Vaše zdraví
je naší
prioritou

Život po srdečním infarktu:
Mějte svoje srdce pod kontrolou!

teva

Mějte
svoje srdce
pod kontrolou!

Jste po infarktu a ptáte se:
Co bude dál? Co pro sebe můžete udělat Vy sám/sama?

Vracíte se domů z nemocnice po srdečním infarktu a máte hodně otázek na to, jak bude dál vypadat Váš životní režim a Vaše léčba? Materiál, který držíte v rukou, se snaží přinést Vám odpovědi na ty nejdůležitější otázky. Vždy ale platí – **nebojte se komunikovat se svým kardiologem či praktickým lékařem či internistou**. Znají Váš zdravotní stav a mohou být Vašimi partnery a průvodci na cestě ke zdraví po srdeční příhodě.

Středomořská dieta*

Hodně zeleniny*

Rostlinné oleje

Libové maso

Méně soli*

Minimum alkoholu

Po propuštění z nemocnice:

Jaká doporučení ke změnám životního stylu **byste měl/a dostat?**

1 Změny ve stravování

- Racionální stravování, ideálně tzv. **středomořská dieta**.
- **Vysoký příjem** zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků, luštěnin, ořechů.
- Používat **rostlinné oleje** (např. olivový/řepkový) místo živočišných tuků.
- **Omezit** tučné maso, masné výrobky, slaná a smažená jídla, volné cukry, průmyslově zpracované potraviny.
- **Snížit příjem soli** – pod 5 g/den.
- **Omezit alkohol – nejlépe žádný** nebo nejvýše 1 jednotka/den – tedy přibližně 0,3 l piva (12°) nebo 1 dcl vína (12% alkoholu) nebo 0,03 l (panák) destilátu.

Více **o stravování** na portále kapitolyozdravi.cz. K dispozici také **poradna s nutriční terapeutkou**.

Kapitoly zdraví

* Více na dané téma najdete na portále kapitolyozdravi.cz

Při odvykání kouření
využijte farmakologickou
i psychologickou podporu

2 Okamžité ukončení kouření

- **Platí absolutní zákaz kouření: cigaret, elektronických cigaret, zahřívaného tabáku i pasivního kouření!!!**
- Je vhodné využít **farmakologickou pomoc** – nikotinové náhražky anebo léky na lékařský předpis, ale i **psychologickou podporu** – jsou tu centra pro léčbu závislosti na tabáku (výhodou jsou nemalé příspěvky od pojišťoven).

Více o tom, **jaký vliv má kouření** na Váš organismus, se dozvíte na portále kapitolyozdravi.cz

Kapitoly o zdraví

Jak začít s pohybem

Fyzické aktivitě se věnujte pravidelně

Nechte si vypracovat odborný plán

Sportovní zátěž zvyšujte postupně

Najděte si partnera na cvičení

3 Fyzická aktivita

- **Kardiorehabilitace** – odborně vedený program (běžně 6–12 týdnů po infarktu/eventuálně lázeňská léčba) zlepšuje fyzickou kondici, psychický stav a prognózu.
- Nutnost **vyhnout se náhlému intenzivnímu zatížení** nebo silovému tréninku brzy po infarktu, např. do 3 měsíců – je třeba si postupně zvyknout na zátěž!
- Cílem je alespoň **150 minut středně intenzivní aktivity týdně** (např. rychlá chůze, jízda na kole, jízda na rotopedu, nordic walking, jízda na eliptickém trenažéru). Optimálně zpočátku pod dohledem druhé osoby.

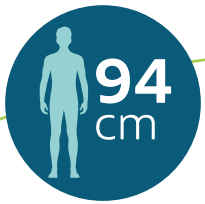
Více **o pohybu** na portále kapitolyozdravi.cz.
K dispozici také **poradna s fyzioterapeutkou**.

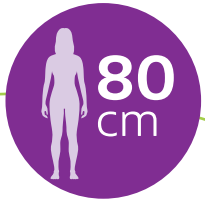
Kapitoly ozdraví

I pár zhubnutých kilogramů **výrazně sníží riziko infarktu**

4 Snížení hmotnosti

- V případě, že trpíte nadváhou nebo obezitou, je důležitá redukce hmotnosti. Již snížení hmotnosti o 5–10 % a udržení tohoto snížení **výrazně sníží riziko opakování infarktu**!
- **Ideálním cílem je** BMI < 25 kg/m²
  a obvod pasu < 94 cm u mužů a < 80 cm u žen.





Více o **boji s obezitou**
na portále kapitolyozdravi.cz

Kapitoly zdraví

Úzkost nebo deprese

Komunikace s odborníkem

Psychoterapie, léčba léky

Podpora blízkých

5 Psychosociální zdraví

- Po infarktu se může rozvíjet **úzkost či deprese**: vhodná je komunikace s odborníkem – psychologem, psychiatrem, praktickým lékařem – a podpora rodiny.
- V případě potřeby **pomáhá psychoterapie a léčba léky**, eventuálně kombinace obojího.

Více o tom, **jak rozpoznat depresi**, na portále kapitolyozdravi.cz

Kapitoly o zdraví

S jakými **léky** se můžete setkat?

Léčba proti srážlivosti krevních destiček – je velmi důležitá, protože brání vzniku krevní sraženiny (trombu) v místě původního infarktu nebo ve stentu, kterým byla tepna opravena, případně v novém místě, kde by infarkt mohl hrozit. Při výskytu nežádoucích účinků, jako je například zvýšená tvorba modřin nebo krvácení (kupříkladu z nosu), je potřeba zachovat klid a danou komplikaci řešit s ošetřujícím lékařem. Váš lékař nebo lékárník Vám také pomohou při výběru vhodného analgetika – léku na tlumení bolesti – nebo léku na ochranu sliznice trávicí soustavy.

Lék na snížení hladiny cholesterolu – brání usazování cholesterolu a zvětšování tukových plátů ve stěně tepen. Cílem léčby po infarktu je snížit hladinu LDL cholesterolu pod 1,4 mmol/l (v případě opakování příhody do 24 měsíců dokonce pod 1,0 mmol/l).

- Pokud předepsaná léčba pro dosažení cílových hodnot LDL cholesterolu nestačí, přidává se do léčby další lék snižující hladinu cholesterolu. Tyto léky je možné užívat i ve variantě tzv. fixní kombinace (dvě účinné látky v jedné tabletě).
- Pokud by ani takto nastavená léčba nestačila k dosažení cílových hodnot, je možné ji obohatit o biologickou léčbu na snižování cholesterolu.

Léky na snižování krevního tlaku – některé léky, které se využívají ke snižování krevního tlaku, zároveň zabraňují strukturálním změnám ve stěně srdeční komory a tím brání rozvoji srdečního selhání.

Léky na úpravu srdečního rytmu – snižují tepovou frekvenci a tím brání zvýšené spotřebě kyslíku a srdečnímu selhávání.

Dalšími léky, které Vám na základě přítomnosti přidružených onemocnění mohou být předepsány, jsou **léky na srdeční selhání nebo cukrovku 2. typu**.

Očkování – promluvte si se svým ošetřujícím lékařem o očkování proti chřipce a dalším onemocněním.

Na každou návštěvu u svého lékaře se můžete připravit

Poznamenejte si své dotazy například pomocí **online nástroje na portále kapitolyozdravi.cz**

Sepište léky a potravinové doplňky, které užíváte, a přineste seznam s sebou na kontrolu ke svému lékaři. **Využijte záznamník na portále kapitolyozdravi.cz**

6 Pochopení a vytrvalost v léčbě

- Nezbytná je **pravidelnost v užívání předepsaných léků**.
- V případě podezření na nežádoucí účinky je nutno **zeptat se na řešení svého lékaře**.
- **Dodržování kontrol u praktického lékaře i kardiologa** (1. návštěva co nejdříve, dále po 3 měsících nebo jinak, pokud tak stanoví lékař).
- **Vědomí rizika** při vysazení léčby nebo návratu k nezdravému životnímu stylu.

Více **o adherenci** na portále kapitolyozdravi.cz

Kapitoly o zdraví

Kontrola
krevního tlaku

Kontrola
krevního cukru

Kontrola **tuků**
a cholesterolu

Snížení nadváhy
a **zvýšení** fyzické aktivity

Pravidelné kontroly
u ošetřujícího lékaře

Informování příbuzných,
hlavně sourozenců a dětí

7 Obecné přístupy v prevenci

- Pravidelné **kontroly krevního tlaku** – léčba léky, pokud je třeba.
- Pravidelné **kontroly krevního cukru** – léčba cukrovky či zhoršené tolerance glukózy, pokud je přítomna.
- Pravidelné **kontroly hladin krevních tuků a cholesterolu**.
- Snaha o **snížení nadváhy a zvýšení fyzické aktivity** – změny by měly být cílevědomé, i pomalejší, ale dlouhodobé, optimálně trvalé.
- **Pravidelné kontroly** u ošetřujícího lékaře **a komunikace** o všech nových obtížích/příznacích či skutečnostech.
- **Informování příbuzných, hlavně sourozenců a dětí**, že mohou být také ve vysokém riziku srdečního infarktu (příčiny mohou být jak dědičné, tak i získané podobným životním stylem).

Pro zaznamenání hodnot krevního tlaku, krevního cukru, BMI a dalších ukazatelů **můžete využít interaktivní nástroje na portále kapitolyozdravi.cz**. Hodnoty můžete také sledovat v čase (i graficky), vytisknout si je či je v rámci online komunikace odeslat svému lékaři.

Kapitoly o zdraví

Odborná spolupráce
prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., MBA, FESC, FACC
MUDr. Martina Vaclová, Ph.D.

MEDICAL TRIBUNE CZ

Vaše zdraví
je naší
prioritou

Materiál je určen pro laickou veřejnost. Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: iStock

NPS-CZ-01231

teva | Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz