

[Hjärtrytm](#)

## Hjärtklappning

Hjärtklappning innebär att du får extra hjärtslag eller att hjärtat slår snabbt en kort stund. Vanligtvis är det inget att oroa sig för. Men det är viktigt att bli undersökt och få behandling om du ofta har besvär.

Hjärtat slår vanligtvis 50 till 100 slag per minut hos vuxna. När du anstränger dig fysiskt slår hjärtat fortare och du känner hjärtats bultande slag. Hjärtat kan också slå snabbare om du blir rädd eller är stressad. Den reaktionen tillhör kroppens försvarssystem och är inte skadlig. Du kan också få hjärtklappning om du reser dig upp snabbt.

### Hur känns hjärtklappning?

När hjärtat slår snabbare än vanligt kan det antingen kännas regelbundet eller oregelbundet. När du får hjärtklappning kan någon eller några av de här sakerna också hända:

- Du får ångest.
- Du blir andfådd.
- Du blir trött.
- Du får ont i bröstet.
- Du får svimningskänsla.
- Du svettas.
- Du får domningskänslor i kroppen.

### Extraslag kan kännas som att hjärtat hoppar till

Hjärtklappning kan också innebära att ditt hjärta slår ett extra hjärtslag tätt efter det föregående slaget. Därefter blir det en kort paus då hjärtat fylls på med blod. Nästa vanliga hjärtslag blir därför lite kraftigare och det kan kännas som att hjärtat hoppar till. Ibland säger man att hjärtat slår extraslag i bigemini. Det betyder att vartannat slag är ett extraslag. Läs mer om hur hjärtslagen bildas och leds vidare i texten [Så fungerar hjärtat och blodomloppet](#).

### När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) så snart som möjligt om du har återkommande besvär med hjärtklappning. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har intensiv hjärtklappning som inte går över.
- Du får yrsel eller svimmar av en kort stund i samband med ansträngning.
- Du får yrsel eller svimmar av en kort stund när du sitter eller ligger.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

### Om det är bråttom

Ring genast 112 om följande gäller:

- Du har oregelbundna hjärtslag och samtidigt ont i bröstet.
- Någon har svimmat.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

## Vad kan det bero på?

Det här är några vanliga orsaker till extra hjärtslag och hjärtklappning:

- [stress](#)
- [ångest](#) och [panikattacker](#) som gör att kroppen reagerar starkt
- [alkohol](#), kaffe och te
- [rökning och snusning](#)
- [feber](#), smärta, hjärtsjukdomar eller lungsjukdomar
- svaghet efter att ha varit sjuk
- förändringar i ämnesomsättningen eller [blodbrist](#).

## Vad kan jag göra själv?

Det är bra att regelbundet vara fysiskt aktiv eftersom extraslagen brukar försvinna vid fysisk aktivitet. Lägg också märke till i vilka situationer du får hjärtklappning eller extraslag. Försök att förändra följande och se vad som händer:

- Drink mindre alkohol, kaffe och te om du gör det.
- Undvik att röka eller snusa om du gör det.
- Försök att få tillräckligt med sömn om du inte brukar få det.
- Undvik att resa dig upp snabbt.

Fundera på om hjärtklappningen startade mjukt eller plötsligt. Lägg märke till om hjärtat slår regelbundet eller oregelbundet. Kontrollera om pulsen är regelbunden eller oregelbunden. Försök att bedöma hur fort hjärtat slår. Du kan försöka hitta hjärtklappningens rytm genom att slå lätt med fingertopparna mot bordsskivan.

## Avslappning kan minska hjärtklappningen

Försök att slappna av och andas lugnt medan hjärtklappningen pågår. Annars kommer hjärtat att stressas ytterligare. Domningskänslor kan bero på att du andas alltför snabbt. Det kan hjälpa att andas in och ut i en papperspåse en stund om du andas mycket häftigt och känner stark ångest eller rädsla.

## Undersökningar och utredningar

Läkaren gör en [kroppundersökning](#) om du söker vård för hjärtklappning. Hen undersöker då särskilt hjärtat och lungorna samt kontrollerar [blodtrycket](#).

Du behöver också bli undersökt med EKG. Det kan vara så kallad [EKG](#) med hjälp av elektroder som fästs på kroppen, eller [EKG genom matstruben](#).

Du får också lämna [blodprov](#) som kan ge information om andra sjukdomar som kan göra att du får hjärtklappning. Det

gäller till exempel blodbrist, saltförändringar eller förändringar i ämnesomsättningen.

Ibland görs också en [ultraljudsundersökning](#) och ett [arbetsprov](#) för att utesluta att du har någon hjärtsjukdom.

## Behandling

Vilken behandling du får beror på vad som orsakar hjärklappningen. Behandlingen beror också på hur mycket besvär du har. Det har också betydelse för behandlingen om du har andra sjukdomar eller levnadsvanor som ökar risken för besvär. Målet är att du ska må så bra som möjligt och att minimera risken för komplikationer.

Behandlingen kan bland annat bestå av att ändra levnadsvanor, till exempel förebygga stress. Det finns också läkemedel som bromsar hjärtrytmen.

Det är ovanligt, men ibland behövs en hjärtoperation. Det kan till exempel vara att få en [pacemaker](#) eller hjärtstartare inopererad.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

## MER ATT LÄSA

Sluta röka-  
linjen

Riksförbundet Hjärtlung

Senast uppdaterad:

2022-10-24

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Stefan Lind, läkare, specialist på hjärtsjukdomar, Hjärtkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

**1177 på flera språk**

**I**

**Om 1177**

**I**

**Kontakt**

**I**

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).