

Plötsligt hjärtstopp

GRUNDLÄGGANDE FAKTA OM PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP



Varje år drabbas cirka

10 000

personer av
plötsligt hjärtstopp

Vad är plötsligt hjärtstopp?

Fenomenet hjärtstopp är komplext. Hälften av de som drabbas är till synes helt friska, aktiva människor som inte har några tidigare symtom.

Plötsligt hjärtstopp

Plötsligt hjärtstopp drabbar varje år cirka 10 000 personer och innebär att hjärtats pumpförmåga plötsligt och helt oväntat upphör.

Hjärtstoppet orsakas oftast av akut hjärtsjukdom med kammarflimmer som skapar ett elektriskt kaos i hjärtat. Kammarflimmer innebär att hjärtats elektriska signaler inte synkroniseras på ett korrekt sätt. Hjärtats elektriska signaler startar då i kammaren i stället för i den så kallade sinusknutan, och resultatet blir att hjärtat "flimrar", eller darrar, i stället för att slå och pumpa normalt.

Ett flimrande hjärta har inte förmåga att pumpa blod ut till kroppens artärer och vid kammarflimmer upphör pumpförmågan

därför omedelbart. Det är en katastrof för hjärnan, som är beroende av syresatt blod för att kunna fungera.

Om den drabbade ska överleva måste hjärtrytmen återställas inom ett par minuter. Varje minut utan behandling minskar chansen till överlevnad med 10 procent. Det betyder alltså att efter 10 minuter utan behandling är chanserna till överlevnad små. Hjärtinfarkt är den absolut vanligaste orsaken till ett hjärtstopp framför allt hos äldre men hjärtstopp kan även orsakas av exempelvis andra hjärtsjukdomar som hjärtsvikt, lungsjukdomar, förgiftningar och druckning.

Ofta kommer ett plötsligt hjärtstopp som en blixtnär från en klar himmel. Personen som drabbas har ofta inte haft några symtom – eller har inte tolkat symptomen på rätt sätt.

FAKTA OM PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

10 000

Varje år drabbas uppskattningsvis 10 000 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp. I cirka 6 000 fall påbörjas behandling av ambulanspersonal utanför sjukhus.

SYMPTOM

Medvetslöshet.

Ingen eller onormal andning (ytliga, långsamma andetag).



Hjärtstoppdrabbade som får tidig hjärt-lungräddning har en mer än fördubblad chans att överleva.

70%

Nästan 70 procent av hjärtstoppen utanför sjukhus inträffar i hemmet.

600

Drygt 600 personer om året överlever plötsligt hjärtstopp. Det är en kraftig ökning från millennieskiftet.



I fall där allmänheten använder hjärtstartare vid hjärtstopp kan över hälften av de drabbade överleva.



1 pers/timme

Varje timme dör en person av plötsligt hjärtstopp



Tiden är dyrbar!

Vid plötsligt hjärtstopp, larma 112, starta hjärt-lungräddning och använd en hjärtstartare om en sådan finns.

Vad är hjärt-lungräddning?

Hjärt-lungräddning återstartar inte hjärtat, men ser till att blodet syresätts och cirkulationen upprätthålls i kroppen i väntan på defibrillering.

Hjärt-lungräddning

Hjärt-lungräddning ges för att syresätta kroppens organ i väntan på defibrillering (användning av hjärtstartare). Defibrilleringen i sin tur syftar till att återställa det elektriska kaoset som hjärtat befinner sig i.

Hjärt-lungräddning består av två moment – dels bröstkompressioner som ges med händerna och som hjälper det syresatta blodet att cirkulera i kroppen, dels mun till mun-metoden där man blåser in luft i den medvetlösas lungor.

Hjärt-lungräddning återstartar inte hjärtat, men ser till att blodet syresätts och cirkulationen upprätthålls i kroppen i väntan på defibrillering. Man brukar säga att hjärt-lungräddning fungerar som en brygga till defibrillering. Detta innebär i praktiken att man köper värdefull tid med hjärt-lungräddning i väntan på en hjärtstartare.

Känner du dig osäker på inblåsningar kan enbart bröstkompressioner göras. Viktigast är att göra något!

Hur gör jag?

- ♦ Om någon faller ihop, börja med att kontrollera om personen är vid medvetande och andas normalt. Ropa på hjälp.
- ♦ Om personen inte andas alls eller andas onormalt, larma 112 och aktivera mobilens högtalarfunktion.
- ♦ Starta hjärt-lungräddning genom att placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet på den medvetlöse. Tryck 30 gånger. Bröstkorgen ska tryckas ner långt, 5-6 centimeter, och hastigheten ska vara nästan två gånger per sekund. Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.
- ♦ Gör inblåsningar genom att böja huvudet på den drabbade bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan. Blås tills bröstkorgen höjer sig. Ge två inblåsningar.
- ♦ Fortsätt varva 30 kompressioner med två inblåsningar tills du blir avlöst.
- ♦ Använd hjärtstartare om det finns en sådan i närheten som någon kan hämta. Starta hjärtstartaren och följ instruktionerna.
- ♦ Var inte rädd för att ingripa. Kom ihåg att det är bättre att göra någonting än att inte göra någonting alls!

VID PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP OM EN VUXEN DRABBAS



1. Livstecken

- ♦ Är personen vid medvetande?
- ♦ Andas personen normalt?
- ♦ Ropa på hjälp.



2. Larma 112

- ♦ Larma 112 om personen andas onormalt eller inte andas alls.
- ♦ Aktivera mobilens högtalarfunktion

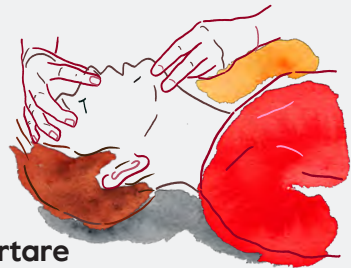
3. Gör bröstkompressioner

- ♦ Placera båda händerna mitt på bröstkorgen.
- ♦ Tryck ner bröstkorgen minst 5 cm, men inte mer än 6 cm.
- ♦ Tryck 30 gånger.
- ♦ Håll en takt på 100-120 kompressioner per minut.
- ♦ Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.



4. Inblåsningar steg I

- ♦ Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan, knip om personens näsa och sätt två fingrar under hakan.

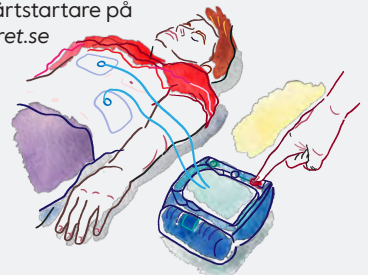


5. Inblåsningar steg II

- ♦ Ge två inblåsningar.
- ♦ Blås tills bröstkorgen höjer sig.
- ♦ Fortsätt varva 30 kompressioner med 2 inblåsningar tills du blir avlöst.

6. Hjärtstartare

- ♦ Använd hjärtstartare om sådan finns och följ dess instruktioner.
- ♦ Fortsätt med hjärt-lungräddning tills du får professionell hjälp eller personen börjar andas själv.
- ♦ Hitta närmaste hjärtstartare på hjärtstartarregistret.se



Vad händer med hjärtstoppsspatienten sedan?

På sjukhuset vårdas hjärtstoppsspatienter på en intensivvårdsavdelning. Ofta är individen nedsövd under några dygn och behöver behandling med respirator.

Vården syftar till att stabilisera och skydda kroppens vitala funktioner med fokus på hjärta och hjärna. Det kan bli aktuellt att sänka kroppstemperaturen aktivt och motverka feber. Majoriteten av de som drabbas av hjärtstopp utanför sjukhus är kranskärlssjuka. I de fall hjärtstoppet orsakats av en hjärtinfarkt görs en kranskärlsröntgen och eventuellt ballongvidgning (PCI) eller en bypassoperation.

Vissa patienter kan få en implanterbar hjärtstartare (ICD) inopererad för att minska risken att drabbas av ett nytt hjärtstopp

Hur kan jag bidra till att fler överlever?

- ♦ Gå en kurs i hjärt-lungräddning. Uppdatera kunskaperna med jämna mellanrum. På Svenska rådet för hjärtlungräddnings webbsida (hjr.nu) finns förteckningar över certifierade utbildare runt om i landet.
- ♦ Anmäl dig som sms-livräddare. Om det inträffar ett hjärtstopp nära platsen där du befinner dig får du ett sms och kan snabbt inleda hjärt-lungräddning. (www.smslivraddare.se)
- ♦ Registrera alla hjärtstartare utanför sjukhus i Sveriges Hjärtstartarregister så de blir tillgängliga för allmänheten vid plötsligt hjärtstopp. (www.hjartstartarregistret.se)

Vad gör forskarna?

Plötsligt hjärtstopp är svårt att förutsäga och förebygga. Forskningen som bedrivs styrs huvudsakligen av att förstå, förklara och förebygga de mekanismer och de omständigheter som leder till plötsligt hjärtstopp, tidigarelägga behandling, hitta högriskpatienterna samt optimera överlevnaden bland dem som drabbas.

Svensk forskning har under många år, med stort stöd av Hjärt-Lungfonden varit framgångsrik på samtliga dessa områden.

Vetenskapligt ansvarig

Jacob Hollenberg, docent och överläkare vid hjärtkliniken Södersjukhuset samt Chef för Centrum för Hjärtstoppforskning, Karolinska institutet

Projektledning

Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Produktion och grafisk form

Markus Ljungblom, Appelberg
Tintin Vidhammer, Hjärt-Lungfonden

Illustrationer

Marie Åhfeldt, sid 4

Text

Karin Strand, Strandtext
Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Tryck

Åtta.45, 2021

Beställ information gratis

Hjärt-Lungfondens informationsmaterial kan beställas kostnadsfritt på www.hjart-lungfonden.se.

På hemsidan kan du även beställa vårt digitala nyhetsbrev.

**Forskning ger fler mer tid att leva**

Hjärt-Lungfonden samlar in och delar ut pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos och vår vision är en värld fri från hjärt- och lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av bidrag från privatpersoner och företag.



Hjärt-Lungfonden



VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag för göras från mitt angivna bankkonto på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning via Autogiro.

Kontoförande bank är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt kontoförande banks regler. Meddelande om uttag för betalaren från kontoförande bank. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto i kontoförande bank eller till konto i annan bank.

För uttag gäller dessutom följande:
GODKÄNNANDE/INFORMATION I FÖRVÄG

Betalningsmottagaren får begära uttag från betalarens konto på förfallodagen

- ♦ om betalaren senast åtta vardagar före förfallodagen fått meddelande om belopp, förfallodag och betalningssätt, eller
- ♦ om betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst.

TÄCKNING MÅSTE FINNAS PÅ KONTOT

Betalaren ska se till att tillräckligt stort belopp finns på kontot för betalning på förfallodagen. Om kontobehållningen inte räcker för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande vardagarna*, som får omfattas högst en vecka. Information om antalet uttagsförsök lämnas av betalningsmottagaren.

STOPP AV UTTAG

Betalaren kan stoppa

- ♦ ett enskilt uttag genom att kontakta betalningsmottagaren senast två vardagar före förfallodagen.

- ♦ alla uttag avseende medgivandet genom att kontakta banken senast två vardagar före förfallodagen.

MEDGIVANDETS GILTIGHETSTID, ÅTERKALLELSE

- ♦ Medgivandet gäller tills vidare. Om betalaren vill återkalla medgivandet gör betalaren det genom att kontakta kontoförande bank eller betalningsmottagaren.
- ♦ Medgivandet upphör: senast fem vardagar efter att återkallelsen kommit kontoförande bank eller betalningsmottagaren tillhanda.

RÄTTEN FÖR KONTOFÖRANDE BANK OCH BETALNINGSMOTTAGAREN ATT AVSLUTA ANSLUTNINGEN TILL AUTOGIRO

Kontoförande bank och betalningsmottagaren har rätt att avsluta anslutningen till Autogiro trettio dagar efter det att kontoförande bank/betalningsmottagaren underrättat betalaren härom. Kontoförande bank och betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutats.

* Med vardag avses inte söndag, annan allmän helgdag, lördag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton.

Fyll i anmälan Bli Månadsgivare på andra sidan. Riv av svarskortet, vik det dubbelt, tejsa igen och lägg på postdubben. Portot är redan betalt.

Tack för att du blir månadsgivare och stödjer den livsviktiga forskningen!



**Hjärt-
Lungfonden**

Svarspost

Kundnr: 110 344 500

110 05 Stockholm

FRANKERAS EJ
Mottagaren
betalar portot

TEJPA
HÄR

TEJPA
HÄR

Ja jag vill bli månadsgivare

och stödja **Hjärt-Lungfonden** regelbundet

med

kronor per månad

GÖR SÅ HÄR: Fyll i alla uppgifter inklusive vilket belopp du vill ge varje månad och skriv under. Riv loss anmälan, vik talongen dubbel och tejpa igen. Sedan kan du lägga den på postlådan, portot är redan betalt.

Beloppet dras från angivet konto den 28:e varje månad. Som tack för att du stödjer Hjärt-Lungfonden och den långsiktiga forskningen får du vår uppskattade tidning *Forskning för hälsa* fyra gånger per år.

FÖRNAMN	BANKENS NAMN
EFTERNAMN	CLEARINGNUMMER (4 ELLER 5 SIFFROR)
ADRESS	KONTONUMMER (LÖNE/PERSON/PENSIONS/PLUSGIROKONTO)
POSTNUMMER	PERSONNUMMER (KRAV FRÅN BANKGIROCENTRALEN)
ORT	E-POST
TELEFONNUMMER	DATUM
MOBILNUMMER	NAMNUNDERSKRIFT



DIN GÅVA BEHÖVS!

Hjärt-Lungfondens forskningsmål är att öka antalet överlevande genom att hitta orsakerna till hjärtstopp, förebygga insjuknande och utveckla ny behandling. Hjärt-Lungfonden stödjer forskning med inriktning på plötsligt hjärtstopp, men har också tagit initiativ till utplacering av hjärtstartare i såväl utryckningsfordon som offentliga miljöer. Ge fler människor tid att leva.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!

