

8. Kennet – den sjunde hjärtinfarkten

Som vanligt kom smärtan plötsligt. Känslan av att ha en elefant gåendes på bröstet börjar bli välbekant. Men nu ligger han äntligen i ambulansen, i tryggt förvar bredvid de erfarna ambulansmännen. Morfinet har börjat värka, syrgasmasken sitter på och lugnet sprider sig i kroppen. Sirenernas ljud hörs bara svagt genom ambulansens isole-ring. Det kränger lite när den svänger hastigt. Färden går mot Lunds lasarett.

Men så plötsligt blir det svårt att andas. Han tar i med all kraft för att få in ny luft. Men det är svårt. Väldigt svårt. Han ber om hjälp från ambulansmannen.

»Ta det lugnt, dra djupa andetag«, säger han.

Men det går inte.

»Välkommen tillbaka«, säger ambulansmannen.

Han har fått igång hjärtat igen, och luften flödar in i lungorna. Lika lätt som det brukar. Det är första gången som hjärtat har stannat på Kennet Jacobsson. Det är den sjunde infarkten i hans liv, den fjärde inom loppet av ett år och den värsta hittills.

För att få igång det livsviktiga blodflödet till hjärtat vill läkarna på sjukhuset ballongspränga kärlet. De går in med

8. KENNET – DEN SJUNDE HJÄRTINFARKTEN

en kamera via ljumsken, men upptäcker att det redan sitter tre stentar där – små cylindrar av metall som ska hålla kärlet öppet. Skadorna är för stora. De bestämmer sig för att sätta in nya kärl – att låna en ven från benet och leda blodet förbi de värsta förträngningarna genom en så kallad bypass-operation.

Ett par dagar senare är det dags. Efter en tablett och en lugnande spruta, sövs Kennet ner och kirurgen delar på bröstbenet. Han kyler ner kroppen och stoppar hjärtats slag. Kennet hålls vid liv av en hjärt- och lungmaskin. Kirurgen leder om blodet på fyra olika ställen, innan hjärtat kopplas in igen och Kennet får vakna.

Nu får hjärtat det blod det behöver och allt är frid och fröjd i tre veckor, tills det visar sig att stafylokocker smet in i såret under operationen. Bakterierna sitter i bröstbenet och måste bort. Kennet får tillbringa ytterligare nästan två veckor på sjukhuset, denna gång med öppen, uppsågad bröstorg. Tre gånger söver personalen honom för att rensa såret. Däremellan hålls bröstkorgen ihop med hjälp av en vakuumpump som Kennet fraktar på rullatorn.

Efter den pärsen följer en enorm trötthet. Han mår rent ut sagt skit. Han orkar knappt hämta tidningen i brevlådan femtio meter utanför kolonistugan där han bor, än mindre sköta sin lilla trädgård. Vad han än gör, blir han otroligt andfådd. En granne hjälper honom att klippa gräsmattan, men trädgårdslandet där han brukar odla potatis, vaxbönor, squash, sallad och rädisor växer igen. Träden, som han planterade när han flyttade in, bär på äpplen, plommon och bigarråer. Men Kennet orkar inte plocka frukten själv. Han tittar mest på tv eller håller på med datorn.

När han får ett bud på huset, känns det mest som en

befrielse. Han har lagt ner sin själ i den lilla röda stugan med de svarta knutarna: byggt glasveranda, ett växthus och satt på ny fasad. Men nu känns idyllen som en tyngd på axlarna.

Han hyr istället ett litet hus av en kompis. Det ligger vackert på en av Hallandsåsens sluttningar. Men han är förtidspensionär och det är inte tal om att börja jobba. Ekonomin knakar och han måste hitta något billigare. Han köper en liten lägenhet, en billig etta, i ett samhälle ute på den skånska landsbygden.

Kroppen repar sig sakta. Som tur är har han en hund, Drutten, som måste ut och gå. Lägenheten ligger tre trappor upp. I början går det väldigt långsamt, men motionen hjälper och orken återkommer sakta, sakta.

Samtidigt grumlas ögonen av grå starr. Kennet tror att det är alla mediciner som han äter, för det kommer så plötsligt. Inom loppet av bara något år har hälften av synen försvunnit. Som tur är går det att operera. Då är det värre med smärtan i axlarna. De är inflammerade och kortison-sprutorna hjälper inte. Han har fått svårt att lyfta armarna över huvudet och till slut flyttar han ner allting som står på de högsta hyllorna i köket. Dit når han inte längre.

Axlarna sätter också stopp för långa turer med motorcykeln. De värker när han kör, och pauserna blir för många. Han tänker att det nog inte kommer att bli så många fler säsonger ute på vägarna. Friheten motorcykeln skänkte blev en kort frist. Det är sådant livet är. Det är bara att gå vidare.

Ett samtal över smör

Men så en dag i augusti 2009 träffar han en man i affären. Kennet ska köpa margarin, men mannen säger åt honom att köpa riktigt smör istället. Han påstår att det är bättre för kroppen. Han berättar om en ny slags diet, lågkolhydratkost, och ger en länk till en speciell hemsida där det går att läsa mer. Kennet går hem, söker upp hemsidan och läser halva natten.

Det går emot allt han hört tidigare. Men han kommer fram till att det är värt att prova. Kroppen kan inte må så mycket sämre. Han har haft diabetes i 17 år och tar redan åtta olika läkemedel. Ett av dem är insulin. Han sprutar 66 enheter varje dag. Det är ganska mycket, men han har ändå svårt att få ordning på blodsockret. Det far upp och ner som en »guttaperkaboll«. I ena stunden är det lågt, och då behöver han ta en smörgås eller två. I nästa stund rakar det i höjden och då måste han ta insulin. Så har han hållit på i många år. Upp och ner. Kanske kan blodsockret bli jämnare om han slutar att äta ris, potatis, pasta och bröd?

På bara ett par dagar kan Kennet dra ner insulinet till 10 enheter per dag. Och efter fyra dagar händer något märkligt. Han vaknar och kan lyfta på armarna. Värken i axlarna är mycket bättre. Helkonstigt. Han känner sig också mycket piggare. Han behöver inte alls sova lika mycket och humöret blir bättre. Sedan börjar vikten rasa. Från 114 kg ner till 100 kg på två månader. Kennet plockar fram ett par gamla byxor ur garderoben som han inte har kunnat ha på tio år.

Han är lite förundrad över effekten, och hoppas att han ska bli av med ännu fler överviktskilon. Men viktnedgången

stannar av. Vågen står ibland helt still, eller hoppar till och med upp något kilogram. Det går lite segt. Fast egentligen spelar det ingen roll. Allt annat är bra och Kennet kämpar på. Äter kött, fisk, fågel, grädde, smör och mycket ägg. En kost så provocerande att han inte vågar berätta om den för sin diabetessköterska eller läkare.

Efter ett år och två månader står vågen på 87 kg och han har kunnat sluta med allt insulin. Då avslöjar han ändå för vårdpersonalen att han har bytt kost. De testar hans kolesterolvärden. Det onda kolesterolet ligger lite högt. Läkaren är inte nöjd och tycker att Kennet ska börja äta kolesterol-sänkande statiner igen. Men det goda kolesterolet ligger också högt, och Kennet (som har lärt sig mycket via olika bloggar) ber läkaren att mäta hans ApoB (se fördjupning sid. 59). Han vill se om kolesterolpartiklarna i blodet är av det större slaget, eller om de är små och farliga. Det visar sig att ApoB-värdet är väldigt bra, och läkaren ger Kennet rätt. Han behöver inga mediciner. Diabetessköterskan är imponerad. Han har samma värden på sitt blodsocker som en frisk människa.

Allt går bra med kosten – fram till julen 2011. Då ber Kennets dotter honom att han ska passa hennes hus i fyra veckor. I skåpen har hon lämnat frukt och andra godsaker. Kennet, som ogillar att slänga mat, kan inte låta bli att äta några äpplen. Och vips är en ask chokladpraliner också försvunnen. Vågen rör på sig direkt. När han lämnar huset, bär han på tio kilo mer än när han kom dit.

Under våren lyckas han gå ner sex av dessa kilon. Han vill verkligen hålla sig i form; han vill vara pigg och kunna röra sig fritt. Han vill kunna knyta skorna utan besvär, lyfta ner saker från de högsta hyllorna i köket – och åka

8. KENNET – DEN SJUNDE HJÄRTINFARKTEN

motorcykel. Han planerar en långsemester till sommaren. Resan ska gå längs med Göta kanal, från Göteborg till östkusten. Där ska han ta färjan till Gotland och uppleva medeltidsveckan. När han kommer tillbaka till fastlandet ska han följa kusten ner till Skåne och sitt hem. Han ska bo på alla dessa fantastiska vandrarhem som finns i vårt land, och njuta av livet. Av problemen med hjärtat känner han just nu ingenting.

När Kennet har läst den här texten, mejlar jag och frågar honom om det verkligen är okej att jag skriver allt detta om hans liv. Då svarar han: »Jajamen, det är det, och jag delar gärna med mig av mina upplevelser. Det kanske kan hjälpa till att förändra synen på att allt inte behöver vara hopplöst när det ser som mörkast ut.«