

Moje življenje z **angino pektoris**



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

Angina pectoris je simptom, ki je značilen za ishemično bolezen srca. Tako vam srce sporoča, da z njim nekaj ni v redu. Zdravljenje angine pectoris ima dva cilja: omogočiti, da živite normalno življenje brez simptomov in preprečiti poslabšanje bolezni srca. Najboljša dolgoročna strategija za zdravljenje ishemične bolezni srca je redno jemanje zdravil in sprememba življenjskega sloga.

*Projekt je v obliki sredstev za
izobraževanje podprlo podjetje Servier.*



Kaj je angina pektoris?



Z izrazom angina pektoris označujemo bolečino ali nelagodje v prsih, ki je posledica zmanjšane prekrvitve srčne mišice. Poleg bolečine je angina pektoris pogosto povezana z občutkom stiskanja v prsih ali dušenja.

Bolečina ob angini pektoris običajno ne traja dlje kot 2–10 minut. Bolečina popusti po mirovanju ali uporabi nitroglicerina. Če bolečina v prsih vztraja, morate takoj poiskati nujno medicinsko pomoč.

Kateri so simptomi, ki so značilni za angino pektoris?

Angino pektoris običajno spremljajo občutki stiskajoče in pritiskajoče bolečine. Vendar pa so simptomi angine pektoris lahko tudi drugačni oz. neznačilni, takrat govorimo o "ekvivalentu" tipične angine pektoris.

Pojavi se lahko eden ali več od spodaj navedenih simptomov:

- težko dihanje
- pretirano znojenje
- huda utrujenost
- bolečine v drugih delih telesa, ne samo v prsih
- občutek prebavnih motenj ali nelagodja v trebuhu.

Zdravnik bo lahko te simptome prepoznal kot "ekvivalent" tipične angine pektoris, zato ga s temi težavami seznanite.



Kdaj naj pokličem zdravnika, če imam angino pektoris?

Če imate angino pektoris, pokličite zdravnika, kadar:

- so napadi angine pogostejši, trajajo dlje ali povzročajo hujše bolečine;
- vas srbi koža ali dobite izpuščaj oz. kadar ste omotični ali vam je slabo, potem ko ste vzeli zdravilo, ali če težko dihate;
- imate kakršnakoli vprašanja ali pomisleke v zvezi s svojo boleznijo ali zdravili.

Takoj poiščite nujno pomoč, če:

- bolečina v prsnem košu traja dlje kot 15 minut;
- bolečina prsnem košu vztraja tudi po tem, ko ste vzeli nitroglicerina ali drugo zdravilo, ki vam ga je predpisal zdravnik;
- ste omedleli, imate občutek, da boste omedleli ali ste omotični;
- ne čutite več obraza, rok ali nog in se nenadoma počutite šibke;
- se vam nenadoma pojavijo težave z vidom ali govorom.



Kako lahko nadzorujem angino pektoris?

Zapomnite si, da je angina pektoris opozorilni znak, ki vam ga daje vaše srce, in da je pomembno, da imate bolezen pod nadzorom.

Zato morate poznati svoj vzorec pojavljanja angine pektoris:

- kaj povzroči napad bolečine;
- kako občutite bolečino;
- kako dolgo traja bolečina;
- ali bolečina izzveni, ko mirujete ali vzamete nitroglicerina.

Priporočeno je, da vodite dnevnik za spremljanje angine pektoris. Tako boste lahko ugotovili njen vzorec pojavljanja, opazili morebitno poslabšanje in ocenili učinkovitost zdravljenja. Zdravnik naj vam svetuje, v kakšni obliki (elektronski ali papirni) in kako vam bo najlažje voditi dnevnik o angini pektoris.





Ali moram jemati zdravila?

Da, zdravila morate jemati tako, kot vam je predpisal zdravnik! Vedeti morate, katera zdravila jemljete, kaj je namen posameznega zdravila, kako in kdaj jih morate jemati in kateri so možni neželeni učinki. Zdravila morate vedno jemati samo s hladno vodo. Uživanje grenivke ali grenivkinega soka ni priporočljivo, ker lahko vpliva na delovanje zdravila.

Zdravil ne smete prenehati jemati brez zdravnikovega privoljenja. Z zdravnikom se pogovorite, če imate kakršnakoli vprašanja ali pomisleke.

Ali me mora skrbeti zaradi svoje teže?

Čezmerna telesna teža ali debelost je dejavnik tveganja za nastanek ishemične bolezni srca in tudi ostalih bolezni srca. K zmanjšanju tveganja za nastanek bolezni srca lahko sami pripomorete z zmanjšanjem in ohranjanjem ustrezne telesne teže. Že majhne, a dosledne spremembe lahko naredijo veliko razliko.



Če bi radi zmanjšali telesno težo, morate:

- **vedeti, koliko kalorij lahko zaužijete** glede na svoj spol, starost in stopnjo telesne dejavnosti;
- **spremljati vnos kalorij**, ki ga vsaj nekaj dni beležite v svoj dnevnik o prehrani; tako boste veliko izvedeli o svojih prehranjevalnih navadah;
- **biti redno telesno dejavni**: zdrava prehrana in redna telesna dejavnost vam bosta pomagali doseči in ohraniti zdravo telesno težo.

Ali moram spremeniti svoj življenjski slog?

Upoštevajte ukrepe za zmanjšanje tveganja za težave v prihodnosti. Ti ukrepi vključujejo:

- izgubo telesne teže, če imate čezmerno telesno težo;
- zdrav način prehranjevanja;
- redno telesno dejavnost;
- prenehanje kajenja, če kadite;
- zmerno pitje alkohola.



Ali se moram držati diete?

Ustrezna prehrana je temelj za zdrav življenjski slog. S staranjem telo potrebuje manj hrane, ker se upočasnjuje presnova. Pomembno je, da svojemu telesu zagotovite vse hranilne snovi, ki jih potrebuje. S hrano morate npr. zagotoviti vsakodnevni vnos L-arginina, ki pomaga zaščititi vaše arterije. Živila, ki so bogata z L-argininom, so stročnice, modra riba, zelenjava, sadje in oreščki.

Če boste želeli izboljšati svojo prehrano, boste morali pozorno brati deklaracije na živilih.

Označba hranilne vrednosti (primer etikete izdelka)

1- Podatki o porciji

Velikost porcije 2-3 skodelice (55 g)
Pakiranje vsebuje pribl. 8 porcij

2- Skupno število kalorij na porcijo

Koliko kalorij zares zaužijete?

Količina na porcijo
Kalorije 230 Kalorije iz maščob 72

% priporočenega dnevnega vnosa*

Skupne maščobe 8 g **12 %**

Nasičene maščobe 1 g **5 %**

Transmaščobe 0 g

Holesterol 0 mg **0 %**

Natrij 160 mg **7 %**

Skupni ogljikovi hidrati 37 g **12 %**

Prehranske vlaknine 4 g **16 %**

Sladkorji 1 g

Beljakovine 3 g

Vitamin A 10 %

Vitamin C 8 %

Kalcij 20 %

Železo 45 %

3- Hranila, ki jih morate omejiti

Izogibajte se transmaščob in pazite, da bodo količine **nasičenih maščob** majhne.

Omejite vnos **natrija**: Živilom, ki jih uživate, dodajte manj soli.

Preverite, kaj pomenijo izrazi na deklaracijah na živilih, kot so 'nizka vsebnost maščob' in 'brez holesterola' in se zavedajte, da če živilo ne vsebuje ene sestavine, vsebuje morda zelo veliko druge!

4- Hranila, ki jih morate zaužiti dovolj

Poskrbite, da boste zaužili dovolj koristnih hranil, kot so: prehranske vlaknine, beljakovine, kalcij, železo, vitamini in druga hranila, ki jih potrebujete vsak dan.

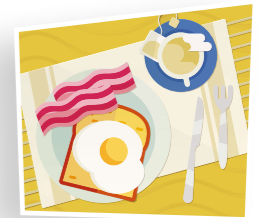
5- Hitri vodič glede tega kaj pomeni % priporočenega dnevnega vnosa (% DV)

Ta nam pove, kakšen je odstotek posameznega hranila v enem obroku glede na dnevno priporočeno količino. Kot primer, če želite zaužiti manj hranila (kot je npr. nasičena maščoba ali natrij), izberite živila z nižjim odstotkom dnevne vrednosti - 5 % ali manj. Če želite zaužiti več hranila (npr. vlaknine), izberite živila z višjim odstotkom dnevne vrednosti - 20 % ali več.

*Hranilna odstotna dnevna vrednost temelji na prehrani z vnosom 2000 kcal dnevno. Vaša dnevna vrednost je lahko višja ali nižja, odvisno od vaših potreb po energiji (kalorijah).

	Kalorije	2,000	2,500
Skupne maščobe	Manj kot	65 g	80 g
Nasičene maščobe	Manj kot	20 g	25 g
Holesterol	Manj kot	300 mg	300 mg
Natrij	Manj kot	2,400 mg	2,400 mg
Skupni ogljikovi hidrati		300 mg	375 g
Prehranske vlaknine		25 g	30 g

Ali se moram ukvarjati s telesno vadbo, kljub temu da upoštevam prehranska priporočila?



Tako kot ustrezna prehrana je tudi telesna dejavnost eden od temeljev zdravega življenjskega sloga.

Vsi vemo, da je telesna dejavnost koristna, saj izboljša in ohranja naše zdravje. Ne pozabite, da redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na številne srčno-žilne dejavnike tveganja, med katere spadajo visok krvni tlak, holesterol, sladkorna bolezen in debelost.

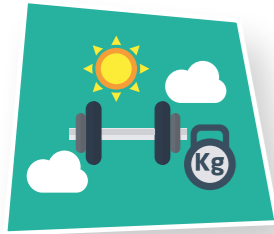


Kako naj se lotim telesne vadbe?

Ključ za doseganje koristi telesne dejavnosti je dobro zasnovan program, ki se ga boste lahko dolgotrajno držali. Preden začnete s telesno dejavnostjo, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom in ga prosite za priporočila v zvezi s programom.

Če je npr. stopnja vaše telesne pripravljenosti nizka:

- začnite z vadbo v krajših časovnih obdobjih, ki trajajo 10–15 minut;
- čas vadbe postopno podaljšujte na 20–60 minut in vadite 3- ali večkrat na teden.



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

Telesna vadba je terapija. Tako kot pri vsakem zdravlju je rezultat odvisen od ustreznega odmerka. Če je odmerek premajhen, koristi morda sploh ne bo. Če pa je odmerek prevelik, se bo povečala verjetnost neželenih učinkov.

Ne pozabite poslušati svoje telo. Telesna dejavnost je lahko intenzivna do stopnje, ko lahko med njo govorite. Temu pravimo 'test govor-hoja'. Gre za preprost preizkus, ki pokaže, ali je telesna dejavnost, ki jo izvajate, v okviru vaših zmogljivosti.

Normalno je, da se med vadbo potite in normalno je tudi, da so mišice utrujene. Vendar pa ni normalno, da čutite v prsnem košu bolečino ali stiskanje ali 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 aktivnosti?



Vaša ciljna stopnja aktivnosti je odvisna od vaše telesne pripravljenosti in zmogljivosti ter zdravstvenega stanja.

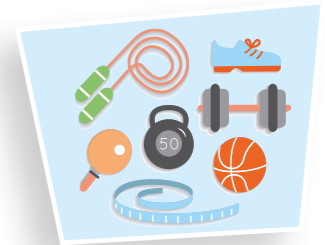
Splošno pravilo, kot ga priporočajo najpomembnejša mednarodna strokovna združenja, je, da **morate biti telesno dejavni od 3 do 5 dni na teden, v skupnem obsegu od 1,5 do 2,5 uri na teden.**

Najboljša intenzivnost je zmerna; najboljša aktivnost je zmerno intenzivna aerobna aktivnost, ki traja od 30 do 50 minut. Primeri takšne aktivnosti so: hoja, kolesarjenje, počasen tek in plavanje.

Bolj ko boste telesno dejavni, manj napadov angine pektoris boste doživeli, ker se bo vaše srce okrepilo in se bo bolj zaščitilo pred ishemijo (pomanjkanjem kisika). Temu pravimo 'prekondicioniranje', kar je oblika prilagajanja srčnih celic na ishemijo. Srčne celice že po 2 tednih fizične aktivnosti postanejo bolj odporne na ishemijo.

Če med vadbo doživite napad angine pektoris, vadbo prekinite, počakajte, da simptomi popolnoma ne izginejo in si vpihnite sublingvalni nitroglicerina. Z vadbo nadaljujte potem, ko se spet dobro počutite.

Katera telesna dejavnost je zame najbolj ustrezna?



Izberite si telesno dejavnost, v kateri boste uživali. Primerna telesna dejavnost je lahko tudi ples, saj ta okrepi tako srce kot tudi mišice, ob tem pa združuje gibanje in zabavo. Najboljši način, da izboljšate telesno pripravljenost, je, da poiščete telesno dejavnost, v kateri uživate. Z osebnim zdravnikom se posvetujte, katere telesne dejavnosti so za vas varne in se preizkusite v njih, dokler ne boste našli tistih, ki so vam v največje zadovoljstvo. Zapomnite si, da je telesna vadba kot zdravilo: izberite pravi odmerek, trajanje in vrsto in dosegli boste najboljše rezultate.

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

Spremljajte svoj napredek. Telesno 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, v pomoč pa vam bodo tudi pri ohranjanju motivacije. Ponosni boste na svoj dosežek.

Zavedati pa se morate, da tekmovalni športi niso primerni za bolnike s stabilno angino pektoris.



Ali lahko občasno pokadim kakšno cigareto?

Prenehanje kajenja je najpomembnejši ukrep, ki ga lahko sprejmete, da boste živeli dlje in bolje.

Kajenje je najslabša človekova razvada, ki ne škoduje samo vam, temveč tudi vsem ostalim v vaši bližini (t.i. pasivno kajenje).

V cigaretnem dimu je več kot 4000 snovi. Večina od njih je zelo nevarnih in strupenih ne samo za vaše srce in ožilje, temveč tudi za večino vaših organov.

Zapomnite si, da redno kajenje, tudi samo 2 cigareti na dan, poveča tveganje za miokardni infarkt in raka, ne samo pljučnega, temveč tudi na drugih organih. Tudi potem ko prenehate kaditi, ostane tveganje za miokardni infarkt in raka povečano. Škodljive so vse oblike kajenja (cigarete, cigara, pipa).

Najbolje za vas je, če takoj prenehate kaditi in osebne zdravnika prosite za nasvet. Na voljo je več zdravil za opustitev kajenja, vendar se morate pred jemanjem kateregakoli takšnega zdravila posvetovati s svojim zdravnikom. Zavedajte se, da je močna motivacija najpomembnejši dejavnik za opustitev kajenja. V večini primerov je motivacija spontana, npr. po srčnem infarktu, vendar pogosto po nekaj mesecih začne upadati, zlasti če živite z rednimi kadicami. Če se vam to zgodi, se posvetujte z osebnim zdravnikom!

Kako kajenje škoduje mojemu srcu?



- Kajenje povzroči okvare arterijske stene. Vzrok je oviranje nastanka dušikovega oksida, ki je najpomembnejši obrambni mehanizem arterijske stene. Dušikov oksid proizvaja encim dušikov oksid sintetaza. Kajenje je močan zaviralec tega encima, posledično je zato na voljo manj dušikovega oksida. Kajenje tudi prehodno poveča krvni tlak. Navedeni učinki kajenja vodijo v razvoj ateroskleroze oz. plakov na arterijski steni.
- LDL (lipoproteini majhne gostote) oz. t.i. 'škodljivi' holesterol se prilepi na arterijsko steno, okvarjeno zaradi kajenja, in pospeši nastajanje plakov, obenem pa tudi pospeši tvorbo strdkov v žilni svetlini.
- Kajenje zmanjšuje HDL (lipoproteine velike gostote) oz. t.i. 'koristni' holesterol, ki je potreben za preprečevanje nastajanja plakov.
- Kajenje otežuje telesno aktivnost.

Ali naj se izogibam čustvenemu stresu?

Jeza, prepir in zaskrbljenost so primeri čustvenega stresa, ki so lahko povod za nastanek angine pektoris. Poskusite se izogniti ali omejiti stresne situacije in se naučite obvladovati različne stopnje stresa. Telesna aktivnost, dihanje s trebušno prepono in sproščanje pomagajo zmanjšati stres.



Ali lahko delam oz. vozim avto?

Ko bo vaša bolezen urejena in pod nadzorom, bi morali biti zmožni za delo in vožnjo avtomobila. Če je vaša služba zelo stresna ali fizično zahtevna, se boste morda morali pogovoriti s svojim zdravnikom in delodajalcem o tem, ali bi morali zamenjati službo oz. spremeniti način dela.

Če doživite napad angine pektoris med delom ali vožnjo avtomobila, se ustavite, dokler simptomi popolnoma ne izzvenijo.





Grem lahko na dopust?

Če je vaša bolezen pod nadzorom, lahko živite normalno. Zaželeno je, da si vzamete nekaj prostega časa. Dopust načrtujte skrbno, da se boste izognili stresnim situacijam in izkoristite pomoč, ponujeno na postajah in letališčih.

Ne pozabite si priskrbeti turističnega zavarovanja.

Je v mojem življenju prostor za spolne odnose?



Spolni odnos je v smislu obremenitve vašega srca enako zahteven, kot če greste nekaj nadstropij peš po stopnicah. Če je vaša bolezen pod nadzorom in če ste redno telesno aktivni, ne bi smeli imeti strahu pred spolnim odnosom. Če pa vseeno doživite napad angine pektoris med spolnim odnosom, morate z njim takoj prenehati in mirovati.

Če imate težave z erekcijo, boste morda morali jemati posebna zdravila za zdravljenje erektilne disfunkcije. Sočasna uporaba teh zdravil in nitroglicerina je strogo kontraindicirana. O njihovi uporabi se morate pogovoriti z osebnim zdravnikom.

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