

Moje życie z dławicą



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

Dławica piersiowa jest objawem choroby niedokrwiennej serca – w ten sposób serce informuje, że coś mu dolega. Leczenie dławicy ma na celu zmniejszenie objawów choroby, tak byś mógł prowadzić normalne, zdrowe życie, a także zahamowanie jej rozwoju. Najlepszą formą terapii jest zmiana stylu życia oraz przyjmowanie leków stosowanych w chorobie niedokrwiennej serca.

Wydano z grantu edukacyjnego firmy



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 oraz ustępuje po odpoczynku lub podaniu nitrogliceryny. Jeśli mimo przyjęcia leku ból się utrzymuje, niezwłocznie wezwij pogotowie ratunkowe.

Co oznacza pojęcie „dolegliwości dławicowe”?

Chociaż częstym objawem dławicy jest poczucie ciężaru na klatce piersiowej lub zaciskania, dolegliwości mogą się różnić w zależności od pacjenta.

Chorzy mogą doświadczać jednego lub kilku z poniższych symptomów:

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

Lekarz może nazwać te objawy dolegliwościami dławicowymi.



Kiedy powinienem się skontaktować z lekarzem?

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

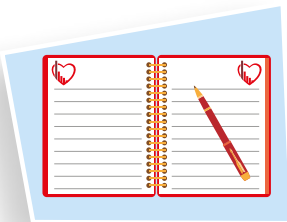
- ataki dławicy pojawiają się częściej niż dotychczas, trwają dłużej lub odczuwany ból jest silniejszy
- w czasie zażywania przepisanych leków pojawiły się świąd skóry lub wysypka bądź odczuwasz zawroty głowy lub nudności
- brakuje Ci tchu, a duszność pojawia się również w spoczynku
- masz pytania lub 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
- zemdlełeś, 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. Prowadzenie dzienniczka dławicy pomoże Ci lepiej poznać i kontrolować chorobę.

Zapisuj następujące informacje:

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

Dzięki systematycznym 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.



Czy muszę przyjmować leki?

Tak, przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza! Powinieneś też zapamiętać nazwy stosowanych preparatów, 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 o swoich wątpliwościach.

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:

- rzucenie zbędnych kilogramów
- zmianę diety na zdrowszą
- podjęcie regularnej aktywności fizycznej
- rzucenie palenia
- ograniczenie ilości spożywanego alkoholu.



Czy muszę się martwić 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.

Aby schudnąć, powinieneś:

- **poznać swoje zapotrzebowanie kaloryczne** (uwzględniające wiek, płeć oraz poziom aktywności fizycznej) – dowiesz się, ile kalorii dziennie powinieneś spożywać
- **monitorować ilość spożywaną kalorii** – 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 stosować dietę?

Właściwe odżywianie to podstawa zdrowego stylu życia. Z wiekiem nasz organizm potrzebuje mniejszej ilości kalorii, ponieważ metabolizm zwalnia. Bardzo ważne jest jednak dostarczanie ciała wszystkich niezbędnych składników odżywczych, m.in. L-argininy, która pomaga chronić tętnice (zawierają ją rośliny strączkowe, ryby, warzywa, owoce oraz orzechy).

Aby wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, czytaj etykiety produktów spożywczych i wybieraj świadomie.

Prawda o jedzeniu

1. Informacje o porcjach produktu

Wielkość porcji: 55 g (2–3 kubki produktu)
Opakowanie zawiera 8 porcji produktu

2. Wartość energetyczna porcji

Informacja o tym, ile kalorii spożyjesz.

Ilość kalorii w porcji – 230 kcal
Ilość kalorii pochodzących z tłuszczu – 72 kcal

% dziennego spożycia*

Całkowita zawartość tłuszczu 8 g 12%

Tłuszcze nasycone 1 g 5%

Tłuszcze trans 0 g

Cholesterol 0 mg 0%

Sód 160 mg 7%

Całkowita zawartość węglowodanów 37 g 12%

Błonnik pokarmowy 4 g 16%

Cukry 1 g

Białko 3 g 10%

Witamina A 10%

Witamina C 8%

Wapń 20%

Żelazo 45%

3. Ogranicz spożycie tych składników

Unikaj **tłuszczów trans** i szukaj produktów o niskiej zawartości **tłuszczów nasyconych**. Ogranicz spożycie **sodu** – unikaj solenia potraw. Poznaj znaczenie takich określeń, jak „niskotłuszczowy” czy „bez cholesterolu”. Pamiętaj, że produkt wolny od jednego szkodliwego składnika, może zawierać inny!

4. Dostarczaj wystarczającej ilości tych składników

Upewnij się, że każdego dnia dostarczasz organizmowi odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych, takich jak: błonnik pokarmowy, białko, wapń, żelazo, witaminy i inne składniki mineralne.

5- Krótki przewodnik po dziennym zapotrzebowaniu

Procent dziennego zapotrzebowania informuje o tym, jaką ilość danych składników znajdziesz w pojedynczej porcji i jaką część dziennej normy ona stanowi. Przykładowo, jeśli chcesz spożywać mniej tłuszczów nasyconych, szukaj produktów z niskim procentem dziennego zapotrzebowania na ten składnik – 5% lub mniej; jeśli zaś chcesz włączyć większą ilość błonnika pokarmowego do swojej diety, wybierz produkty z wysokim procentem dziennego zapotrzebowania na ten składnik – 20% lub więcej.

* Procent dziennego zapotrzebowania oparty jest na diecie 2000 kalorii. Twoje dzienne zapotrzebowanie może się różnić, zależy bowiem od płci, wieku oraz aktywności fizycznej.

	Kalorie	2000	2500
Całkowita zawartość tłuszczu	mniej niż	65 g	80 g
Tłuszcze nasycone	mniej niż	20 g	25 g
Cholesterol	mniej niż	300 mg	300 mg
Sód	mniej niż	2400 mg	2400 mg
Całkowita zawartość węglowodanów		300 mg	375 g
Błonnik pokarmowy		25 g	30 g

Czy muszę ćwiczyć, jeśli przestrzegam zaleceń żywieniowych?



Zarówno właściwa dieta, 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.

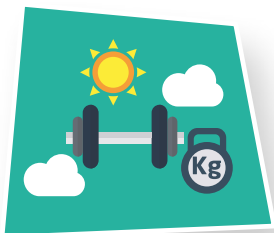


Jak zacząć ćwiczyć?

Najwięcej korzyści zdrowotnych przynosi regularna aktywność fizyczna. Opracuj długoterminowy plan treningowy dostosowany do Twoich potrzeb. Przed rozpoczęciem ćwiczeń porozmawiaj z lekarzem i zapytaj, jaką aktywność fizyczną rekomenduje.

Wskazówki dla początkujących:

- Zaczynaj od krótkich sesji treningowych (10–15 minut).
- Stopniowo wydłużaj treningi, tak by trwały 20–60 minut.
- Ćwicz minimum trzy razy w tygodniu.



Skąd będę wiedzieć, że intensywność moich ćwiczeń jest właściwa?

Ćwiczenia są formą terapii. Tak w przypadku wysiłku fizycznego, jak 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. **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?

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

Towarzystwa medyczne zalecają wysiłek fizyczny trwający co najmniej 1,5–2,5 godziny tygodniowo, podzielony na 3–5 sesji. Wskazany jest trening o umiarkowanym stopniu intensywności – najlepsze rezultaty przynoszą umiarkowane ćwiczenia aerobowe trwające 30–50 minut. Przykładem takiego treningu są: chodzenie, jazda na rowerze, bieganie lub pływanie.



Im częściej będziesz ćwiczyć, tym rzadziej będziesz odczuwać objawy dławicy – mięsień sercowy wzmacni się i będzie bardziej odporny na niedokrwienie. Zjawisko to nazywane jest hartowaniem mięśnia sercowego i polega na adaptacji komórek miokardium do niedokrwienia (odpowiedzialnego również za objawy dławicy). Komórki mięśnia sercowego stają się bardziej odporne na niedokrwienie już po dwóch tygodniach regularnych ćwiczeń.

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. Przykładowo taniec to świetna zabawa, może być także formą treningu, ponieważ wzmacnia Twoje serce i mięśnie. Odnalezienie 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 właściwą dawkę, typ i czas trwania kuracji, a osiągniesz 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 czy wybrać się na krótki spacer w czasie przerwy w pracy.

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

Pamiętaj, że pacjentom z dławicą piersiową nie zaleca się sportów opartych na rywalizacji.



Czy mogę od czasu do czasu zapalić papierosa?

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 naczyniom krwionośnym, lecz także innym organom.

Pamiętaj, że regularne palenie papierosów (nawet 2 dziennie), a także cygar czy fajki zwiększa ryzyko zawału mięśnia sercowego oraz chorób nowotworowych (nie tylko raka płuca, lecz także nowotworów innych organów). Nawet jeśli rzucisz palenie, ryzyko to pozostaje wyższe jeszcze przez dziesięć lat!

Rzuc palenie już dziś! Porozmawiaj ze swoim lekarzem o strategii walki z nałogiem. Nie przyjmuj żadnych leków pomagających rzucić palenie nawet dostępnych bez recepty bez konsultacji z lekarzem. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest 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 jeśli Twoi bliscy również palą. Jeśli tak się dzieje, nie zapomnij o tym wspomnieć w czasie wizyty lekarskiej!

W jaki sposób palenie szkodzi mojemu sercu?



- Palenie powoduje chwilowy wzrost ciśnienia tętniczego krwi, co prowadzi do powstawania uszkodzeń tętnic. Skutek ten wywołany jest inaktywacją jednego z najważniejszych mechanizmów ochronnych tętnic, opartego na tlenku azotu – związku produkowanego przez enzym nazywany syntezą tlenku azotu. Palenie jest silnym inhibitorem tego enzymu. W konsekwencji mniej tlenku azotu znajduje się w śródbłonce naczyń i zwiększa się ich podatność na zmiany miażdżycowe – najczęstszą przyczynę chorób tętnic.
- Palenie sprzyja 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 powinienem unikać stresu?

Złość, kłótnia czy zamartwianie się to przykłady negatywnych uczuć, które mogą wyzwoić napad dławicy piersiowej. Postaraj się unikać lub ograniczać stresowe sytuacje 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/kierować samochodem?



Jeśli Twoje dolegliwości związane z dławicą są pod kontrolą, możesz zarówno pracować, jak i kierować samochodem. Porozmawiaj ze swoim lekarzem i 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, zaprzestań aktywności 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, zaplanuj swój wyjazd. Nie zapomnij o wykupieniu leków i ubezpieczenia zdrowotnego dla podróżujących!

Czy w moim życiu jest jeszcze miejsce na seks?



Według obliczeń ekspertów stosunek seksualny to wysiłek dla Twojego serca 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.

Jeśli przyjmujesz leki wspomagające erekcję, koniecznie poinformuj o tym swojego lekarza. Połączenie nitrogliceryny i leków na potencję jest zakazane i może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych!