Patientinformation om förmaksflimmer, livsstil och riskfaktorer

Sammanställd av HjärtRytmGruppen, Svenska Kardiologföreningen
Senast reviderad: februari 2025

Förmaksflimmer är en folksjukdom där hjärtat slår oregelbundet. Genetiska anlag och flertalet olika livsstils- och riskfaktorer har visat sig vara associerade med en ökad risk för debut och återkomst av förmaksflimmer.
Behandlingen av dessa livsstils- och riskfaktorer involverar olika specialiteter såsom kardiologer, allmänläkare, sjuksköterskor och i allra högsta grad personen som fått diagnosen. Samarbetet och förståelsen mellan sjukvården och patienten är hörnstenen i lyckad behandling.
Livsstilsfaktorer, riskfaktorer och sjukdomstillstånd som bör behandlas på bästa möjliga sätt inkluderar högt blodtryck, hjärtsvikt, diabetes mellitus typ 2, övervikt, sömnapné, fysisk inaktivitet och alkoholkonsumtion. Nedan följer kortare beskrivningar om dessa tillstånd med mål och riktvärden som rekommenderas.

Högt blodtryck

Risken att utveckla förmaksflimmer ökar vid högt blodtryck (hypertoni). Målvärdet för blodtryck i vila är 120-129 mmHg över 70-79 mmHg. En del patienter, tex äldre, har svårt att tolerera dessa blodtrycksvärden varför något högre värden, dock under 140 mmHg, rekommenderas. Det är således viktigt med behandling mot högt blodtryck och det finns många olika läkemedel som sänker blodtrycket. Viktnedgång och fysisk aktivitet har också god effekt på blodtrycket.

Hjärtsvikt

Hjärtsvikt innebär att hjärtats pumpförmåga inte förmår att leverera tillräckligt med blod och syre till kroppen. Två av kardinalsymtomen vid hjärtsvikt är andfåddhet och vätskeansamling. Patienter med hjärtsvikt har en ökad risk för förmaksflimmer och patienter med förmaksflimmer har en ökad risk för hjärtsvikt. Det finns hjärtstärkande mediciner som kan förbättra hjärtats pumpförmåga. Utöver dessa är det viktigt att behandla eventuell överskottsvätska som kan uppstå vid hjärtsvikt med vätskedrivande behandling (diuretika).

Typ 2 diabetes

En fjärdedel av patienterna med förmaksflimmer har även typ 2 diabetes. Detta är en sjukdom där kroppens insulinbehov och insulinproduktion är ur balans vilket leder till höga blodsockervärden (glukos). Adekvat behandling av typ 2 diabetes med förbättrade långtidsblodsockervärden (HbA1C) kan bidra till minskade besvär och återfall i förmaksflimmer.

Obesitas

Obesitas, dvs kraftig övervikt med BMI >30 kg/m^2 ingår i det komplexa samspelet med andra riskfaktorer såsom högt blodtryck och typ 2 diabetes som tillsammans utgör en ökad risk för förmaksflimmer. Viktnedgång minskar oftast symtomen och ökar chanserna för lyckad ablationsbehandling (elektrisk blockering av signaler som startar förmaksflimmer). Vid obesitas rekommenderas minst 10% minskning av vikten.

Sömnapné

Sömnapné är nattliga andningsuppehåll på grund av tilltäppta andningsvägar. Många patienter med förmaksflimmer har också sömnapné. Patienter med förmaksflimmer och obehandlad sömnapné har försämrade möjligheter till lyckad ablationsbehandling och elektrisk konvertering med ökad risk för återkomst av förmaksflimmer. Det finns bra behandling mot sömnapné med tex CPAP, som är en behandling där ett positivt luftvägstryck i luftvägarna under hela andningscykeln åstadkoms.

Fysisk aktivitet

Fysiskt aktiva personer tränar upp hjärtats och lungornas förmåga att utvinna syrgas och bli av med koldioxid (fitness). Fysisk aktivitet för att förbättra fitness rekommenderas för personer med förmaksflimmer då risken för återkommande förmaksflimmerepisoder minskar. Fysisk aktivitet har många hälsofördelar och rekommenderas till alla människor.

Alkohol

Alkohol ökar risken för förmaksflimmer. Alkoholkonsumtion kan öka risken för proppbildning, stroke (hjärnceller som ej får tillräckligt med syre) och sjukhuskrävande vård hos patienter med förmaksflimmer. Sannolikheten för lyckad ablationsbehandling mot förmaksflimmer minskar vid hög alkoholkonsumtion. Patienter med förmaksflimmer rekommenderas att ej konsumera mer än 3 standardglas i veckan. Ett standardglas motsvarar 15 cl vin, 33 cl öl eller 4 cl starksprit.