

Man kan ha bra kolesterolvärden och blodtryck. Men ändå ligga i riskzonen för stroke och infarkt. Nya metoden arteriografi som mäter elasticiteten i blodådrorna kan avslöja detta.

AV ANNA-BRITTA STÅHL
FOTO THINKSTOCK

Arteriografi tar bara några minuter

Ny metod kan varna för infarkt

Det finns människor som nyligen fått veta att deras blodfetter och blodtryck är perfekta men ändå drabbas av en hjärtinfarkt eller stroke. Den symptomlösa åderförkalkningen slår ofta ner som en blixot och många dör i onödan.

– Hjärt-kärlsjukdom är vår största dräpare. Arteriografen gör det möjligt att se vilka som löper risk att drabbas och sätta in rätt behandling i tid, säger Leif Östberg, certifierad närings terapeut vid Medibalans i Hudiksvall.

Undersökningen, som också används av en del läkare, görs med hjälp av något som liknar en blodtrycksmanschett som mäter stora kroppspulsåderns elasticitet. Tre minuter senare vet man om man har optimala, normala, förhöjda eller sjukliga värden.

– Man kan också se om blodkärlen befinner sig i ett sammandraget, stelt, stressat eller normalt och avslappnat tillstånd.

De som har förhöjda eller sjukliga värden rekommenderas att i första hand kontakta sin läkare.



SE UPP! – Hjärt-kärlsjukdomar är vår största dräpare, säger Leif Östberg.

Risken att drabbas av hjärtinfarkt, kärlkramp och stroke förebyggs främst med kost, rökstopp, motion, kosttillskott och vid behov även mediciner.

– Det finns ingen standardmall som passar alla. Många som äter statiner, blodfettssänkande medicin, får bättre värden efter ett tag. Andra kanske behöver sluta röka eller gå ner i vikt.

Men att ändra sin livsstil har stor betydelse. Många mår till exempel

bättre om de får i sig mer omega 3-fettsyror eller drar ner på omåttligt kaffedrickande och ersätter det med rött eller grönt te, betonar Leif Östberg.

– De som säger att de är för trötta för att orka motionera eller ens ta kortare promenader kan behöva äta kosttillskottet Q10 under en period. Det kan både ge ökad energi och stärka hjärtmuskeln.

– Att äta kravägg, broccoli, grönkål, vitlök och äpplen är också bra. De innehåller svavelbärande aminosyror som hjälper till att skapa en bra miljö hos cellerna i kärlväggen.

Effektiv behandling

Men kan man verkligen bli av med placket som fastnat i kärlväggarna och gör dem tjockare? I USA pågår försök med att avlägsna det med hjälp av EDTA, etylendiamintetraacetat, en syntetiskt framställd vinägerliknande aminosyra som togs fram för att bota blyförgiftning hos arbetare i en batterifabrik i USA på 1940-talet.

– Den har visat sig vara så effektiv i behandlingen av åderförkalkning

Bengt testade sina kärl

”Jag låg i riskzonen för hjärtinfarkt”

När Bengt Åhman fyllde 70 år fick han en arteriografiundersökning i present av sin fru. Han småg lite, hans värden var ju perfekta, men okej då, tänkte han.

– Jag blev chockad när jag fick veta att jag befann mig i riskzonen för hjärtinfarkt, berättar han.

Bengt Åhman ordinerades ett kosttillskott som anses rena kroppen från tungmetaller och samtidigt motverka blodproppar. Han åt ”pillren” tills det var dags för nästa mätning ett halvår senare.

– Den visade en radikal förbättring av blodkärlens elasticitet. Jag hade också känt att det gick lättare att åka skidor än förut och fick ett kvitto på det vid den andra mätningen.

Bengt Åhman har funderat över om någon ärftlig faktor kan ha bidragit till att hans ådror kalkats igen. Hans pappa dog plötsligt i hjärtinfarkt vid 66 års ålder. Han var ute och åkte skidor, kände att det tog emot och några dagar senare var han död.

– Jag har skickat min 45-åriga son på en undersökning för säkerhets skull, men han hade inga problem.

Bengt Åhman missar aldrig ett tillfälle att tala väl om arteriografi. Apparaten används i dag av ett tjugotal läkare runt om i landet, men han hoppas att



FOTO: PRIVAT

Har stor familj

Namn: Bengt Åhman.

Ålder: 72 år.

Bor: I Järvsö.

Familj: Hustru Ulla Jacobsson, 3 vuxna barn, 6 barnbarn plus 2 vuxna bonusbarn.

Gör: Pensionerad arkitekt.

alla snart får möjlighet att mäta elasticiteten i sina kärl.

– Jag övertygade en pensionerad läkare att göra undersökningen och efteråt sa hon spontant att mätapparaten borde finnas på alla vårdcentraler.

att den seglat upp som ett alternativ till bypassoperation i USA. Men än så länge förordas den i första hand av alternativa praktiker.

– Lite förenklat kan man säga att förkalkningen långsamt löses upp genom att placket ”hakar” tag i EDTA och transporteras bort. EDTA verkar även som en antioxidant som förhindrar nybildning av plack.

Kan reparera sig själv

Leif Östberg, som kommer från en släkt med ett stort antal hjärtinfarkter både på mammans och pappans sida, välkomnar arteriografien. Flera av hans farbröder hade inte behövt dö i så unga år om den funnits och de fått rätt behandling. Bara för att man föds med dåliga gener är man inte förutbestämd att bli allvarligt sjuk eller dö i förtid, betonar han.

– Kroppen har en enastående förmåga att reparera sig själv om man tar hand om den på rätt sätt. Dåliga geners uttryck kan motverkas om man övergår till en sundare mat-hållning och livsstil. ■

4 frågor till doktorn



■ **Gunnar Nygren,**

docent i invärtesmedicin, Sahlgrenska universitetssjukhuset.

AV CAJSA HÖGBERG

men ändå styva artärer. Det går att bromsa eller till och med hejda framfarten av det här åldrandet.

3 Hur behandlar man?

– Det första jag rekommenderar är fysisk aktivitet. Sedan ska man undvika socker, stora mängder frukt, och snabba kolhydrater. Och i stället välja långsamma kolhydrater. Fett kan man gott äta och kolesterol i till exempel ägg behöver man inte vara rädd för. 95 procent av allt kolesterol i kroppen bildas av annat fett som vi tillför kroppen. Kolesterolänkande flavoner i rödvin, choklad, svart och grönt te är också bra.

4 Skriver man ut läkemedel?

– I vissa fall ordinerar man blodtrycksmedel som har effekt på elastin och kollagen och därmed på artärernas elasticitet. Blodförtunnande har dock inte haft någon bevisad effekt. Där emot pågår det diskussioner om att i förebyggande syfte ge ett så kallat polypill, ett piller med en liten dos blodtrycks- och kolesterolänkande samt blodförtunnande acetylsalicylsyra. Men det är ifrågasatt att ge medicin till friska människor.

1 Varför började du använda arteriografi?

– Metoden har kommit fram på allvar de senaste tio åren. Jag fick nys om den på en hjärtkongress och har använt den både i forskningsprojekt och som diagnostiskt instrument i sex år. En fördel är att metoden är så enkel, den är som en vanlig blodtryckstagning. Det borde vara standard i hälsoundersökningen att kontrollera kärlens biologiska ålder. Jag har försökt propagera för detta.

2 Varför är metoden bra?

– Man får reda på hur styva de stora artärerna är, det anger ens biologiska ålder, och så får man besked om de små artärernas funktionsförmåga, det är också värdefullt. Metoden är ett viktigt komplement till att mäta blodtryck, man kan ha normalt blodtryck

Så här går arteriografi till

■ **Med hjälp** av något som liknar en blodtrycksmanschett mäter man om blodkärlen befinner sig i ett sammandraget, stelt, stressat eller normalt och avslappnat tillstånd.

■ **Man får lägga** sig på en brits och vila i cirka 10 minuter innan mätningen påbörjas.

■ **Man får också** besvara frågor om sin medicinska historia och sedan sätts en armmanschett på ena armen.

■ **Så fort** mätningen startas blåses manschetten upp tre gånger och skickar ut en pulsvåg i kärlsystemet, ungefär som ett ekolod. Själva mätningen tar 2–3 minuter.

■ **Undersökningen kostar** mellan 800 och 1 000 kronor.

■ **Obs!** Blanda inte ihop denna relativt enkla metod med vanlig arteriografi som är en mer komplicerad röntgenundersökning.