

Moje życie po PCI

Chociaż przeszłokrotna interwencja wieńcowa (PCI) zmniejsza objawy i w części przypadków poprawia rokowanie u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca (ChNS), nie jest w stanie całkowicie wyleczyć schorzenia ani czynników, które ją wywołały. Zmiana stylu życia pomaga w terapii ChNS i pozwala podtrzymać pozytywne rezultaty przeprowadzonego zabiegu PCI.

*Materiał przygotowany przez profesora Giuseppe Rosana
w imieniu Grupy Roboczej
Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego*

Powrót do domu



Po planowym zabiegu przeszłokrotnej interwencji wieńcowej pacjenci zwykle opuszczają oddział tego samego lub następnego dnia; większość wychodzi do domu dzień po zabiegu. Pamiętaj, aby poprosić kogoś, by odebrał Cię ze szpitala i odwiózł do domu.

Zanim opuścisz szpital, upewnij się, że wiesz:

- jakie leki powinieneś przyjmować
- jakie zmiany powinieneś wprowadzić w swojej diecie i stylu życia
- jak dbać o miejsce wykonania wkłucia.

Lekarz z pewnością wyznaczy termin wizyty kontrolnej.

Wykorzystaj pobyt w szpitalu, aby porozmawiać z lekarzem na temat stosowania leków, zmiany stylu życia i dozwolonej aktywności fizycznej, a także o sprawach, które Cię niepokoją.

Wydano z grantu edukacyjnego firmy



Rekonwalescencja i powrót do zdrowia. O czym warto pamiętać?



Przez kilka pierwszych dni skóra w okolicy wkłucia może być zasiniona. To nic groźnego, choć możesz odczuwać niewielki ból lub dyskomfort. W rzadkich przypadkach w miejscu wkłucia może dojść do zakażenia. Pamiętaj, by kontrolować prawidłowy proces gojenia się miejsca po zabiegu.

Możesz również odczuwać tkliwość i niewielki dyskomfort w klatce piersiowej, co jest normalne i znika samoistnie po krótkim czasie. Dozwolone jest przyjmowanie paracetamolu, by zmniejszyć te dolegliwości.

Okres rekonwalescencji najczęściej trwa poniżej tygodnia i po tym czasie pacjent wraca do pracy. Lekarz może wyznaczyć termin wizyty kontrolnej po zabiegu, podczas której – jeśli zajdzie taka potrzeba – przeprowadzi badanie fizykalne, dostosuje dawki leków lub wykona testy diagnostyczne.

Kiedy mogę wrócić do kierowania samochodem?

Zaleca się nieprowadzenie auta przez kilka dni po zabiegu przezskórnej angioplastyki wieńcowej. Skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, który zadecyduje, kiedy będziesz mógł wrócić za kierownicę.



Kiedy mogę wrócić do pracy?

Po zabiegu planowej angioplastyki wieńcowej pacjent zwykle już po kilku dniach może wrócić do obowiązków zawodowych.

Jeśli jednak zabieg wykonywany był ze wskazań nagłych (ostry epizod niedokrwienności), rekonwalescencja, a także powrót do pracy mogą zająć kilka tygodni, rzadziej miesięcy.

Czy muszę zmieniać swój styl życia?

Po zabiegu przezskórnej angioplastyki wieńcowej ważne jest podjęcie odpowiednich kroków, by zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby. Zalicza się do nich:

- zmniejszenie masy ciała, jeśli masz nadwagę lub otyłość
- rzucenie palenia
- zmniejszenie ilości tłuszczów i soli w diecie
- zwiększenie aktywności fizycznej.



Czy mogę od czasu do czasu zapalić papierosa?

Nie, rzuć palenie na zawsze!

Jeśli do tej pory nie byłeś w stanie pozbyć się nałogu, teraz jest na to najlepsza pora. Nawet kilka papierosów od czasu do czasu może spowodować poważne szkody zdrowotne.

Dlaczego palenie szkodzi sercu?

- Palenie powoduje chwilowy wzrost ciśnienia tętniczego krwi, co prowadzi do powstawania uszkodzeń tętnic. Palenie sprzyja też powstawaniu zakrzepów w tętnicach.
- Palenie obniża poziom HDL (tzw. dobrego cholesterolu), który chroni przed powstawaniem blaszek miażdżycowych.
- Palenie pogarsza wydolność fizyczną i utrudnia codzienną aktywność.

Czy muszę się martwić swoją wagą?



Nadwaga i otyłość to znane czynniki ryzyka chorób serca.

- Rozpocznij od zalecanych przez lekarzy zmian w swoim stylu życia, dotyczących sposobu odżywiania oraz aktywności fizycznej. Możesz wykorzystać cenne rady zawarte w tej broszurze, by wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe oraz regularny trening fizyczny.
- Drobne, ale utrzymujące się zmiany stylu życia mogą wiele zmienić.

Z pomocą poniższej tabeli możesz określić, czy Twoja masa ciała jest w normie, czy też powinieneś zrzucić zbędne kilogramy.

Tabela BMI – wskaźnik masy ciała

Masa ciała kg	45,5	47,7	50,0	52,3	54,5	56,8	59,1	61,4	63,6	65,9	68,2	70,5	72,7	75,0	77,3	79,5	81,8	84,1	86,4	88,6	90,9	93,2	95,5	97,7
Wzrost cm	Niedowaga					Norma					Nadwaga					Otyłość			Poważna otyłość					
152,4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
154,9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
157,4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
160,0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
162,5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
165,1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
167,6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
170,1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
172,7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
175,2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32
177,8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
180,3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
182,8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
185,4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
187,9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
190,5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
193,0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26

Czy powinienem przestrzegać diety?



Nie zapominaj o swojej diecie.

Stenty, które umieszczono w tętnicach, nie oznaczają, że możesz dalej bez przeszkód spożywać produkty o wysokiej zawartości cholesterolu oraz tłuszczów nasyconych.

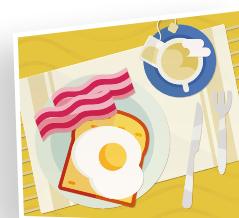
Zmniejsz ilość tłuszczów, cholesterolu oraz soli w diecie. Unikaj tłuszczów trans i szukaj produktów o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych. Uważnie czytaj etykiety produktów spożywczych. Nie daj się nabrać na hasła reklamowe w stylu „nisko-tłuszczowy” czy „bez cholesterolu”. Pamiętaj, że produkt wolny od jednego składnika, może zawierać inny, nie mniej szkodliwy.

Wielu kardiologów zaleca dietę śródziemnomorską, bogatą w oliwę z oliwek, owoce, warzywa oraz ryby, która pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze krwi.

Zasady zdrowej diety:

- Spożywaj dwie porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej jedną porcję tłustej ryby.
- Jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
- Zmniejsz ilość tłuszczów, zwłaszcza nasyconych.
- Ogranicz spożycie soli.
- Cholesterol – im mniej, tym lepiej.

Czy muszę ćwiczyć, jeśli będę przestrzegać zaleceń żywieniowych?



Dieta i aktywność fizyczna są powiązane, ponieważ poprawiają funkcje naczyń, co przekłada się na korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Tlenek azotu (NO) – główny protektor zdrowego śródbłonna naczyniowego – jest produkowany przez komórki śródbłonna z L-argininy – aminokwasu, który musi być dostarczany z pożywieniem (najlepszym jego źródłem są rośliny strączkowe, ryby, warzywa, owoce oraz orzechy). Synteza NO jest również pobudzana przez łagodne i umiarkowane ćwiczenia fizyczne. Zdrowe odżywianie oraz regularny wysiłek fizyczny zmniejszają ryzyko epizodów sercowo-naczyniowych o ponad 50% już po roku obserwacji.



Czy aktywność fizyczna nie powoduje dodatkowego obciążenia dla mojego serca?

Wiele osób uważa, że po zawale mięśnia sercowego, zabiegach kardiologicznych czy angioplastyce wieńcowej należy unikać ćwiczeń, by oszczędzić sercu wysiłku. W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Regularna aktywność fizyczna może pomóc wzmocnić Twoje serce. Co więcej, wysiłek zmniejsza ryzyko chorób serca i pozwala kontrolować takie czynniki ryzyka ich rozwoju, jak: wysokie ciśnienie tętnicze krwi, hipercholesterolemia czy otyłość.

Pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, którzy ćwiczą regularnie i zmienili styl życia zgodnie z zaleceniami lekarza, żyją dłużej. Po angioplastyce wieńcowej możesz wrócić do aktywności fizycznej tak szybko, jak pozwoli na to lekarz prowadzący.

Jak wygląda powrót do aktywności fizycznej po PCI?

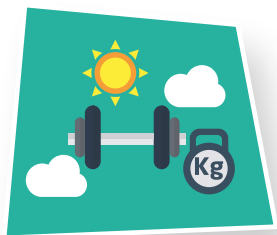


Jeśli właśnie wracasz do zdrowia po zabiegu przezskórnej angioplastyki wieńcowej, stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania ćwiczeń fizycznych. Na początek możesz na przykład zacząć spacerować w dogodnym dla Ciebie tempie. Podczas każdego kolejnego spaceru stopniowo wydłużaj dystans i czas chodzenia. Najważniejsze to rozpocząć zmiany na lepsze. Ćwiczenia zmniejszą ryzyko rozwoju późniejszych powikłań kardiologicznych.

Poniżej znajdziesz przykład programu treningowego, który możesz wykorzystać w okresie rekonwalescencji po zabiegu PCI. Chodzenie to najprostsza aktywność fizyczna, jaką możesz podjąć. Jeśli chcesz, możesz spacerować dwa lub trzy razy dziennie.

Tydzień 1	5–10 minut
Tydzień 2	10–15 minut
Tydzień 3	15–20 minut
Tydzień 4	20–30 minut
Tydzień 5	celem będzie spacer 30–45-minutowy przez większość dni tygodnia

Jeśli ograniczają Cię ból stawów lub inne schorzenia towarzyszące, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub fizjoterapeutą.



Skąd mogę wiedzieć, czy intensywność ćwiczeń będzie odpowiednia?

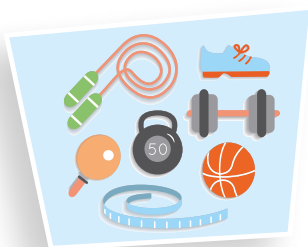
Poziom intensywności ćwiczeń jest bardzo ważny. Ćwicząc poniżej swojego poziomu, nie osiągamy wszystkich korzyści, ale jeśli intensywność jest zbyt duża, możemy zwiększyć ryzyko pojawienia się dolegliwości czy zdarzeń ze strony układu sercowo-naczyniowego. Pamiętaj, by słuchać swojego ciała. W czasie ćwiczeń zawsze powinieneś mieć siłę rozmawiać – nie powinno Ci brakować tchu. Ten prosty test pozwoli Ci się zorientować, czy nie ćwiczysz zbyt intensywnie.

Pocenie się czy zmęczenie mięśni są normalne w czasie wysiłku. **Normą nie są** następujące dolegliwości: ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku, duszności, zawroty głowy, nudności czy poczucie ekstremalnego zmęczenia lub zasłabnięcia.

Jeśli pojawi się któryś z powyższych objawów, niezwłocznie poinformuj o tym swojego lekarza.

Jaka jest moja docelowa aktywność fizyczna?

Eksperti z Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają **wykonywanie 2,5 godziny tygodniowo umiarkowanego wysiłku fizycznego**. Umiarkowany wysiłek fizyczny to na przykład spacer, jazda na rowerze czy wchodzenie po schodach.



Jaki rodzaj aktywności fizycznej będzie dla mnie najlepszy?

Znajdź taki rodzaj aktywności fizycznej, który sprawia Ci przyjemność. Najlepsze ćwiczenia to te, które chętnie wykonujesz – szansa, że będziesz przestrzegać planu treningowego, będzie wówczas o wiele większa. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o bezpiecznych dla Ciebie formach aktywności fizycznej, a następnie eksperymentuj z różnymi dyscyplinami, by znaleźć tę, która daje Ci największą satysfakcję.

Ćwicz w ciągu całego dnia. Zwiększanie aktywności fizycznej to nie tylko regularne treningi, lecz przede wszystkim bardziej aktywny tryb życia. Szukaj okazji w ciągu dnia, by ruszać się więcej. Możesz zaparkować samochód dalej, niż planowałeś, wejść po schodach, zamiast używać windy czy wybrać się na krótki spacer w czasie przerwy w pracy.

Śledź swoje postępy, np. za pomocą aplikacji mobilnej. Dzięki temu z łatwością prześledzisz swoje postępy, wyznaczysz nowe cele oraz utrzymasz motywację. Szybko poczujesz się dumny z tego, jak daleko zaszedłeś.

Pamiętaj jednak, że pacjentom po PCI, jak również tym ze stabilną dławicą piersiową, bezobjawową chorobą niedokrwienną serca czy po wszczepieniu bypassów nie zaleca się dyscyplin sportu opartych na rywalizacji.

Czy w moim życiu jest jeszcze miejsce na seks?



Jeśli Twoje życie seksualne było wcześniej ograniczone przez objawy dławicy, po zabiegu możesz cieszyć się większą aktywnością, gdy tylko minie okres rekonwalescencji.

Jeśli jednak masz wątpliwości, podziel się nimi ze swoim lekarzem. Według obliczeń ekspertów stosunek seksualny to wysiłek dla Twojego serca porównywalny z pokonaniem kilku pięter schodów.

Czy muszę przyjmować leki?



Chociaż zabieg przezskórnej angioplastyki wieńcowej zmniejsza objawy choroby wieńcowej, nie hamuje progresji miażdżycy, ani nie zmniejsza czynników ryzyka, które do niej prowadzą. Dlatego konieczne jest przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza.

- Bardzo ważne jest przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Nie odstawiaj leków bez konsultacji z lekarzem.
- Popijaj lekarstwa tylko wodą.