Matur og drykkur sem sj. neytir getur haft margvísleg áhrif og því mikilvægt að benda sj. á hollari fæðu. Óhófleg neysla áfengis getur einnig skaðað hjartð.

Mataræði aðgerðir

- ↯ Fræðsla um hollt fæði.
- ↯ Fræðsl um að lesa utan á umbúðir um innihldslýsingu.
- ↯ Forðast mat sem inniheldur mikið af mettaðri fitu, sykri og salti.
- ↯ Borða um 600 gr af grænmeti og ávöxtum og 75 gr af heilu korni pr. Dag.
- ↯ Borða 300 gr af feitum fiski á viku.
- ↯ Mettuð fita eykur LDL- kolesteróls í blóði (óhollt / vont kólesteról)
- ↯ Möndlur og valhnetur lækka magn LDL-kóesteróls í blóði

Hreyfing

- ⤵ Skiptir miklu máli til að fyrirbyggja æðakölkun og við endurþjálfun eftir veikindatímabil.
- ⤵ Hefur mjög jákvæð áhrif á líkamann :
 - ↪ Blóðþrýtingur lækkar
 - ↪ Eiginleiki blóðsins til að mynda blóðsega veikist en eiginleikin til að leysa hann styrkist.
 - ↪ HDL kólestaról hækkar(góða) og LDL kólestaról lækkar(vonda).
 - ↪ Hvetja sjúkling til að halda sér virkum forvörn gegn sykursýki og yfirþyngd.

Hreyfa sig 30 mín á dag með hæfilegri áreynslu og einstaklingurinn finni fyrir léttari mæði.

Hreyfing aðgerðir

- ⤵ Hvatning mikilvæg.
- ⤵ Leiðsögn um daglegar æfingar heima hjá sér og halda sér virkum.
- ⤵ Útvega hjálpartæki sem auðveldar sjúkl að hreyfa sig.
- ⤵ Finna áhugamál sem viðheldur/eykur hreyingu
- ⤵ Sameina hreyfingu og félagsskap ef kostur er.

Streita

- ⌞ Samhengi er á milli streitu og vinnustað, félagslegra aðstæðna og aukinnar hættu á að fá hjarta sjúkdóma.
- ⌞ Streita getur valdið hraðari púls og blþr. hækkun.
- ⌞ Líkamleg einkenni streitu geta verið: Hraður og þungur hjartsláttur, höfuðverkur, svitaköst, innri órói, verkir, lista leysi, tíða sýkingar og afturför hvað varðar langvinna sjúkdóma.
- ⌞ Sálræn áhrif geta verið áhugaleysi, þreyta, minnis leysi, verri einbeitin, eirðarleysi, svefnleysi og öngulyndi.
- ⌞ Sumir fara að neyta örvandi efna s.s. Orkudrykki, kaffi, tóbaks eða áfengis.

Streita aðgerðir

- ↴ Raunhæf markmið í viðfangsefnum.
- ↴ Stunda hreyfingu.
- ↴ Gott að komast út í náttúruna og fá ferskt loft - göngutúrar, hjólatúrar o.fl
- ↴ Slökunaræfingar, yoga og fl.

Grunur um versnandi ástand

- ↓ Þú getur dregið ályktanir um líðan sj. Af því sem þú sérð í fljótu bragði t.d.
 - ↪ Útlit
 - ↪ Hvort hann gerir og segir annað en hann er vanur
 - ↪ Eða merki um að ástand sj. hafi versnað
- ↓ Spurja sjúklinginn:
 - ↪ Hvernig upplifir hann ástand sitt?
 - ↪ Hverjar eru skýringar hans á vanlíðaninni?
 - ↪ Kann hann ráð til að draga út sjúkdómseinkennum?
- ↓ Ath. einnig hvað aðstand. segja um ástand sj.

Grunur um versnandi ástand frh.

- ⤵ Ekki keyra sjálfur á spítalann, fara frekar með sj.bíl.
- ⤵ Á spítalanum geta læknað víkkað út æðar sem hafa þrengst eða lokast þannig að blóð og súrefni berist aftur til hjartavöðvans.
- ⤵ Ef meira en 12 klst. líða milli blóðsegamyndunar og kransæða útvíkkunar getur reynst ógerlegt að opna æðina að nýju og hætta er á að hjaravöðvinn hafi skemmst varanlega.
- ⤵ Blóðsegi í hjarta getur leitt til hjarabilunar, hjartsláttatruflana og jafnvel hjartastopps.

(I)SBAR- aðferðin

- ⌞ Á mörgum stöðum er (I)SBAR aðferðin notuð til að gera tjáskiptin kerfisbundin.
- ⌞ Tryggir að upplýsingaskipti milli fagfóks séu örugg og ótvíræð.
- ⌞ Getur tryggt hnökralaus tjáskipti þó að álagið sé mikið.

(I)SBAR- aðverðin

I - Auðkenni: segðu til nafns, starfsheitis og vinnustað. Gefa upp nafn sjúklings, kt og heimilisfang.

S - Staða: “Ég hringi vegna eftirfarani atburðar...núna er sjúkl...”

B - Bakgrunnur: Gefa stutta lýsingu á stöðu sjúkl fram að þessu, lýsa venjulegu ástandi hans og sjúkdómum sem vitað er um hjá honum

A - Greining: Segja hvert sé þitt mat á vandamálinu. “Ég held að um sé að ræða..”

R - Ráð: Biddu um ráð, eða gefðu ráð.

Bráðafasi

- ↳ Ef sjúklingi virðist hafa versnað þarf fyrst að athuga lífsnauðsynlega líkamsstarfsemi. Hjá mörgum sjúklingum má sjá merki um verra ástand áður en það er lífshættulegt.
- ↳ Nota A,B,C,D,E aðferðina.
- ↳ Aðferðin byggist á því að leita eftir teiknum um líðan og sjúkd.einkenni með því að beita sjón heyrn og snertingu.
- ↳ A,B,C,D,E er notuð bæði innan sjúkrahúsa og utan.
- ↳ Á sjúkrahúsum eru ýmis tæki sem geta komið til viðbótar.

ABCDE - Aðferðin

- A. Airways - öndunarvegur opinn
- B. Breathing - öndun
- C. Circulation - blóðrás
- D. Disability - meðvitundarstig
- E. Exposure/environment - áhrif, hitastig, skaði, umhverfi.

Airways - öndunarvegur opinn

- ⤵ Þú sérð fljótt og heyrir hvort sjúklingurinn dregur andann á örðuleika.
- ⤵ Ef eitthvað hefur hrokkið niður í háls sjúklings skaltu reyna að fjarlægja það.
- ⤵ Slími skal hóstað upp eða það fjarlæggt.

Breathing - öndun

- ⤵ Hlusta skal eftir blásturhljóðum, hryglu eða hósta.
- ⤵ Athuga skal hvort blár litur sé á húð og nöglum (súrefnisskortur)
- ⤵ Telja skal öndunartíðni sj. (12-16/mín í hvíld)
- ⤵ Miklir verkir og hræðsla getur valdið því fólk andi hraðar
- ⤵ Hjúkrun: Róa sjúkling, opna glugga til að fá ferskt loft og passa að sj. verði ekki kalt. Það getur létt á öndun á því að sitja uppréttur.

Circulation - blóðrás

- ⌞ Hún er metin með því að athuga húðina, hvort hún sé eðlileg á litin eða slegin roða eða fölvá.
- ⌞ Köld eða sveitt húð getur bent til blóðrásarbilunar
- ⌞ Mæla púls og blóðþrýsting.
- ⌞ Þegar púls er mældur skal ath. hvort hann sé reglulegur eða ekki.
 - ↪ Ef hann er óreglulegur er hugsanlegt að truflun sé orðin á hjartslættinum.
 - ↪ Veikur púls getur þýtt að hjartað dælir minna af blóði við hvert slag.
 - ↪ Ef hann virðist sterkur bendir það til að hjartað dælir blóðinu vel út um líkamann.

Disability - meðvitundarstig

- ↓ Legðu mat á meðvitund sjúklingsins
 - ↪ Er sjúklingur alveg skýr í kollinum ?
 - ↪ Fær um að tjá sig um líðan sína?
 - ↪ Er hann ruglaður og óskýr í hugsun?

Exposure - innra og ytra umhverfi, aðstæður

- ⤵ Ef sjúklingur kvartar yfir verkum fyrir brjósti getur þú íhugað hvort hann hafi getað meitt sig, t.d. dottið, eða hvort hann hafi verið með lungnabólgu e-ð hósta sem getur valdið verkjum fyrir brjósti.
- ⤵ Hefur sj. þurft að reyna á sig eða lent í kulda sem gæti átt þátt í að koma af stað hjartakveisu.

Að uppgötva alverlegan sjúkdóm nógu snemma

- ⌞ Mæling á öndunartíðni, súrefnismettun, blþr., púls, meðvitundarstigi og líkamshita innlagðra sjúklinga er ófrávíkjanleg regla.
- ⌞ Þetta getur gefið til kynna hvort sjúklingurinn þurfi tíðara eftirlit, kalla þurfi á lækni eða aðrar aðgerðir.
- ⌞ Bera saman mælingar yfir lengri tíma, er ástand sjúkl til betra eða verra?
- ⌞ Bæta “klínísku innsæi” , hæfni sem heilbr.starfsfólk öðlast með reynslu sinni.

Hjartaöng (*angina pectoris*)

- ↓ Algengustu einkenni á blóðþurrð í hjarta eru:
 - ↪ verkir fyrir brjósti,
 - ↪ eða hjartaöng, sem koma fram þegar hjartavöðvinn fær of lítið súrefni.
- ↓ Sumir sj. sérstaklega eldrafólk og fólk með sykursýki finna ekki alltaf fyrir miklum verkjum.
- ↓ Mikilvægt er að fá góða lýsingu á verkinum.
 - ↪ Hvenær hófust verkirnir, hvert leiða þeir
 - ↪ Hver eru þeir staðsettir,
 - ↪ Leiða verkirnir út í aðrahluta líkamans.
 - ↪ Og fleira.

Nítróglyserín

- ⌞ Hefur þau áhrif að æðarnar í blóðrásinni víkka.
- ⌞ Það þýðir að hjartað þarf ekki að dæla blóðinu með eins miklum þrýstingi og hjartavöðvinn kemst af með minna súrefni.
- ⌞ Morfín er notað í bráðatilfellum, en það hefur róandi og deyfandi áhrif og lækkar blþr.
 - ↪ Aukaverkanir morfíns eru m.a. Sljóleiki og því þarf að fylgast vel með því hvort verkirnir hverfa.

Félagsleg og sálræn vanlíðan

- ⌞ Margir sj. með blóðþurrðarhjartasjúkdóm ginna fyrir ótta og eru beinlínis hræddir um að deyja vegna kransæðastíflu.
- ⌞ Ótti getur þó verið jákvæður af því leyti að viðkomandi verður meðvitaðri um skilaboð líkamans og leitar til læknis.
- ⌞ Neikvæð áhrif ótta geta t.d. verið áhyggjur og sj. þorir kannski ekki að gera það sem hann gerði áður sér til ánægju. Getur einnig leitt til að sj. veigrar sér við að stunda líkamshreyfingu.

Félagsleg og sálræn vanlíðan Á framhald

- ⤵ Hjartasjúkdómar geta haft félagslegar afleiðingar ef sjúklingurinn getur ekki sinnt vinnu sinni. Sumir mega ekki keyra bíl í ákveðin tíma. Veikindafrí getur valdið einmannakennd og jafnvel endað með því að viðkomandi missir vinnuna.

Athuganir og aðgerðir - félagsleg og sálrænvandamál

- ⤵ Hughreysta og róa sjúkling, veita honum öryggiskennd í þessum erfiðum aðstæðum.
- ⤵ Vera hjá sjúkling, fylgjast með ástandi hans, hafa yfirsýn yfir stöðuna og kalla eftir nauðsynlegri aðstoð.
- ⤵ Mjög algengt er að aðstandendur einstakl. með hjartasjúkdóma fyllist öryggisleysi og kvíða. Mikilvægt er að þau fái jafnt og þétt upplýsingar um ástandið og það getur komið sér vel að þeir séu viðstaddir lækna og hjúkrunarviðtöl.