

Reseberättelse:

Tack vare VIC:s resestipendium så har jag i år haft möjligheten att delta vid det 20:e Kardiovaskulära Vårmötet 2018 i Stockholm. Det blev tre givande och trevliga dagar. Det är alltid lika kul att träffa kollegor och att skapa nya bekantskaper. Jag kan inte komma på något direkt negativt, förutom då förstås att första dagens lunch inte räckte till alla, detta pga. årets rekordstora deltagande. Det ordnades dock smidigt med att vi fick gå ut och äta lunch, och tack vare detta så kunde vi inmundiga denna måltid på en solig uteservering och det blev ju inte sämre av att kvittot kunde lämnas in till arrangörerna i efterhand.

Nedan ett litet axplock av delar av symposierna;
Rubriken för årets Werkö Föreläsning -Framtidens hjärtpatient – ny spelplan för kardiologin, hölls av professor Annika Rosengren. Hon berättade bl.a. att andelen unga med hjärtsvikt ökar och att man kunnat relatera detta till övervikt/fetma. Risk för att detta blir en tickande framtida bomb! Mer studier behövs!

Torsdagen bjöd på ett mycket välbesökt symposium om kost, och om antalet åhörare speglar intresset i denna fråga så har det ökat betydligt jämfört med tidigare år. Antioxidanter i form av vitamintillskott kan vara bra om vi har brist på detta men annars så har man inte kunnat se att tillskott i pillerform minskar risken för hjärt-kärlsjukdom. Däremot har man kunnat se en ökad dödlighet hos de som tar vitamintillskott. Man har också kunnat se att vitamintillskott kan motverka den goda effekten av fysisk träning samt gynna cancertillväxt. Vi råds att fråga våra patienter om de äter vitamintillskott (vilket många gör idag) och informera om att det är bättre med en väl sammansatt kost med mycket frukt och grönt.

Ät inte socker! Mättat fett är bra, olivolja säkert ännu bättre, men majsolja är farligt!

Ett för högt saltintag är farligt framför allt vid hypertoni. Det kan finnas risker med ett allt för lågt saltintag, ytterligare studier behövs.

Fredagens första symposium mjukstartades med ett föredrag om mindfulness, där vi fick teoretisk och praktisk information om hur vi själva kan använda detta som ett verktyg för att bl.a. minska stress och utbrändhet. Det berättades också om en nylig publicerad svensk studie där mindfulness visar på positiva effekter som tillägg till optimalt medicinerad hjärtsvikt. Främst såg man en minskad trötthet men bl.a. också förbättrad funktion/ork. Efter föreläsningen deltog jag i en avslappnande, stärkande och välbesökt Workshop med meditation i sittande och i rörelse. Tror helt klart att mindfulness kan vara ett sätt för oss att varva ner och att vara i nuet, ett verktyg som kan hjälpa oss själva och våra patienter.

Ovan symposium följdes av ett föredrag om fysisk aktivitet. Här berättades bl.a. att Sverige, som ett av få länder i Europa, saknar en samlad nationell strategi för att främja fysisk aktivitet. Vi fick berättat för oss att Östergötland tagit fram en egen strategi för att främja fysisk aktivitet, vem man är eller var man bor ska inte avgöra hur mycket man rör på sig. Detta är ett systematiskt arbete på bred front där man har insett att man måste arbeta tillsammans för att få en långvarig effekt. På deras hemsida "Sätt Östergötland i rörelse.nu" finns mer att läsa om detta, där finns också flertalet goda exempel från skola, idrottsföreningar som ger ringar på vattnet. Vi får hoppas att dessa ringar sprider sig till landets övriga län. Det är så viktigt med förebyggande arbete, drömmen hade ju varit att vi i framtiden kan ägna oss mer åt hälsa och mindre åt det sekundärpreventiva arbetet.

Får ju inte glömma att berätta om den fantastiska kongressmiddagen som hölls i Stockholm Stadshuset i klassiska Blå Hallen. Kaffe och dans följde sedan i Gyllene salen. Under kvällen blev vi underhållna av The Real Group och senare Tony Irving. Avslutar med ett stort tack till VIC för resestipendiet som gjorde det möjligt att delta i årets kongress. Hoppas på att kunna återkomma till framtida möten.



180509
Maria N Morén, sjuksköterska
Hallands sjukhus Kungsbacka