



Hjärta & hjärna: I hjärtat

Är Stayin' alive med The Bee Gees den perfekta låten att köra hjärt- och lungräddning till? Emma Frans och Maja Åström går i klinch med ett antal vanliga påståenden om hjärtat.

"Man kan dö av brustet hjärta", "hosta kan avvärja en hjärtinfarkt" samt "få upp pulsen i 30 minuter om dagen och lev bättre" är några av de påståenden som granskas. **Mai-Lis Hellenius, professor vid Karolinska institutet** och **Kristina Sparreljung, generalsekreterare Hjärt-Lungfonden**, hjälper till att reda ut vad som är sant, falskt eller mittemellan.

KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

Påstående 1: "Man kan dö av brustet hjärta"

SANT (men ovanligt)

Källor:

<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/2007/10/ebrustet-hjarta-eller-takotsubo-kardiomyopati-drabbar-kvinnor-i-postmenopaus/>

<https://www.hjart-lungfonden.se/sjukdomar/hjartsjukdomar/kvinnors-hjartfel/mer-lasning/allt-fler-far-diagnosen-takotsubo/>

Påstående 2: "Hosta kan avvärja en hjärtinfarkt"

FALSKT

Källa:

I programmet redogör Emma Frans för vetenskapen bakom detta påstående och berättar att läkarkåren och kardiologerna avråder från att försöka följa den här typen av råd. Man ska genast ringa 112 och tiden är avgörande.

Påstående 3: "Stayin' alive med The Bee Gees är den perfekta låten att köra HLR till"

SANT

Källor:

ADULT BASIC LIFE SUPPORT: 2020 INTERNATIONAL CONSENSUS ON CARDIOPULMONARY RESUSCITATION AND EMERGENCY CARDIOVASCULAR CARE SCIENCE WITH TREATMENT RECOMMENDATIONS
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000892>



CHEST COMPRESSION COMPONENTS (RATE, DEPTH, CHEST WALL RECOIL AND LEANING): A SCOPING REVIEW

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/31536776/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536776/)

Resuscitation Council Guidelines 2021: Basic Life Support

<https://www.cprguidelines.eu/assets/guidelines/RESUS-8902-BLS.pdf>

Annan info:

<https://www.aftonbladet.se/halsa/a/oRMm4j/bee-gees-discodanga-kan-hjalpa-till-att-radda-liv>

Påstående 4: "Få upp pulsen i 30 minuter om dagen och lev bättre".

SANT

Källor:

<https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines/scientific-report>

https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: hjarta@ur.se

Telefonsvarare: 08-7849693

Instagram: [ur_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns.