

Vad är hjärklappning och oroligt hjärta?

- Med hjärklappning menas att man är uppmärksam på och känner obehag av hjärtats rytm. Det kan bero på att hjärtat:
 - slår snabbare än normalt
 - slår långsammare än normalt
 - slår oregelbundet hela tiden
 - slår extraslag
 - eller att vi är mer uppmärksamma på hjärtat (till exempel vid ångest)
- I de allra flesta fall är det ofarligt, men undantagsvis kan en oregelbunden hjärtverksamhet vara ett uttryck för farliga rytmstörningar i hjärtat eller andra hjärtsjukdomar:
 - Det finns dock många som har sådana tillstånd utan att känna av hjärklappning/oroligt hjärta
- Medicinskt sett talar man om en snabb hjärtfrekvens (takykardi) om hjärtat slår snabbare än 100 slag per minut, och långsam hjärtfrekvens (bradykardi) om hjärtat slår långsammare än 60 slag per minut.

Förekomst

- Hjärklappning är en vanlig orsak till att kontakta sjukvården, och många söker akut hjälp hos läkare eftersom de är bekymrade över att det ska vara något allvarligt.
- Registreringar av hjärtats elektriska aktivitet (EKG) har visat att hjärtat slår extraslag hos de allra flesta av oss varje dag, men vi märker det bara undantagsvis.

Vad kan vara orsaken?

Vanliga orsaker

- Extraslag:
 - Kan uppsstå i ett förmak eller i en hjärtkammare
 - Är en av dem vanligaste orsakerna och är ett ofarligt fenomen hos en i övrigt frisk person utan hjärtfel
 - Ofta kan man känna att hjärtat tar en paus och/eller att det uppstår ett kraftigt slag (som om att hjärtat startar om)
 - Kan vara relaterat till stress
 - Frekventa extraslag bör utredas utförligare
- Ångest- eller spänningstillstånd:

- Leder till ökad adrenalinutsöndring och snabbare puls. Vid ångest blir vi också ofta mer uppmärksamma på hjärtat. Detta ökar oron och därmed ökar adrenalinutsöndringen och hjärtaktiviteten. En besvärlig men helt ofarlig cykel
- Störningar i hjärtrytmen:
 - Förmaksflimmer:
 - Förmaksflimmer är ett vanligt tillstånd framförallt hos äldre personer
 - Vid förmaksflimmer är rytmen helt oregelbunden och hjärtat kan slå fort eller med normal hjärtfrekvens
 - Onormalt långsam puls (bradykardi):
 - Är normalt hos vältränade personer, men kan vara ett tecken på sjukdom hos äldre
 - Det kan också bero på läkemedel som minskar hjärtfrekvensen, såsom betablockerare
 - Onormalt snabb puls (takykardi):
 - Kan vara ett tillstånd som behöver behandling
 - Det kan bero på snabb hjärtrytm som uppstår i förmaken eller i retledningssystemet i hjärtat, supraventrikulär takykardi
 - Det kan bero på ett flertal saker, såsom hög ämnesomsättning, lågt blodvärde, läkemedel och lågt blodsocker (se nedan)
- Hjärtsvikt:
 - Särskilt hos äldre människor. Hjärtat måste slå snabbare för att klara av att pumpa ut blodet till kroppen

Tillstånd som kan ge hög hjärtfrekvens

- Lågt blodvärde, anemi:
 - Lågt hemoglobin (Hb; färgämnet i de röda blodkropparna) gör att hjärtat måste slå snabbare för att kompensera för bristen på syrebärande förmåga
- Högt ämnesomsättning:
 - Hypertyreos ("giftstruma") medför snabb puls
- Vissa läkemedel eller stimulerande ämnen:
 - Vissa astma- och förkylningsmediciner
 - Vissa blodtrycksmediciner
 - Kaffe, tobak, droger
- Lågt blodsocker vid diabetes:
 - Medför snabbare puls

- Graviditet
- Uttorkning
- Feber

Ovanliga hjärtsjukdomar som ger rytmstörningar

- Sjuk sinusknuta
- Kammar-/ventrikeltakykardi
- Wolff-Parkinson-White syndrom
- Långt QT-syndrom
- Brugada syndrom
- AV-block (störning i retledningssystemet)
- Sjukdomar i hjärtklaffarna
- Medfödda hjärtsjukdomar

Andra orsaker

- Störningar i blodsalternas värde i blodet kan medföra rytmstörningar.
- Graviditet
- Vissa lungsjukdomar

Vad kan man själv göra?

- De vanligaste orsakerna till hjärtklappning är ångest- eller spänningstillstånd, användning av stimulantia som kaffe eller tobak samt ofarliga extraslag. Försök att undvika situationer eller ämnen som du vet ger dig hjärtklappning.
- Extraslag är vanligt även om hjärtat är friskt. Speciellt aktiva idrottare kan till exempel strax efter träning eller tävling märka många extraslag när kroppen fortfarande är full av adrenalin. För övrigt märks extraslag bäst när kroppen vilar och allra bäst när hjärtats grundrytm är långsam.
- Vid enstaka extraslag behöver man inte oroa sig, så länge man i övrigt inte har några tecken på eller förhöjd risk för hjärtsjukdom.

När ska man söka vård?

- Om du är osäker på om hjärtklappningen beror på en sjukdom eller inte, är det rimligt att konsultera läkare.
- Oregelbunden puls eller eventuella attacker med snabb eller långsam puls bör undersökas av läkare.
- Om man får oregelbunden puls i samband med fysisk ansträngning ska man söka sjukvård.

- Känner man sig sjuk eller dålig i samband med hjärklappningen, särskilt ont eller obehag i bröstet, andfåddhet och/eller yrsel, bör man söka läkarhjälp direkt.
- **Svimmardu i samband med hjärklappning bör läkare tillkallas direkt – ring 112!**

Utredning

Sjukdomshistorien

Vanliga frågor

- Hur känns besvären? Kan du härma rytmen?
- Hur länge har besvären pågått?
- Hur ofta förekommer de? Har du besvär nu?
- Har du upplevt något av följande symtom:
 - Andnöd utöver det normala
 - Bröstmärtor eller obehag i bröstet (längre än någon minut)
 - Yrsel
 - Svimningsanfall
- Besväras du av ångest?
- Använder du läkemedel regelbundet?
- Har du tidigare haft problem med hjärtat? Har du haft högt blodtryck?
- Förekommer hjärtsjukdomar i släkten? Finns det plötsliga dödsfall i släkten som kan ha berott på hjärtsjukdom?
- Har du andra sjukdomar (till exempel hög ämnesomsättning, lågt blodvärde och ångestsjukdomar)

Undersökningar

- Vanligen lyssnar man på hjärta och lungor, mäter hjärtfrekvens och blodtryck och bedömer fynd på utlösande sjukdomar såsom feber, ångest eller tecken på hjärtsvikt (till exempel svullna ben).
- EKG tas hos alla som söker med hjärklappning och ger ofta tillräcklig information hos personer som är i övrigt friska.
- Vissa enkla blodprov kan bli aktuella.

Remiss

- Om hjartrytmen visar på farliga tillstånd remitteras man direkt till ett akutsjukhus.

- Om hjärklappningen uppträder då och då kan det behövs en långtidsregistrering av hjärtats rytm med en bärbar EKG-apparat.
- Om det finns en risk för en bakomliggande hjärtsjukdom rekommenderar man i regel att göra en ultraljudsundersökning av hjärtat – ekokardiografi.
- Om man upptäcker ett tillstånd som inte är akut farligt men behöver behandling av en hjärtspecialist, kardiolog, skickas också en remiss.