



Naj vas
angina
pektoris ne
omejuje

Ostanite telesno dejavni

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

Projekt je v obliki sredstev za
izobraževanje podprlo podjetje Servier.



Angina pektoris je bolečina v prsnem košu in občutek nelagodja, ki se pojavi, ko srce ne dobi dovolj krvi, bogate s kisikom. To lahko občutite kot bolečino, dušenje ali stiskanje v prsih, rokah, ramenih ali čeljusti. Angina pektoris je simptom zoženih ali zaprtih koronarnih arterij, ki se pojavi ob prevelikem telesnem naporu, ko srce ne prejme dovolj krvi za povečane potrebe. Vendar je pomembno vedeti, da lahko ustrezna telesna dejavnost izboljša vaše stanje, če imate stabilno angino pektoris. Aerobna vadba, kot je npr. hoja, lahkoten tek, zmerno veslanje, plavanje ali kolesarjenje, spodbudi in okrepi srce in pljuča ter pripomore k izboljšanju zdravja vašega srca. Med mirovanjem in telesno dejavnostjo izboljša kroženje s kisikom bogate krvi do srca. Če se bo vaš osebni zdravnik strinjal, postopno začnite v svojo vsakdanjo rutino preudarno vključevati telesno vadbo, s pomočjo katere boste ohranili ali celo izboljšali zdravje svojega srca.

Katere koristne učinke lahko pričakujem, če se začnem ukvarjati s telesno vadbo?

Telesna vadba zagotavlja sledeče koristne učinke:

- okrepi srce in srčno-žilni sistem;
- izboljša cirkulacijo in pomaga telesu bolje izkoristiti kisik;
- zniža krvni tlak;
- zniža raven holesterola;
- zniža raven glukoze v krvi;
- zmanjša anksioznost in depresijo.



Nekaj primerov telesne dejavnosti

Če niste dovolj telesno dejavni, vam bo osebni zdravnik priporočil povečanje telesne dejavnosti, nizko do zmerno stopnjo telesne vadbe najmanj 30–60 minut vsak dan, 5–7 dni na teden. Primeri nizko do zmerno zahtevne telesne vadbe so:

- hitra hoja, približno 5-6 km/h;
- lahkoten tek;
- plavanje ali vodna aerobika;
- lahkotno planinarjenje;
- ples;
- kolesarjenje;
- vrtnarjenje.

Z vadbo ne smete začeti oz. stopnje telesne vadbe ne smete povečevati brez predhodnega pogovora z osebnim zdravnikom.



Ali se moram kljub upoštevanju prehranskih priporočil zares ukvarjati s telesno vadbo?



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 oreščki). Lahka do zmerna telesna dejavnost pa pospeši proces nastajanja dušikovega oksida. Zdrava prehrana v kombinaciji z redno telesno dejavnostjo že po enem letu zmanjšata pojav srčno-žilnih dogodkov za do 50 %!

Ali telesna vadba dodatno obremeni 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 so redno telesno dejavni in imajo zdrav življenjski slog, živijo dlje kot tisti, ki so neaktivni. Po vstavitvi koronarne opornice začnite z redno fizično dejavnostjo, takoj ko vam osebni zdravnik potrdi, da je gibanje za vas varno.

Kako naj se lotim telesne vadbe?

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 s hitrostjo, 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 greste lahko tudi od dva- do trikrat na dan.

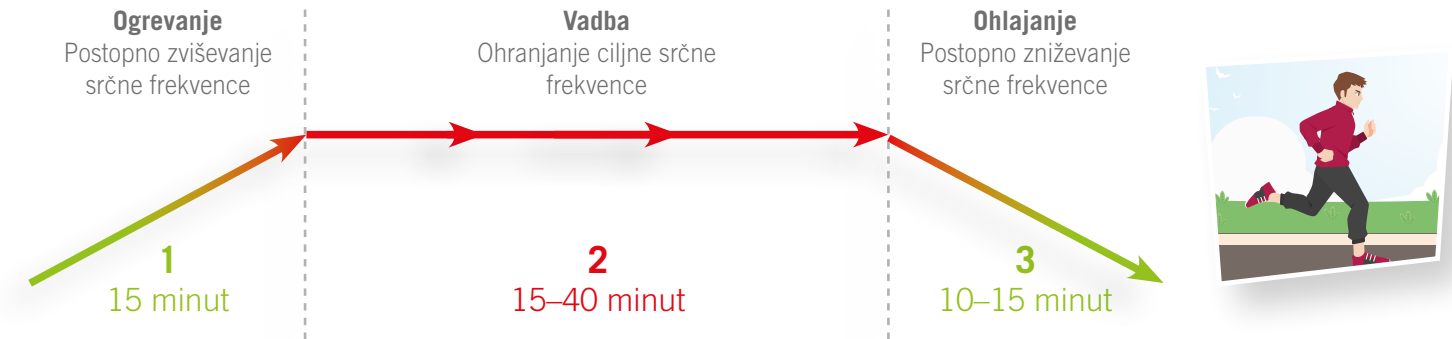
- 1. teden:** 5–10 minut neprekinjene hoje
- 2. teden:** 10–15 minut neprekinjene hoje
- 3. teden:** 15–20 minut neprekinjene hoje
- 4. teden:** 20–30 minut neprekinjene hoje
- 5. teden:** vaš cilj naj bo 30–45 minut neprekinjene hoje večino dni v tednu

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 naj bo videti moja običajna telesna vadba?

Zavedajte se, da mora biti vsaka telesna vadba, ki jo izvajate, tridelen proces. Ogrevanje in ohlajanje sta procesa, ki sta pomembna prav tako, kot je vadba sama.



OGREVANJE:

Na začetku vadbe se vedno najprej ogrejte z lažjimi vajami. Ogrevanje namreč pomembno vpliva na varnost vadbe:

- ko se srce postopno obremeni, se lahko počasi prilagodi na vse večje napore, kar je precej varneje, kot če je obremenitev hitra. Ob postopni obremenitvi se ustrezno razširijo koronarne arterije, ki tako omogočijo dobro preskrbo srca s kisikom, kar pripomore k zmanjšanju tveganja za nastanek angine pectoris in motenj srčnega ritma;
- vključite dejavnosti, ki počasi povečajo srčni utrip, npr.: hojo, korakanje na mestu ali počasno kolesarjenje;
- sledi naj raztezanje mišic, ki bodo med vadbo obremenjene, s čimer boste zmanjšali tveganje za poškodbe;
- ne glede na to, katere vaje boste izvajali med ogrevanjem, morajo biti te nizkointenzivne, lahke in preproste;
- idealen čas ogrevanja je 15 minut, po tem času ste pripravljeni na vadbo.

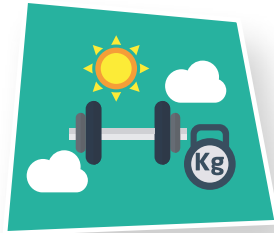
OHLAJANJE:

Pomembno je, da ob koncu vadbe dovolj časa namenite ohlajanju. Med ohlajanjem postopno upočasnjujte obremenitve. Vaš cilj je, da svoje telo spravite nazaj v mirovanje.

- Če boste ohlajanju telesa posvetili 10 minut, boste zmanjšali tveganje za omedlevico ali omotico, ki je lahko posledica prehitrega znižanja krvnega tlaka ob nenadnem prenehanju telesne dejavnosti.
- Ohlajanje telesa prav tako zmanjša tveganje za motnje srčnega ritma, ki se lahko pojavijo, če nenadoma prenehate s telesno vadbo.

Raztezanje in ohlajanje zmanjšata tveganje za težave s srcem in ju morate jemati zelo resno

- Raztezanje med ohlajanjem telesa pripomore k zmanjšanju bolečin v mišicah, ki so lahko posledica vadbe.
- Ohlajanje telesa naj poteka postopno in počasi. Cilj je, da postopoma pripeljete svoje telo v mirovanje.



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

Stopnja intenzivnosti telesne vadbe, ki jo izvajate, je pomembna. Medtem ko ima prenizka intenzivnost malo 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 zmerina 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?



Vaš cilj naj bo 2,5 ure zmerne telesne vadbe na teden.

Primeri zmerno intenzivne telesne vadbe so hoja, kolesarjenje, zmerno veslanje in hoja po stopnicah.

Katera telesna vadba je zame najbolj ustrezna?



Poiščite si telesno vadbo, v kateri boste uživali. Ni pomembno, katero boste izbrali, pomembno je le, da boste redno dejavni. Če vam bo vadba všeč, je tudi bolj verjetno, da boste redno dejavni. Osební zdravnik naj vam svetuje, katere vrste telesne vadbe so primerne za vas. Nato se preizkusite v različnih vadbah, dokler ne boste našli tiste, v kateri najbolj uživate.

Razporedite si vadbo čez cel dan. Povečanje telesne dejavnosti pomeni več kot le redno vadbo – gre za aktivnejši življenjski slog. Vsak dan iščite možnosti, da bi lahko bili še bolj aktivni. To pomeni že, da parkirате svoj avto dlje kot sicer, greste po stopnicah peš namesto z dvigalom ali pa odmor za malico izkoristite za 15-minutni sprehod.

V svoj vsakdan vključite več vsakdanjih opravil

To je odličen način, da ostanete dejavni, vaša telesna vadba pa varna.

- Vsakdanja opravila vključujejo tiste dejavnosti, ki so del vaše vsakdanje rutine, npr. ko greste do poštnega nabiralnika iskat pošto, se vzpnete po stopnicah, vrtnarite, kosite travo ali pometate.
- Pri teh opravilih ne boste porabili veliko kalorij in tudi srčni utrip se vam ne bo izraziteje povišal, vendar pa boste zaradi njih ostali dejavni, v gibanju, srčna frekvenca se bo rahlo zvišala in opazili boste pozitivne učinke aerobne vadbe.
- Številne študije kažejo, da imata aerobna vadba in povečanje obsega vsakdanjih opravil zelo podobne pozitivne učinke na zdravje. Če torej ne zmorete sodelovati pri aerobnih aktivnostih ali ne zmorete biti telesno dejavni dlje časa, najprej povečajte obseg vsakdanjih opravil.

Spremljajte svoj napredek. Telesno dejavnost si vsak dan zabeležite v dnevnik ali aplikacijo na mobilnem telefonu. Na zadnjih straneh te brošure si lahko ogledate primer dnevnika telesne dejavnosti. V pomoč vam bo pri spremljanju napredka. Postavite si cilje in ostanite motivirani. Ponosni boste na svoj dosežek.

Zavedati se morate, da **tekmovalni športi niso primerni za** bolnike z vstavljeno koronarno žilno opornico ali bolnike s stabilno angino pectoris, tiho ishemijsko ali koronarno operativno premostitvijo, pri katerih obstaja velika možnost za koronarne zaplete, povzročene s telesno vadbo.



Katere previdnostne ukrepe moram upoštevati?

1. Prenehajte z vadbo, če začutite bolečino ali nelagodje.

- Če začutite kakršnokoli bolečino, tiščanje v prsnem košu ali nenadno težko dihanje, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Če ste vadbo prekinili zaradi navedenih težav, ne smete ponovno pričeti z njo dokler se ne posvetujete z zdravnikom. V vmesnem obdobju ne smete biti dejavni do te mere, da bi se vam zvišala srčna frekvenca.
- Če ste vseeno naslednji dan pričeli z vadbo in znova začutili težave, takoj pokličite zdravnika.

2. Zdravila imejte vedno pri sebi.

Na voljo je vrsta zdravil, ki so namenjena zdravljenju angine pectoris. Če vam je zdravnik predpisal nitroglicerín, ga imejte vedno pri sebi, zlasti med vadbo.

3. Razmislite o tem, da bi poiskali nekoga, ki bi vas med vadbo spremljal.

Poskrbite, da imate ob vadbi vedno nekoga ob sebi. Tako boste poskrbeli za svojo varnost. Ta oseba vam bo pomagala, če bi se med vadbo pojavile težave.

4. Vedno imejte pri sebi mobilni telefon.

Katere vrste vadbe niso primerne zame?



- Izogibajte se naporni vadbi, kot je npr. dvigovanje uteži, ko zaradi prekomernega napenjanja pride do povišanja tlaka v trebušni votlini oz. prsnem košu.
- Izogibajte se hitri in eksplozivni vadbi.
- Izogibajte se večjim in dolgotrajnim naporom. Ni dokazov, da bi imela takšna vrsta vadbe dodatne koristi v primerjavi s srednje dolgo, zmerno intenzivno aerobno vadbo.
- V zelo mrzlem ali močno vetrovnem vremenu se izogibajte vadbi na prostem.
- Če se počutite šibki, imate zvišano telesno temperaturo, ste prehlajeni ali prebolevate virozo, se morate izogibati vsakršni vadbi.

Dnevnik za spremljanje telesne dejavnosti

Datum	Telesna dejavnost, npr. hoja	Trajanje, npr. 30 min, 3 km	Srčna frekvenca (SF), če je bila izmerjena	Komentar, npr. bolečina v prsnem košu, občutek neugodja, prijeten občutek itd.

Dnevnik za spremljanje telesne dejavnosti

Datum	Telesna dejavnost, npr. hoja	Trajanje, npr. 30 min, 3 km	Srčna frekvenca (SF), če je bila izmerjena	Komentar, npr. bolečina v prsnem košu, občutek neugodja, prijeten občutek itd.



**Slovenski prevod strokovno pregledal in priredil prof. dr. Mišo Šabovič, dr. med.,
specialist kardio-vaskularne in interne medicine**