

# Fått diagnosen SCAD?

## Spontan Kranskärldissektion

SCAD är ett ovanligt hjärttillstånd som inte kan förutsägas eller undvikas – än. Det drabbar människor med få eller inga av de normala riskfaktorer som hör till hjärtsjukdomar. Ett sår eller blåmärke utvecklas i en kransartär och resulterar i en blockering som förhindrar normalt blodflöde.

### Varför jag?

Om du har fått diagnosen SCAD kan du känna dig isolerad, rädd och förvirrad. Du har förmodligen många frågor om SCAD, som 'varför hände det här mig?' Andra frågor kan beröra behandlingar, medicinering, motion, hjärtrehabilitering, psykologiska frågor och mer.

Beat SCAD är här för att hjälpa! En del frågor kan inte besvaras än, och därför är forskning mycket viktigt, men Beat SCAD vill hjälpa dig att få aktuell information och nödvändigt stöd.

### Att förstå SCAD

Du kan hitta information om SCAD på Beat SCADs och Leicester Cardiovascular Biomedical Research Units webbsidor (se mer information).

Dr David Adlam, som leder det brittiska forskningsprojektet, delar med sig av några insikter om SCAD i denna video: [bit.ly/1UlfTYB](http://bit.ly/1UlfTYB).

### Att få stöd

Att återhämta sig från traumatiska händelser kan vara svårt, men som en patient med en ovanlig sjukdom kan du upptäcka att du vet mer om tillståndet än vårdpersonalen som behandlar dig. Kunskapen om SCAD ökar, men patienter upplever saker på olika sätt så det är viktigt att hitta det bästa stödet.

### Kamratstöd

Att prata med andra SCAD-patienter kan hjälpa att minska känslan av isolering, man kan få stöd av andra som upplevt samma sak, och man kan få bra förslag på hur man handskas med känslor som uppstår då man fått diagnosen att man lider av ett ovanligt tillstånd.

Beat SCADs årliga konferenser och vandringar ger möjligheter att möta och prata med andra som överlevt. Vid konferensen 2015 fanns Sally Bee, som hade SCAD för över tio år sedan. Hon gav råd åt patienter som fått diagnosen nyligen. Se videon här: [bit.ly/1PkGdkQ](http://bit.ly/1PkGdkQ).

### Professionellt stöd

SCAD-patienter kan lida av posttraumatiskt stressyndrom (förkortas till PTSD efter engelskans Post Traumatic Stress Disorder), depression eller andra mentala hälsoproblem. Det är viktigt att söka hjälp tidigt från din läkare eller kardiolog.

### Behandling och medicinering

Beroende på hur allvarlig SCAD-händelsen var och hur hjärtat skadades, kan behandlingen och medicineringen variera, men den kan innebära:

- ❑ Konservativ behandling med läkemedel som aspirin, statin, blodtryckspiller och betablockerare. Det här är den föredragna behandlingen om möjligt.
- ❑ Kirurgiskt ingrepp, som ballongutvidgning eller bypassoperation.

Du är inte ensam! Det finns evenemang med andra som haft SCAD. Här ser vi 61 SCAD-patienter vid Beat SCADs 2016 konferens.



Just nu finns det inga bevis för hur lämplig medicinering som normalt ges åt hjärtpatienter är för SCAD-patienter. Patienter är alla olika och medicineringen måste ges på individuell basis.

### **Motion och hjärtrehabilitering**

Att återvända till normala fysiska aktiviteter är en viktig del av den fysiska och psykiska återhämtningen från en SCAD hjärtattack. Hjärtrehabilitering, som en del av ett program som anpassats till SCAD-överlevandes ålder och kondition, rekommenderas.

Beat SCAD anser att hjärtrehabilitering är ovärderligt, eftersom det hjälper dig att återvända till träning och får dig att förstå hur långt du kan driva din kropp i en säker, stödjande omgivning.

### **SCAD forskning**

Det brittiska forskningsprojektet som leds av Dr David Adlam vid Leicester Biomedical Unit, försöker hitta svar till frågan om vad som orsakar SCAD. Det här projektet startades av patienter och Beat SCAD är i nära samarbete med forskarna.

Se Dr Abteahle Al-Hussainis uppdatering från 2015 här: [youtu.be/vZva6Xh7UYM](https://youtu.be/vZva6Xh7UYM)

En europeisk forskningsgrupp har etablerats som en del av föreningen Acute Cardiovascular Care Association (ACCA). ([bit.ly/2gMO4iW](https://bit.ly/2gMO4iW))

Målet är att förbättra kännedomen och förståelsen för DEAC och att etablera ett europeiskt SCAD-register för att skapa en plattform för gemensam forskning.

### **Beat SCAD**

Vänligen kontakta oss via [contactus@beatscad.org.uk](mailto:contactus@beatscad.org.uk) för mer information, hjälp eller stöd. Du är inte ensam!

### **Mer information**

#### **Beat SCAD**

[www.beatscad.org.uk](http://www.beatscad.org.uk)  
[facebook.com/beatscaduk](https://facebook.com/beatscaduk)  
[contactus@beatscad.org.uk](mailto:contactus@beatscad.org.uk)  
Youtube: [bit.ly/1TXhiLV](https://bit.ly/1TXhiLV)

#### **SCAD Survivors**

(Facebook-grupp för SCAD-patienter)  
[bit.ly/2lhUpFC](https://bit.ly/2lhUpFC)

#### **UK SCAD forskningsprojekt vid Leicester Cardiovascular Biomedical Research Unit**

[scad.lcbru.le.ac.uk](http://scad.lcbru.le.ac.uk)

#### **Europeisk forskningsgrupp**

[bit.ly/2gMO4iW](https://bit.ly/2gMO4iW)

#### **Rare Connect**

SCAD gemenskap  
[bit.ly/28Rmxd6](https://bit.ly/28Rmxd6)

#### **British Heart Foundation**

[bit.ly/1LaOgys](https://bit.ly/1LaOgys)  
[bit.ly/1T345Aj](https://bit.ly/1T345Aj)

#### **SCAD Family and Friends Support Group**

(Facebook-grupp)  
[bit.ly/1TMQDwc](https://bit.ly/1TMQDwc)