

Plötsligt hjärtstopp

Idag dör fler personer i plötsligt hjärtstopp än i t ex bröstcancer, prostatacancer och trafikolyckor. I Sverige uppskattas ca 6 000 personer drabbas av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus varje år. Det är den vanligaste dödsorsaken utanför sjukhus. Med rätt kompetens och utrustning nära till hands kan många liv räddas. Var finns din närmsta hjärtstartare?

Statistik

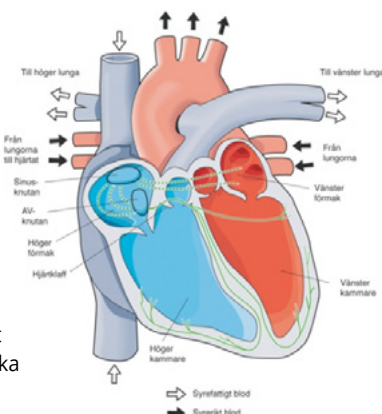
I Sverige drabbas årligen omkring 8 500 personer av ett plötsligt hjärtstopp. Ca 2 500 av dessa sker inne på sjukhus och 6 000 hjärtstopp sker utanför sjukhus. Överlevnaden efter ett hjärtstopp utanför sjukhus var 12% (2022). Överlevnaden på sjukhus var 36%. Det finns olika varianter av hjärtstopp vilket gör att stora variationer finns vad gäller möjlighet till överlevnad.

Hemmet är den vanligaste platsen för hjärtstopp där så mycket som 71 % av hjärtstoppen inträffat. Övriga 29 % inträffar t.ex. på jobbet, gatan, butiken, under idrottsutövning eller på annan plats.

För att ge de individer som drabbas av ett hjärtstopp möjlighet att överleva behövs människor ute i samhället som på ett korrekt sätt kan uppfatta och bedöma situationen, larma och påbörja hjärt- och lungräddning. Finns dessutom tillgång till hjärtstartare, en snabb defibrillering och avtransport till sjukhus skulle antalet överlevare kunna öka.

Hjärtats funktion

Hjärtat är en muskel som pumpar runt blodet i kroppen. Med blodet förses kroppens olika delar, vävnader och organ med syre, näring och värme. Hur fort hjärtat pumpar (puls) styrs av sinusknutan som sänder signaler genom hjärtats elektriska system vilket får hjärtmuskeln att i en bestämd ordning dra sig samman och på så sätt effektivt pressa ut blod ur hjärtat. Absolut viktigast av de organ som tar emot det syrerika blodet är hjärnan. Utan syre klarar sig hjärnan oskadd endast i ett par minuter, därefter ökar risken för neurologiska skador och död.



Vem drabbas?

Den som drabbas av ett plötsligt hjärtstopp behöver inte ha haft några problem eller symptom innan. Andra personer har upplevt symptom av varierande styrka, som kan ha varit svåra att koppla till hjärtproblem. En tredje grupp är diagnostiserad med hjärt- och kärlsjukdom och lever efter läkares ordinationer. Riskfaktorer för medelålders och äldre är bl.a åderförfattning (felaktig kost), inaktivitet, övervikt, rökning, droger eller diabetes.

Bland yngre personer som drabbas beror hjärtstopp oftast på syrebrist i hjärtmuskeln. Av någon anledning har inte den yngre personen lyckats syresätta sig. Ovanliga sjukdomstillstånd i hjärtat kan vara en annan anledning. Även om tillstånden ofta är medfödda är det inte ovanligt att den drabbade levtt ovetande om sin sjukdom. Det kan vara sjukdomar som ger förändringar i hjärtmuskulaturen eller påverkar det elektriska systemet.

Vad är plötsligt hjärtstopp?

En medvetslös person med ingen eller onormal andning bör behandlas som om det vore ett hjärtstopp.

Plötsligt hjärtstopp innebär att hjärtats pumpfunktion oväntat upphör. Detta beror ofta på att sinusknutan av någon anledning tappar kontrollen över hjärtats elektriska system, en kaotisk elektrisk aktivitet får hjärtats bestämda ordning för sammandragning att rubbas, hjärtmuskeln kan då inte längre pumpa ut något blod, hjärnan får inte tillgång till blodets syre och näring. Inom några sekunder kommer personen att bli medvetslös, andningen upphör (onormala andningsljud kan förekomma) och personen riskerar att dö om ingen i närheten kan ge första hjälpen eller hjärt- och lungräddning (HLR).

Hjärtinfarkt är den vanligaste orsaken till hjärtstopp. En hjärtinfarkt är ett stopp, en blodpropp, i något av de kärl som förser hjärtmuskeln med syre och näring. En del av hjärtat drabbas då av syrebrist vilket leder till nedsatt pumpförmåga. Upplever du smärta och tryckkänsla över bröstet, smärta som strålar ut mot arm, hals eller rygg, andnöd ska du ringa 112. Risken att drabbas av hjärtstopp är störst upp till ett par timmar efter en hjärtinfarkt.



rätt skydd mot brand

Olika typer av defibrillatorer

Med eller utan HLR-hjälp

Hjärtstartare vägleder dig som användare med röstinstruktioner. Ofta finns indikeringar på maskinen som visar vad du ska göra nu och en metronom som anger takten för kompressionerna. Med hjälp av elektrodplattor som klistras fast på den drabbades bröst och EKG mätts den drabbades EKG och direkt feedback ges till användaren för en så effektiv HLR som möjligt. De mer avancerade hjärtstartarna har även funktioner som mäter kompressionernas frekvens och djup.



Halv- och helautomatisk hjärtstartare

Både den halv- och den helautomatiska hjärtstartaren analyserar hjärtats elektriska impulser och avgör därefter om en elektrisk stöt ska ges. Den halvautomatiska hjärtstartaren talar om för användaren att en stöt bör avges "Tryck på den blinkande knappen" medan den helautomatiska själv ger stöten "Avlägsna dig från personen – Defibrillerar – Defibrillering utförd". Traditionellt har man i Sverige använt halvautomatiska maskiner och det är idag den vanligaste typen.



Manuell hjärtstartare

Manuella hjärtstartare avser de hjärtstartare där användaren själv både analyserar hjärtats rytm och laddar ström samt beslutar när och om stöt ska ges. Manuella hjärtstartare kräver stor kompetens och används av sjukvården. Idag används ofta även automatiska hjärtstartare i sjukvården då apparaterna är snabba på att analysera hjärtrytmen och defibrillera.

Överföring av minne

De flesta hjärtstartare har även funktion för dataöverföring. Hjärtstartarens minne, som dokumenterar alla händelser, kan då laddas över till en dator för att analyseras.

Placering

Det är lämpligt att placera hjärtstartaren intill annan akututrustning så som första hjälpen-tavla, brandsläckare etc. Den bör placeras på en synlig, lättillgänglig och central plats. En varselskylt bör också finnas för att markera att här finns hjärtstartare.

Varselskylt samt defibrillator i väska med skylt som tydligt talar om vilka som genomgått utbildning i D-HLR.



Om olyckan inträffar

Tiden är den viktigaste faktorn

Att dödligheten vid plötsligt hjärtstopp är så hög beror till stor del på den snäva tidsramen. För varje minut som går tar hjärnan skada och efter 8-10 minuter är döden vanligtvis oundviklig. Detta kan ställas i relation till att genomsnittstiden från att ett hjärtstopp inträffar till att ambulans anländer är ungefär 13 minuter. Det är vanligtvis för sent – om ingen påbörjat och utför hjärt- och lungräddning.

Eftersom ett plötsligt hjärtstopp inträffar utan förvarning och vi vet att hjärnan tar skada för varje minut som går gäller det att agera snabbt, göra rätt och vara effektiv.

Att öka dina första hjälpen kunskaper gör att du tidigt kan identifiera när någon i din närhet drabbas av en hjärtinfarkt eller ett hjärtstopp.

Om du upptäcker en person som är medvetslös och inte andas eller andas med "onormal andning" så är det ett misstänkt hjärtstopp. Då ska du LARMA 112 och sedan direkt påbörja hjärt- och lungräddning (HLR). Tid är avgörande och därför bör HLR utföras på en person som drabbats inom en minut efter ett inträffat hjärtstopp. Viktigast av allt är att göra kompressioner. Rekommendationen är att göra 30 kompressioner och därefter göra 2 inblåsningar. 30 kompressioner följt av 2 inblåsningar ska utföras hela tiden till dess att någon tar över (ambulans) eller personen uppvisar tydliga livstecken.

HLR återstartar inte hjärtat. Med inblåsningar blåser du ner syre i personens lungor och med kompressioner pumpar du, manuellt, runt det syresatta blodet till hjärnan och andra viktiga organ. Med rätt utförd HLR håller du cirkulationen igång på den som drabbats i väntan på mer resurser. Kanske bidrar du till att rädda ett liv.

En hjärtstartare kan häva ett hjärtstopp. Hjärtstartaren känner av om hjärtat faktiskt slutat slå och om det kan vara möjligt för den att återstarta hjärtat. Finns en hjärtstartare i närheten och du/ni vet hur den ska användas ökar chansen för den drabbade att överleva. Kan man tidigt identifiera ett hjärtstopp, larma, utföra HLR samt använda en hjärtstartare inom 3 minuter från hjärtstoppet kan så mycket som 70% av alla hjärtstopp hävas. Men det är ingen garanti för att personen kommer att överleva. Ofta drabbas personen av ytterligare hjärtstopp under transporten eller sjukhusvistelsen.

För privata och offentliga miljöer

Allt fler väljer att utrusta sina offentliga miljöer med hjärtstartare. De kan t.ex. placeras i idrottshallar, bibliotek och fritidscenter. I många fall ser kommunen dessutom till att ett antal personer varje år utbildas i hjärt- och lungräddning med hjärtstartare.

I många verksamheter och företag förses lokalen med en hjärtstartare för att öka personalens trygghet.

För hus och hem

Med vetskap om att de flesta hjärtstoppen inträffar i hemmiljö är det allt fler privatpersoner och bostadsrättsföreningar som skaffar hjärtstartare till området. Det finns dessutom skåp som möjliggör utomhusplacering i kvarteret vilket är jättebra för att öka tillgången till hjärtstartare.



Utbildning är viktigt

För att kunna erbjuda en så säker miljö som möjligt för sina medmänniskor är utbildning i t.ex första hjälpen, och HLR livsviktigt. Ett hjärtstopp kan drabba vem som helst när som helst. Det kan vara någon okänd på väg till din arbetsplats, en kollega på arbetsplatsen, en bekant i butiken eller någon närstående i ditt hem. Kan du identifiera ett hjärtstopp och agera enligt **Kedjan som räddar liv**? Och helst inom tre minuter.

Idag genomgår alla skolungdomar utbildning i hjärt- och lungräddning. Det ger ovärderlig kunskap men behöver repeteras med regelbundna intervaller.

Trots att hjärtstartare är mycket lätta att använda är det en stor fördel att ha genomgått en utbildning. Jag har mött kursdeltagare som trott att om de bara hämtar hjärtstartaren så löser den problemet. De hade helt missat att tidigt larm och att påbörja kompressioner faktiskt är viktigast av allt.

Vid utbildning används övningshjärtstartare. De kan simulera verklighetstroga scenarier så att kursdeltagaren får uppleva ett skarpt läge i övning.

Utbildningen ger både praktisk och teoretisk kunskap som gör kursdeltagaren mer säker i att identifiera och agera vid ett hjärtstopp.

När olyckan slår till och tiden är knapp kan några få sekunder innebära skillnaden mellan liv och död.



Hjärtsäker zon

Hur skapar vi bästa möjliga förutsättningar för att hjärtstartare och beredskap fungerar när den behövs, vid ett hjärtstopp på arbetsplatsen. Hur skapar vi en hjärtsäker zon? År 2015 var Sverige först ut med en standard för hjärtsäker zon (SS 280000).

Genom riktlinjerna i standarden säkerställs goda rutiner för kontinuerligt underhåll av personalens kompetens, tillsyn och utrustning så att fler liv kan räddas.

I standarden finns generella krav på bland annat hjärtstartarens funktionalitet, placering, underhåll och ansvar, utbildning, information och skyltning samt tillgänglighet.

I standarden för hjärtsäker zon hänvisas även till standarden SS-EN 60601-2-4 "Elektrisk utrustning för medicinskt bruk - Säkerhet och väsentliga prestanda - Del 2-4: Särskilda fordringar på defibrillatorer" där bl.a. krav på hjärtstartares funktioner regleras.

I en hjärtsäker zon ska beredskap och larmrutiner för omhändertagandet av hjärtstopp baseras på "Kedjan som räddar liv". Det innebär att larm till 112 och internt larm inom verksamheten ska ske inom 1 minut, hjärt-lungräddning ska kunna starta inom 1 minut, behandling med hjärtstartare ska kunna ske inom 3 min samt att åtkomst och tillgänglighet ska skapas så att ambulans och utryckningsfordon i händelse av larm så snart som möjligt kan nå fram till den drabbade.

Hjärtstartare i en hjärtsäker zon ska dessutom registreras i Sveriges hjärtstartarregister.

Vill er verksamhet skylta med att er verksamhet är en hjärtsäker zon? Ta kontakt med din rådgivare på Dafo.

Vill ni också skylta med att er verksamhet är en hjärtsäker zon?



Projekt för ökad överlevnad

Trenden i Sverige är att tiden från att ambulans larmas tills att den anländer till olycksplatsen ökar för varje år. Därför finns idag flera olika projekt som syftar till ökad tillgänglighet på hjärtstartare utan ambulans och sjukvårdspersonal.

Ett exempel är det ideella projektet **Hjärtstartarregistret** (www.hjartstartarregistret.se). Sveriges Hjärtstartarregister är ett nationellt register för de hjärtstartare som finns placerade utanför sjukhus i Sverige. Registret initierades år 2009 av HLR-rådet och Civilförsvarsförbundet i syfte att göra de publika hjärtstartarna tillgängliga och framförallt synliga i samhället. Registrering av hjärtstartare i registret sker av varje enskild innehavare på frivillig basis.

På Hjärtstartarregistrets hemsida kan man registrera sin hjärtstartare samt söka efter hjärtstartare i sitt närområde.

Genom donationer från Hjärtlungfonden har polisen, sjöräddningen och flera taxibolag haft möjlighet att utrusta en del fordon med hjärtstartare.

Det är dock en lång väg kvar att gå till dess att en hjärtstartare finns nära till hands vid varje situation.

Underhåll

Beroende på typ av hjärtstartare varierar hållbarheten på elektroder och batterier mellan ca 2-5 år. Vissa innehåller dessutom batterier och elektroder i samma kassett. Många modeller utför även regelbundna självtester och varnar användaren i god tid före utgång med både signal och statusindikator. Detta gör att hjärtstartare är så gott som underhållsfria under långa perioder. Efter användning behöver elektrodplattorna bytas ut och batteriet bytas eller återuppladdas.

Enklare modeller, t.ex de för privat bruk, kan behöva skickas till tillverkaren för återställning efter användning.

Vanligt är att utföra årlig kontroll av defibrillator samtidigt som övrig första hjälpen-utrustning eller brandredskap kontrolleras. Det kan ofta utföras av samma servicegivare.