

## Förmaksflimmer-livsstilsfaktorer

Behandlingen av förmaksflimmer har traditionellt fokuserat på läkemedel och olika ingrepp. Betydelsen av patientens livsstil och vad patienten kan göra själv för att minska riskerna att utveckla förmaksflimmer har inte getts lika mycket uppmärksamhet. Kunskaperna kring livsstilsfaktorernas betydelse har dock ökat enormt de senaste åren. Livsstilsförändringar har inte bara visats ha betydelse för utvecklingen av förmaksflimmer utan också för att påverka utfallet av behandlingen som t ex ablation.

De faktorer som visats ha betydelse, och kan påverkas, är övervikt, motion, rökning och alkohol.

### Övervikt

Andelen överviktiga i Sverige ökar konstant. Tyvärr sker en fortsatt ökning också bland barn och unga. Övervikt anges vanligen som BMI, Body Mass Index, och beräknas enligt kroppsvikten i kg dividerat med kroppslängden i meter i kvadrat. Normalt för vuxna anges vanligen vara 18-25. Övervikt anges som BMI 25-30 och fetma som BMI >30. En enhets ökning i BMI ökar risken för förmaksflimmer med ca 5 %. För den som utvecklat förmaksflimmer lönar det sig dock att gå ned i vikt. 10 % viktnedgång minskar risken för återkomst av förmaksflimmer sexfaldigt! För överviktiga som utvecklar förmaksflimmer finns det således all anledning att gå ned i vikt!

### Motion

De som utvecklar förmaksflimmer blir ofta rädda för att anstränga sig fysiskt. Det är dock felaktigt och de som är fysiskt inaktiva eller dåligt tränade har en ökad risk för att utveckla förmaksflimmer. För dem som utvecklat förmaksflimmer finns det stora vinster med att börja träna. De som tränar 3-5 ggr/vecka kan minska risken för att insjukna i en ny förmaksflimmerattack betydligt. Överviktiga som lyckas kombinera träning och viktnedgång kan t o m göra ännu större vinster.

Ibland framhålls att risken att utveckla förmaksflimmer ökar bland dem som tränar mycket. Detta verkar stämma till viss del men gäller dem som tränar extrem uthållighetsträning under lång tid. Det är dock bara ett fåtal som har denna hårda träning som orsak till förmaksflimmeret och för det stora flertalet patienter lönar det sig att börja träna.

### Rökning

Rökning är sannolikt den enskilda största hälsofaran i västvärlden. Också för förmaksflimmer har rökningen betydelse och rökning fördubblar ungefär risken att utveckla förmaksflimmer. Alla patienter med förmaksflimmer rekommenderas förstås rökstopp.

### Alkohol

Då hjärtsjukdomar diskuteras framhålls ofta att alkohol har positiva effekter. Detta gäller dock inte för förmaksflimmer. Alkohol är en mycket vanlig orsak till att en attack av förmaksflimmer utlöses. Risken att överhuvudtaget drabbas av förmaksflimmer ökar ju högre alkoholkonsumtionen är och från en konsumtion av mer än 15 drinkar/öl/glas vin per vecka fås en ökad risk för att insjukna i förmaksflimmer. För den som drabbas av förmaksflimmer är det alltså en god idé att fundera över sitt alkoholintag.

Det finns alltså mycket att göra själv om man drabbats av förmaksflimmer. Alla bör fundera över sin vikt, träningsvanor och alkoholintag och självklart sluta röka. Lyckas man med detta finns möjligheter att slippa flimmeret samtidigt som de allmänna hälsovinsterna är stora.