



Moje življenje po vstavitvi koronarne žilne opornice

Čeprav vstavev koronarne žilne opornice (perkutana koronarna intervencija: PCI) zmanjša simptome koronarne bolezni srca (KBS), pa same bolezni ali dejavnikov tveganja, ki so vzrok za njen nastanek, ne more pozdraviti. Jemanje predpisanih zdravil in zdrav življenjski slog pripomoreta k zdravljenju KBS in ohranjanju dobrih rezultatov po vstavitvi koronarne žilne opornice.

*V imenu Delovne skupine ESC
pripravil **prof. Giuseppe Rosano.***

Odhod domov



Po načrtovanem (nenujnem) posegu boste iz bolnišnice lahko odšli že isti oz. naslednji dan. Poskrbite, da boste imeli prevoz do doma.

Pred odhodom iz bolnišnice vas bodo seznani o:

- jemanju predpisanih zdravil;
- izboljšanju prehranskih navad in življenjskega sloga;
- oskrbi rane in vzdrževanju higiene med okrevanjem.

Običajno vam bodo določili datum za kontrolni pregled. Zdravnika vprašajte o zdravilih, telesni dejavnosti, zdravem življenjskem slogu ali mu postavite morebitna druga z vašim stanjem povezana vprašanja, ki vas zanimajo.

Projekt je v obliki sredstev za
izobraževanje podprlo podjetje Servier.



Okrevanje: Kaj morate vedeti



V prvih dneh po posegu se lahko na vboodnem mestu, kamor je bil vstavljen kateter, pojavi kožna modrica. Mesto je lahko nekaj časa blago boleče, vendar to ni nič zaskrbljujočega, saj se vboodno mesto redko okuži. Pazljivo spremljajte, če celjenje poteka brez posebnosti.

Po posegu je lahko prsni koš blago občutljiv, kar popolnoma izzveni v nekaj dneh. Za lajšanje težav lahko vzamete tableto paracetamola, če je to potrebno.

Večina bolnikov po vstavitvi koronarne žilne opornice hitro okreva in se vrne na delovno mesto v enem tednu po odpustu iz bolnišnice. Po odpustu vas bo pregledal tudi vaš osebni zdravnik. Preveril bo vaše stanje, opravil vse potrebne preiskave in spremenil terapijo, če bo to potrebno.

Kdaj lahko začnem voziti avto?

Avta nikakor ne smete voziti en teden po posegu.
Voziti lahko začnete, ko vam to potrdi zdravnik.



Kdaj se lahko vrnem na delo?

Če ste imeli načrtovan (nenujen) poseg, se boste na delo lahko vrnili že po enem tednu.

Če pa ste imeli nujen poseg, ker ste doživeli srčni infarkt, bo trajalo nekaj tednov ali mesecev, preden boste povsem okrevali in se lahko vrnili na delo.

Ali moram spremeniti svoj življenjski slog?



Po vstavitvi koronarne opornice je pomembno, da zmanjšate tveganje za morebitne prihodnje težave in zaplete, tako da:

- zmanjšate telesno težo, če ste pretežki;
- prenehate kaditi, če kadite;
- uživate zdravo hrano, ki vsebuje malo maščob in soli;
- izvajate redno telesno vadbo.



Ali lahko pokadim kakšno cigareto?

Ne, kajenje morate popolnoma opustiti!!!

Kajenje morate popolnoma in dokončno opustiti. Že občasno pokajena cigareta vam lahko škoduje.

Kajenje škoduje koronarnim arterijam na številne načine:

- okvari arterijsko steno in tako pospeši nastajanje plakov na steni in strdkov v svetlini. Prehodno poveča krvni tlak, kar dodatno s "škodljivim" LDL (lipoproteini majhne gostote) holesterolom poveča okvare arterijske stene ter nastanek plakov in strdkov;
- zmanjšuje "koristni" HDL (lipoproteine velike gostote) holesterol, ki ovira nastajanje plakov;
- otežuje telesno aktivnost.

Ali me mora skrbeti zaradi svoje teže?



Čezmerna telesna teža ali debelost je pomemben dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca.

- Upoštevajte nasvete o zdravem prehranjevanju in telesni dejavnosti. Informacije v tej knjižici vam bodo pomagale pri spremembi prehranjevalnih navad in izvajanju redne telesne vadbe.
- Že majhne, a dosledne spremembe so zelo koristne.

V spodnji tabeli preverite, ali imate želeno normalno telesno težo ali morate shujšati.

Tabela za izračun indeksa telesne mase (ITM)																																	
Teža (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									
Višina (cm)		Premajhna						Normalna						Čezmerna						Debelost 1. stopnje					Debelost 2. stopnje								
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									

Ali se moram držati diete?



Bodite pozorni, kaj jeste.

Opornica v vaši koronarni arteriji ne pomeni, da se lahko še naprej prehranujete z živili, ki vsebujejo veliko nasičenih maščob in holesterola.

Zmanjšajte vnos živil z visoko vsebnostjo nasičenih maščob, holesterola in soli in uživajte živila z nizko vsebnostjo nasičenih maščob. Preberite deklaracije na živilih in preverite, kaj pomenijo izrazi, kot sta 'nizka vsebnost maščob' in 'brez holesterola'. Upoštevajte, da lahko živilo brez ene škodljive sestavine morda vsebuje veliko druge škodljive sestavine.

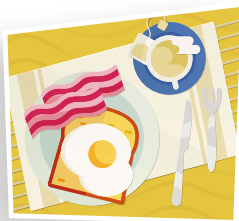
Priporočljiva je mediteranska dieta, ki vključuje oljčno olje, veliko zelenjave in sadja ter ribe.

Upoštevajte sledeče nasvete, da bo vaša prehrana zdrava:

- vsaj 2-krat tedensko jejte ribe;
- dnevno zaužijte vsaj 5 obrokov zelenjave in sadja;
- jejte manj mastnih živil, predvsem tistih, ki vsebujejo nasičene maščobe;
- zmanjšajte količino soli, ki jo zaužijete;
- jejte čim manj živil, ki vsebujejo veliko holesterola.

Ali se moram res ukvarjati s telesno vadbo, če upoštevam prehranska priporočila?

Prehrana in telesna dejavnost sta povezani, ker skupaj izboljšata delovanje vaših arterij, kar se kaže v koristnih učinkih na srčno-žilni sistem. Zdrava prehrana in telesna aktivnost skupno povečata nastajanje dušikovega oksida v arterijski steni. Dušikov oksid je najpomembnejši zaščitni dejavnik zdrave žilne stene oz. žilnega endotelija. Nastaja s pretvorbo aminokisline L-arginina, ki jo pridobimo iz hrane (najbogatejši viri so fižol, ribe, zelenjava, sadje in oreški). Lahka do zmerna telesna dejavnost pa pospeši proces nastajanja dušikovega oksida. Zdrava prehrana v kombinaciji z redno telesno dejavnostjo že po enem letu zmanjša pojav srčno-žilnih dogodkov za do 50 %!





Ali ne predstavlja telesna vadba še dodatne obremenitve za moje srce?

Številni bolniki mislijo, da se morajo po srčnem infarktu, operaciji srca ali vstavitvi koronarne žilne opornice izogibati telesni vadbi. Vendar v resnici velja ravno obratno, saj redna zmerna telesna dejavnost pripomore h krepitvi srčne mišice, zmanjša tveganje za nadaljnji razvoj bolezni srca ter pomaga uravnavati dejavnike tveganja, kot so visok krvni tlak in holesterol ter povečana telesna teža.

Bolniki z boleznimi srca, ki imajo zdrav življenjski slog in so redno telesno dejavni, živijo dlje kot tisti, ki tega ne počnejo. Po vstavitvi koronarne opornice začnite z redno fizično dejavnostjo, takoj ko vam osebni zdravnik potrdi, da je gibanje za vas že varno.

Kako naj se lotim telesne dejavnosti po vstavitvi koronarne žilne opornice?



Če še okrevate po vstavitvi koronarne žilne opornice, s telesno dejavnostjo začnite počasi. Ko vam zdravnik dovoli, postopno povečajte stopnjo aktivnosti. Začnite npr. s hojo v hitrosti, pri kateri se dobro počutite. Vsakič ko greste na sprehod, počasi povečujte čas in razdaljo. Pomembno je, da ste po posegu telesno dejavni, ker bo vadba pripomogla k zmanjšanju tveganja za težave s srcem v prihodnosti.

V tabeli je prikazan primer načrtovanega programa hoje po posegu. Hoja je namreč najlažja telesna vaja, s katero lahko začnete. Na sprehod lahko greste tudi od dva- do trikrat na dan.

1. teden	5–10 minut neprekinjene hoje
2. teden	10–15 minut neprekinjene hoje
3. teden	15–20 minut neprekinjene hoje
4. teden	20–30 minut neprekinjene hoje
5. teden	vaš cilj naj bo 30–45 minut neprekinjene hoje večino dni v tednu

Če je vaša hoja omejena zaradi bolečin v sklepih, drugih bolezni ali operativnih posegov, se o tem pogovorite z osebnim zdravnikom, medicinsko sestro ali s fizioterapevtom.



Kako vem, da je intenzivnost telesne vadbe, ki jo izvajam, ustrezna?

Stopnja intenzivnosti telesne vadbe, ki jo izvajate, je pomembna. Medtem ko ima prenizka intenzivnost majhne koristi, je lahko prevelika in neustrezna intenzivnost nevarna. Poslušajte svoje telo. Velja pravilo, da je telesna dejavnost lahko intenzivna do stopnje, ko lahko med njo še vedno govorite. Temu pravimo ‘test hoja-govor’. Gre za preprost preizkus, ki pokaže, ali je telesna vadba, ki jo izvajate, v okviru vaših zmogljivosti.

Normalno je, da se med vadbo potite in da so mišice utrujene. Vendar pa ni normalno, da čutite v prsnem košu bolečino ali stiskanje oz. da se pojavi zmerna do huda zasoplost, omotica, slabost, pretirana utrujenost ali občutek, da boste omedleli.

Če doživite katerega od omenjenih simptomov, takoj pokličite zdravnika.

Kakšna je moja ciljna stopnja telesne dejavnosti?



Vaša ciljna stopnja telesne dejavnosti naj bo 2,5 ure zmerne telesne vadbe na teden. Takšen obseg telesne vadbe priporoča Ameriško združenje za srce (American Heart Association). Primeri zmerno intenzivne telesne dejavnosti so hoja, kolesarjenje, zmerno veslanje in hoja po stopnicah.

Katera telesna vadba je najprimernejša zame?



Poiščite si dejavnost, v kateri boste uživali. Ni pomembno, katero vadbo izberete, pomembno je le, da ste redno dejavni. Če vam bo vadba všeč, je tudi bolj verjetno, da jo boste redno izvajali. Z osebnim zdravnikom se pogovorite, katere vrste telesne vadbe so za vas primerne. Preizkusite se v različnih vadbah in si izberite tisto, v kateri najbolj uživate.

Razporedite si telesno dejavnost čez cel dan. Povečanje telesne dejavnosti pomeni več kot le redna telesna vadba – gre za aktivnejši življenjski slog. Vsak dan iščite možnosti, ko ste lahko še bolj dejavni. To lahko pomeni že, da parkirate svoj avto dlje kot sicer, greste po stopnicah peš namesto z dvigalom, ali pa da odmor za malico izkoristite za 15-minutni sprehod.

Spremljajte svoj napredek. Dejavnost si vsak dan zabeležite v dnevnik ali aplikacijo na mobilnem telefonu. Tako boste lažje spremljali svoj napredek. Na podlagi zabeleženih podatkov si lahko postavite cilje v prihodnosti, zapisovanje podatkov pa vam bo v pomoč tudi pri ohranjanju motivacije. Ponosni boste na svoj napredek.

Tekmovalni športi niso primerni za bolnike z vstavljenjo koronarno žilno opornico. Prav tako niso primerni za bolnike s stabilno angino pectoris, tiho ishemijo ali bolnike po premostitveni operaciji koronarnih arterij, ki imajo tveganje za zaplete ob pretirani telesni dejavnosti.



Kaj pa moje spolno življenje?

Če je v preteklosti angina pectoris ovirala vaše spolno življenje, bo to po vstavitvi koronarne žilne opornice lahko bolj aktivno.

Pri spolnem odnosu je obremenitev za srce približno enaka obremenitvi, ki jo predstavlja hoja po stopnicah nekaj nadstropij peš.

Ali naj še naprej jemljem zdravila?

Z vstavitvijo koronarne žilne opornice se zmanjšajo simptomi koronarne bolezni srca, medtem ko opornica ne vpliva na samo bolezen ali dejavnike tveganja, ki so vzrok za njen nastanek. Zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik, morate zato redno jemati še naprej.

- Pomembno je, da jemljete zdravila natančno tako, kot vam je predpisal zdravnik.
- Nikakor ne prenehajte jemati zdravil, dokler se ne posvetujete s svojim osebnim zdravnikom.
- Zdravila lahko jemljete samo s hladno vodo.

