

MOJE ŻYCIE Z DŁAWICĄ

Materiał przygotowany
przez Grupę Roboczą
ds. Farmakoterapii
Sercowo-Naczyniowej
Europejskiego
Towarzystwa
Kardiologicznego

MIEJ DŁAWICĘ POD KONTROLĄ!

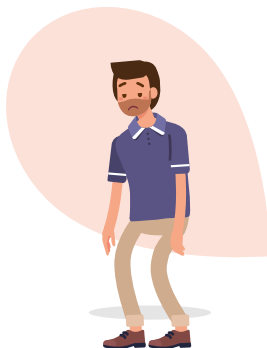


Dławica, czyli ból i dyskomfort w klatce piersiowej, pojawia się, kiedy serce nie otrzymuje wystarczającej ilości utlenowanej krwi. Dolegliwości mogą objawiać się jako ból, ucisk czy gniecenie w klatce piersiowej, a także ból ramion, barków czy zuchwy. W ten sposób Twoje serce informuje, że coś mu dolega. Leczenie dławicy jest bardzo ważne, bo pozwala prowadzić normalne, zdrowe i wolne od jej objawów życie, a także zapobiegać pogorszeniu choroby i dalszemu uszkodzeniu serca. Najlepszymi formami terapii są zmiana stylu życia oraz przyjmowanie przepisanych leków.

CO OZNACZA TERMIN „DŁAWICA”?

„Dławica” to skrót od dławicy piersiowej (łac. *angina pectoris*). Oznacza ból lub dyskomfort w klatce piersiowej wywołany przez zmniejszony dopływ krwi do mięśnia sercowego. Częstym objawem dławicy jest uczucie ciężaru na klatce piersiowej lub zaciskania.

Ból dławicowy trwa zwykle nie dłużej niż 2–10 minut i ustępuje po odpoczynku lub podaniu nitrogliceryny. Jeśli mimo przyjęcia leku ból się utrzymuje, niezwłocznie wezwij pogotowie ratunkowe.



JAKIE SĄ OBJAWY DŁAWICY?

Chociaż częstym objawem dławicy jest uczucie ciężaru na klatce piersiowej lub zaciskania, pacjenci mogą doświadczać również innych niespecyficznych dolegliwości. Zamiast bólu w klatce piersiowej chorzy mogą skarżyć się również na:

- ♥ skrócenie oddechu,
- ♥ nasilone pocenie się,
- ♥ skrajne zmęczenie,
- ♥ ból w innych lokalizacjach niż klatka piersiowa,
- ♥ niestrawność lub uczucie dyskomfortu w nadbrzuszu,
- ♥ bóle barku.

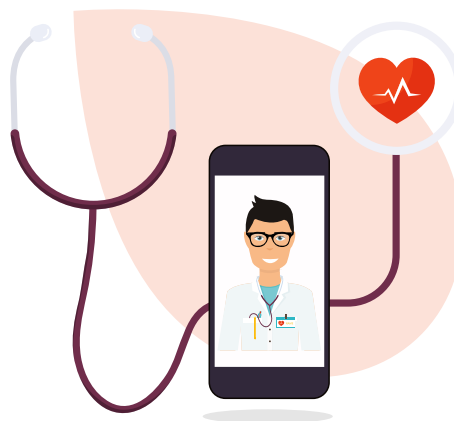
KIEDY POWINIENEM SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

Jeżeli chorujesz na dławicę piersiową, umów się na wizytę lekarską, gdy:

- ♥ ataki dławicy pojawiają się częściej niż dotychczas, trwają dłużej lub odczuwany ból jest silniejszy,
- ♥ w czasie zażywania przepisanych leków pojawiły się na Twojej skórze świąd lub wysypka bądź odczuwasz zawroty głowy lub nudności,
- ♥ brakuje Ci tchu, a duszność pojawia się również w spoczynku,
- ♥ masz pytania lub wątpliwości dotyczące choroby lub leków.

Wezwij pogotowie ratunkowe, jeśli:

- ♥ ból w klatce piersiowej trwa dłużej niż 15 minut,
- ♥ ból w klatce piersiowej nie mija po zażyciu nitrogliceryny lub innych leków, które lekarz zalecił na wypadek dolegliwości bólowych o typie dławicy,
- ♥ zemdlałeś, jest Ci słabo (czujesz, że zaraz zemdlejesz) lub pojawiają się nagłe zawroty głowy,
- ♥ straciłeś czucie w obrębie twarzy, kończyn górnych lub dolnych bądź odczuwasz silne osłabienie,
- ♥ nagle pojawiły się problemy z widzeniem lub mową.



JAK MOGĘ KONTROLOWAĆ DŁAWICĘ?

Pamiętaj, że dławica to sygnał ostrzegawczy wysyłany przez Twoje serce, dlatego bardzo ważna jest umiejętna kontrola choroby.

Musisz poznać typ swojego schorzenia, dlatego zapisuj następujące informacje:

- ♥ Co wywołuje ból?
- ♥ Jaki jest charakter bólu?
- ♥ Jak długo trwają dolegliwości?
- ♥ Czy nitrogliceryna lub odpoczynek łagodzą ból?

Dzięki systematycznie sporządzanym notatkom dowiesz się, jak przebiega Twoja choroba, szybciej dostrzeżesz niepokojące objawy, a także będziesz mógł ocenić skuteczność stosowanego leczenia. Zapytaj lekarza o wskazówki, jak prowadzić dzienniczek dławicy w wersji elektronicznej lub papierowej.



JAK WAŻNE JEST PRZYJMOWANIE LEKÓW?

Musisz przyjmować leki zgodnie z zaleceniem lekarza! Powinieneś też zapamiętać nazwy stosowanych preparatów, ich przeznaczenie, sposób dawkowania i możliwe skutki uboczne. Popijaj tabletki wyłącznie chłodną wodą. Unikaj spożywania grejpfrutów i soku grejpfrutowego ze względu na możliwe interakcje z lekami. Nigdy nie odstawiaj leków bez konsultacji z lekarzem. Porozmawiaj z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące stosowanych leków.

CZY POWINIENEM ZMIENIĆ SWÓJ STYL ŻYCIA?

Kiedy objawy dławicy zostaną opanowane, ważna jest zmiana niezdrowych nawyków, by zapobiec powikłaniom choroby w przyszłości. Zmiana stylu życia powinna obejmować:

- ♥ zrzucenie zbędnych kilogramów, jeśli cierpisz z powodu nadwagi lub otyłości,
- ♥ zmianę diety na zdrowszą,
- ♥ podjęcie regularnej aktywności fizycznej,
- ♥ rzucenie palenia,
- ♥ ograniczenie ilości spożywanego alkoholu.



CZY MUSZĘ MARTWIĆ SIĘ SWOJĄ WAGĄ?

Nadwaga i otyłość to czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca oraz innych schorzeń kardiologicznych. Osiągnięcie i/lub utrzymanie prawidłowej masy ciała pomoże Ci znacznie zmniejszyć to ryzyko. Nawet niewielka, ale trwała utrata kilogramów przynosi wiele korzyści.

Aby schudnąć, powinieneś:

- ♥ poznać swoje zapotrzebowanie kaloryczne (uwzględniające wiek, płeć oraz poziom aktywności fizycznej),
- ♥ monitorować liczbę spożywanych kalorii (zapisuj spożywane posiłki choćby przez kilka dni – dowiesz się wówczas wiele o swoich nawykach żywieniowych),
- ♥ regularnie podejmować aktywność fizyczną – ćwiczenia i zdrowy styl życia pomogą Ci w osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



CZY MUSZĘ ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ?

Właściwe odżywianie to podstawa zdrowego stylu życia. Z wiekiem nasz organizm potrzebuje mniejszej liczby kalorii, ponieważ metabolizm zwalnia. Bardzo ważne jest jednak dostarczanie ciała wszystkich niezbędnych składników odżywczych, co pozwala utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie.

Aby zmienić swoją dietę na zdrowszą, zacznij od uważnego czytania etykiet produktów spożywczych. Spójrz na poniższy przykład:

OZNACZ KAŻDY PRODUKT WŁAŚCIWYM ŚWIATŁEM

Aby nadać produktom żywnościowym właściwy kolor światła, spójrz na oznaczenie „w 100 g” umieszczone na etykiecie. Korzystaj z poniższej tabeli, by wybierać zdrowsze produkty.



Zawartość w 100 g	Niska zawartość – zdrowszy wybór	Średnia zawartość – możesz spożywać przez większość czasu	Wysoka zawartość – wybieraj tylko okazjonalnie
Węglowodany (cukry)	5 g lub mniej	5,1–22,5 g	więcej niż 22,5 g
Tłuszcze	3 g lub mniej	3,1–17,5 g	więcej niż 17,5 g
Tłuszcze nasycone	1,5 g lub mniej	1,6–5 g	więcej niż 5 g
Sól	0,3 g lub mniej	0,31–1,5 g	więcej niż 1,5 g

Wysoka zawartość błonnika = 6 g lub więcej błonnika w 100 g produktu

CZY MUSZĘ ĆWICZYĆ, JEŚLI PRZESTRZEGAM ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH?

Zarówno zdrowe odżywianie, jak i regularna aktywność fizyczna są podstawą zdrowego stylu życia.

Powszechnie wiadomo, że ćwiczenia poprawiają kondycję i pomagają zachować zdrowie. Nie zapominaj również, że regularny wysiłek fizyczny redukuje ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii, cukrzycy czy otyłości.





JAK ZACZĄĆ ĆWICZYĆ?

Kluczem do najlepszych rezultatów ćwiczeń jest podążanie za dobrze opracowanym, długoterminowym planem aktywności fizycznej dopasowanej do Twoich potrzeb. Przed rozpoczęciem ćwiczeń porozmawiaj z lekarzem i zapytaj, jaką aktywność fizyczną rekomenduje.

Jeśli jesteś osobą początkującą:

- ♥ zacznij od krótkich sesji treningowych (10–15 minut),
- ♥ stopniowo wydłużaj treningi, tak aby trwały 20–60 minut i były wykonywane trzy lub więcej razy tygodniowo.

SKĄD BĘDĘ WIEDZIEĆ, ŻE MOJE ĆWICZENIA NIE SĄ ZBYT CZĘSTE LUB ZBYT INTENSYWNE?

Ćwiczenia są formą terapii tak samo jak leki. Zarówno w przypadku wysiłku fizycznego, jak i w trakcie stosowania leków najlepsze rezultaty osiąga się dzięki prawidłowemu dawkowaniu. Jeżeli intensywność ćwiczeń będzie za niska, nie odniesiesz korzyści. Jeśli jednak przedawkujesz – skutki uboczne treningu mogą przeważać jego pozytywny wpływ.

Pamiętaj, by słuchać swojego organizmu. 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 to normalne oznaki wysiłku. Nie są normą 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?

To zależy od Twojego stanu zdrowia, wyjściowej kondycji fizycznej oraz poziomu zaawansowania.

Towarzystwa medyczne zalecają wysiłek fizyczny trwający **co najmniej 1,5–2,5 h tygodniowo i podzielony na 3–5 sesji**.

Wskazany jest trening o umiarkowanym stopniu intensywności – najlepsze rezultaty przynoszą umiarkowane ćwiczenia aerobowe trwające 30–50 minut. Przykładami takiego treningu są: chodzenie, jazda na rowerze, bieganie lub pływanie.

Im częściej będziesz ćwiczyć, tym rzadziej będziesz odczuwać objawy dławicy – mięsień sercowy wzmocni się i stanie się bardziej odporny na niedokrwienie.

Jeśli w czasie wykonywania ćwiczeń pojawią się objawy dławicy piersiowej, przerwij trening i przyjmij dawkę nitrogliceryny podjęzykowo. Wznów aktywność dopiero wówczas, gdy dolegliwości całkowicie ustąpią.

JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BĘDZIE NAJLEPSZY?

Znajdź taki rodzaj aktywności fizycznej, który sprawia Ci przyjemność.

Taniec to świetna zabawa, ale może być także formą treningu, ponieważ wzmacnia Twoje serce i mięśnie (podczas tańca wykonujesz bowiem złożone ruchy). Odkrycie dyscypliny, którą polubisz, jest kluczem do efektywnego treningu! Porozmawiaj ze swoim lekarzem o bezpiecznych dla Ciebie formach aktywności fizycznej, a następnie eksperymentuj z różnymi dyscyplinami, by znaleźć tę, która daje Ci najwięcej satysfakcji. Pamiętaj, że trening fizyczny jest jak lek – wybierz właściwe: dawkę, typ i czas trwania kuracji, aby osiągnąć najlepsze rezultaty.

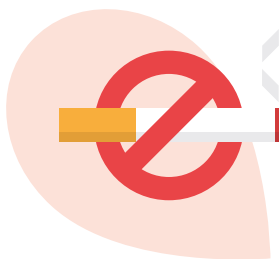
Ćwicz w ciągu całego dnia. Zwiększanie aktywności fizycznej to nie tylko regularne treningi, lecz przede wszystkim aktywny tryb życia. Szukaj okazji w ciągu dnia, by więcej się ruszać. Przykładowo możesz parkować samochód nieco dalej, wchodzić po schodach, zamiast używać windy, a także wybrać się na 15-minutowy spacer w czasie przerwy w pracy.



...

Śledź swoje postępy na przykład za pomocą dzienniczka lub aplikacji mobilnej. Dzięki temu szybko poczujesz się dumny z tego, jak daleko zaszedłeś, utrzymasz motywację, a także wyznaczysz nowe cele.

Pamiętaj, że pacjentom z dławicą piersiową nie zaleca się sportów, w których się ze sobą rywalizuje.



RZUCENIE PALENIA JEST NAJWAŻNIEJSZYM KROKIEM DO DŁUGIEGO I ZDROWEGO ŻYCIA.

Uzależnienie od papierosów to jeden z najgorszych nałogów, ponieważ szkodzi nie tylko palaczowi, lecz także osobom z jego otoczenia (tzw. biernym palaczom).

W dymie papierosowym znajduje się ponad 4000 substancji toksycznych, a większość z nich szkodzi nie tylko sercu czy naczyńiom krwionośnym, lecz także innym organom.

Pamiętaj, że regularne palenie papierosów (nawet dwóch dziennie) zwiększa ryzyko zawału mięśnia sercowego oraz chorób nowotworowych (nie tylko raka płuca, lecz także nowotworów innych organów). Nawet jeśli rzucisz palenie, ryzyko nowotworu pozostaje podwyższone jeszcze przez dziesięć lat!

Wszystkie formy palenia (papierosy, cygara, fajki) są szkodliwe i wiążą się ze zwiększeniem ryzyka chorób serca.

Rzuć palenie już dziś! Porozmawiaj ze swoim lekarzem o sposobach walki z nałogiem. Dostępne są leki wspomagające rzucanie palenia, ale nie przyjmuj ich samodzielnie – skonsultuj się wcześniej z lekarzem. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu są silna motywacja i chęć rzucenia palenia. W większości przypadków postanowienie o rzuceniu palenia pojawia się nagle, np. po ostrym ataku choroby, ale po kilku miesiącach motywacja może słabnąć, zwłaszcza gdy Twój bliscy również palą. Jeśli tak się dzieje, nie zapomnij o tym wspomnieć w czasie wizyty lekarskiej!

W JAKI SPOSÓB PALENIE SZKODZI MOJEMU SERCU?

- ♥ powoduje chwilowy wzrost ciśnienia tętniczego krwi,
- ♥ podnosi stężenie LDL (tzw. złego cholesterolu), który odkłada się w ścianach tętnic i powoduje ich zatory,
- ♥ obniża stężenie HDL (tzw. dobrego cholesterolu), który chroni przed powstawaniem blaszek miażdżycowych,
- ♥ pogarsza wydolność fizyczną i utrudnia codzienną aktywność.

CZY POWINIENEM UNIKAĆ STRESU?

Złość, kłótnia czy zamartwianie się to przykłady negatywnych stanów, które mogą wyzwolić napad dławicy piersiowej. Postaraj się unikać stresowych sytuacji lub je ograniczać oraz naucz się, jak sobie radzić z pojawiającymi się złymi emocjami i stresem. Ćwiczenia fizyczne, oddechowe czy relaksacyjne mogą Ci pomóc uwolnić się od negatywnych przeżyć.



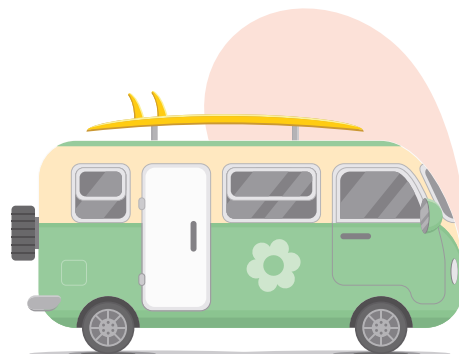
CZY MOGĘ PRACOWAĆ/PROWADZIĆ SAMOCHÓD?

Jeśli Twoje dolegliwości związane z dławicą są pod kontrolą, możesz zarówno pracować, jak i kierować samochodem. Porozmawiaj ze swoim lekarzem i swoim pracodawcą. Jeśli Twoja praca jest bardzo stresująca lub obciążająca fizycznie, być może konieczne będą zmiany zawodu lub stanowiska.

Jeśli w czasie pracy lub prowadzenia auta pojawi się atak dławicy, przerwij pracę lub zatrzymaj się do czasu całkowitego ustąpienia objawów.

CZY MOGĘ JECHAĆ NA WAKACJE?

Jeśli choroba jest dobrze kontrolowana, możesz żyć prawie normalnie, a wzięcie urlopu jest zdecydowanie dobrym pomysłem. Aby uniknąć stresujących sytuacji, szczegółowo zaplanuj swój wyjazd i nie wahaj się korzystać z pomocy oferowanej przez przewoźnika kolejowego czy obsługę lotniska. Upewnij się również, że Twoje ubezpieczenie podróżne gwarantuje wysoki poziom opieki medycznej i obejmuje następstwa chorób przewlekłych, takich jak dławica.



CZY W MOIM ŻYCIU JEST JESZCZE MIEJSCE NA SEKS?

Według obliczeń ekspertów stosunek seksualny to dla Twojego serca wysiłek porównywalny z pokonaniem kilku pięter schodów. O ile Twoja choroba jest dobrze kontrolowana oraz regularnie podejmujesz aktywność fizyczną, nie obawiaj się seksu. Jeśli w czasie zbliżenia pojawi się napad dławicy, przerwij stosunek i odpocznij do czasu całkowitego ustąpienia dolegliwości.

W niektórych przypadkach dławica może być przyczyną zaburzeń erekcji u mężczyzn. Jeśli doświadczasz trudności w odbyciu stosunku, porozmawiaj o nich ze swoim lekarzem. Dostępne są leki, które pomagają zmniejszać te problemy. Niektóre z tych leków nie mogą być jednak stosowane łącznie z nitrogliceryną – Twój lekarz wyjaśni Ci dlaczego.

W ramach serwisu edukacyjnego dla pacjentów **Servier** dostępne są **poradniki** i **dzienniczki** z zakresu **diabetologii, hipertensjologii, kardiologii, psychiatrii**.

Zapraszamy do odwiedzenia strony www.servier.pl/content/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Więcej informacji na temat:

- ▶ chorób serca i naczyń, ich profilaktyki, czynników ryzyka:

www.dbajoserce.pl

www.facebook.com/dbajoserce

- ▶ depresji, gdzie szukać pomocy:

www.forumprzeciwdepresji.pl

www.facebook.com/forumprzeciwdepresji

- ▶ profilaktyki przeciwnowotworowej:

www.wylacZRaka.pl

www.facebook.com/wylacZRaka

