

Upplever hjärtklappning, svimningskänsla

svårt att andas?

Fyll i en *checklista* beträffande ditt hjärta.

Denna checklista, framtagen i England, har skapats för att hjälpa din läkare om du drabbas av rubbningar av hjärtats rytm. Man brukar räkna med att en individ på fyra har onormal puls.

En rytmrubbning på hjärtat kallas för arytm och hjärtat slår då onormalt fort eller för långsamt eller oregelbundet. Alla dessa tre hjärtrytmer kan avlösa varandra och de brukar kallas för palpitationer.

Palpitationer är således ett symptom från hjärtat som även svimningskänsla, andningssvårigheter eller yrsel kan vara. Dessa symptom kan bero på att hjärtat slår i onormal takt dvs. en arytm föreligger.

Ett enda symptom som t ex hjärtklappning har vi alla ibland vid rädsla eller motion och det är inte kopplat till någon sjukdom. Men kommer det oväntat eller känns obehagligt så bör du prata med din doktor. Ta då med dig nedanstående checklista.



Your Heart in Your Hands



Min CHECKLISTA över hjärtat:

Fyll i denna lista så noga som möjligt. Om du har mått riktigt dåligt kan det vara bra att fråga den person som kanske var med dig, vad han/hon såg eller uppfattade. Kryssa för de symtom eller varningstecken som räknas upp här nedan.

Namn:

1a. Har du någon tidigare hjärtsjukdom?

.....
.....

1b. Vilka ev. mediciner tar du:

.....
.....

2. Vilka symtom upplever du?

(Kryssa för)

- Oförklarligt fall, snubblar, yrsel, snedsteg
- Palpitationer, ojämn puls
- Tungt att andas, svårt att få luft
- Fysiskt trött
- Svartnarförögonen, svimningskänsla, avsvimnad
- Minskad stresstolerans

3. Hur ofta känner du av dina symtom?

(Kryssa för)

- Dagligen
- Någon gång i veckan
- Var annan vecka
- En till två gånger i månaden

4. Är det något som startar eller orsakar dina symtom?

(Kryssa för, om en utlösande inträffade på en gång och en annan vid ett annat tillfälle, markera både)

- Oro
- Motion, fysisk träning
- Alkohol
- Värmekänsla i kroppen
- Blixtrande ljus
- Reser dig upp till stående
- Brist på sömn
- Smärta eller rädsla
- Överhoppad måltid
- Stå still under en tid
- Stress
- Någon annat som ger dig symtom?
- Any drug or medicin
- Ingenting:

5. Innan du får symtom får du några varningstecken? (Kryssa för)

- Tappar andan
- Lätt huvudvärk
- Illamående
- Palpitationer
- Svindel
- Svettutbrott
- Inga varningssignaler
- Något annat:

6. Något i släkten?

Finns det några hjärtsjukdomar i din släkt??

- Ja Ingen

Har du blivit utredd för hjärtbesvär tidigare?

- Ja Ingen

Har någon i din släkt avlidit oväntat under 45 års ålder

7. Din livsstil

Har du några problem med att gå upp för en brant backe eller trappa

- Ja Ingen

Kom ihåg att denna checklista är endast riktlinjer som kan hjälpa din läkare att finna en diagnos på vad som förorsakar dina symtom. Kommer du på flera andra orsaker eller symtom eller om du reflekterar över något skriv gärna ner det här:?

Ta med denna lista till din läkare!