



**Vaše
zdravie je
našou
prioritou**

**Život po srdcovom infarkte
Majte svoje srdce
pod kontrolou!**

teva

**Majte svoje
srdce pod
kontrolou!**



Ste po infarkte a pýtate sa: Čo bude ďalej? Čo pre seba môžete urobiť Vy sám/sama?

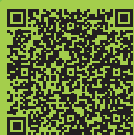
Vraciate sa domov z nemocnice po srdcovom infarkte a máte veľa otázok na to, ako bude ďalej vyzeráť Váš životný režim a Vaša liečba? Materiál, ktorý držíte v rukách, sa snaží priniesť Vám odpovede na tie najdôležitejšie otázky. Vždy ale platí – **nebojte sa komunikovať so svojim kardiológom alebo praktickým lekárom či internistom**. Poznajú Váš zdravotný stav a môžu byť Vašími partnermi a sprievodcami na ceste ku zdraviu po srdcovej príhode.





Stredomorská diéta*

Veľa zeleniny



Rastlinné oleje*

Chudé mäso



Menej soli*

Minimum alkoholu



Po prepustení z nemocnice:

Aké odporúčania ku zmenám životného štýlu **by ste mali dostať?**

1 Zmeny v stravovaní

- Racionálne stravovanie, ideálne tzv. **stredomorská diéta**.
- **Vysoký príjem** zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov, strukovín, orechov.
- Používať **rastlinné oleje** (napr. olivový/repkový) namiesto živočíšnych tukov.
- **Obmedziť** masťné mäso, mäsové výrobky, slané a vyprážané jedlá, voľné cukry, priemyslovo spracované potraviny.
- **Znížiť príjem soli** – pod 5 g/deň.
- **Obmedziť alkohol** – najlepšie žiadny alebo nanajvýš 1 jednotka/deň – teda približne 0,3 l piva (12°) alebo 1 dcl vína (12 % alkoholu) alebo 0,03 l (panák) destilátu.

Viac o **stravovaní** na portáli kapitolyozdravi.sk. K dispozícii je aj **poradňa s nutričnou terapeutkou**.

Kapitoly  zdraví





Pri odvykaní od fajčenia
**využite farmakologickú aj
psychologickú podporu**

2

Okamžité ukončenie fajčenia

- Platí absolútny zákaz fajčenia: cigariet, elektronických cigariet, zahrievaného tabaku aj pasívneho fajčenia!!!
- Je vhodné využiť **farmakologickú pomoc** – nikotínové náhrady alebo lieky na lekársky predpis, ale aj **psychologickú podporu** – sú tu centrá pre liečbu závislosti od tabaku.



Viac o tom, **aký vplyv má fajčenie** na Váš organizmus, sa dozviete na portáli kapitolyozdravi.sk

Kapitoly  zdraví





Ako začať s pohybom



Fyzickej aktivite
sa venujte
pravidelne



Nechajte si
vypracovať
odborný plán



Športovú
záťaž zvyšujte
postupne



Nájdite si
partnera
na cvičenie

3

Fyzická aktivita

- **Kardiorehabilitácia** – odborne vedený program (bežne 6 – 12 týždňov po infarkte/prípadne kúpeľná liečba) zlepšuje fyzickú kondíciu, psychický stav a prognózu.
- Nutnosť **vyhnúť sa náhlemu intenzívnemu zaťaženiu** alebo silovému tréningu v krátkom období po infarkte, napr. do 3 mesiacov – treba si postupne zvyknúť na záťaž!
- Cieľom je aspoň **150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne** (napr. rýchla chôdza, jazda na bicykli, jazda na rotopede, nordic walking, jazda na eliptickom trenažéri). Optimálne spočiatku pod dohľadom druhej osoby.

Viac o pohybe na portáli kapitolyozdravi.sk.

K dispozícii je aj **poradňa s fyzioterapeutkou**.

Kapitoly  zdraví





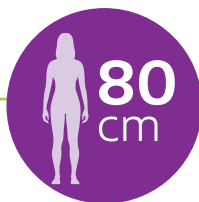
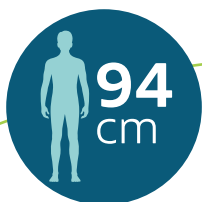
Aj pár kíľ, ktoré
schudnete,
**výrazne znížia
riziko infarktu**



4

Zníženie hmotnosti

- V prípade, že trpíte nadhmotnosťou alebo obezitou, je dôležitá redukcia hmotnosti. Už zníženie hmotnosti o 5 – 10 % a udržanie tohto zníženia **výrazne zníži riziko opakovania infarktu!**
- **Ideálnym cieľom je** BMI < 25 kg/m²
a obvod pásu < 94 cm u mužov a < 80 cm u žien.



Viac o **boji s obezitou**
na portáli kapitolyozdravi.sk

Kapitoly  **zdraví**

Úzkosť alebo
depresia



Komunikácia
s odborníkom



Psychoterapia,
liečba liekmi



Podpora
blízkyh



5

Psychosociálne zdravie

- Po infarkte sa môže rozvíjať **úzkosť či depresia**: vhodná je komunikácia s odborníkom – psychológom, psychiatrom, praktickým lekárom – a podpora rodiny.
- V prípade potreby **pomáha psychoterapia a liečba liekmi**, prípadne kombinácia oboch.



Viac o tom, **ako rozpoznať depresiu**,
na portáli kapitolyozdravi.sk

Kapitoly  **zdraví**





S akými
liekmi sa
môžete
stretnúť?



Liečba proti zhlukovaniu krvných doštičiek – je veľmi dôležitá, pretože bráni vzniku krvnej zrazeniny (trombu) v mieste pôvodného infarktu alebo v stente, ktorým bola tepna opravená, prípadne v novom mieste, kde by infarkt mohol hroziť. Pri výskyte nežiaducich účinkov, ako je napríklad zvýšená tvorba modrín či krvácanie (napríklad z nosa), je potrebné zachovať pokoj a danú komplikáciu riešiť s ošetrojúcim lekárom. Váš lekár alebo lekárnik Vám taktiež pomôže pri výbere vhodného analgetika – lieku na tlmenie bolesti – či lieku na ochranu sliznice tráviacej sústavy.



Liek na zníženie hladiny cholesterolu – bráni usadzovaniu cholesterolu a zväčšovaniu tukových plátov v stene tepien. Cieľom liečby po infarkte je znížiť hladinu LDL cholesterolu pod 1,4 mmol/l (v prípade opakovania príhody do 24 mesiacov dokonca pod 1,0 mmol/l).

- Pokiaľ predpísaná liečba nepostačuje pre dosiahnutie cieľových hodnôt LDL cholesterolu, pridáva sa do liečby ďalší liek znižujúci hladinu cholesterolu. Tieto lieky je možné užívať aj vo variante tzv. fixnej kombinácie (dve účinné látky v jednej tablete).
- Pokiaľ by ani takto nastavená liečba nepostačovala na dosiahnutie cieľových hodnôt, je možné ju obohatiť o biologickú liečbu na znižovanie cholesterolu.



Lieky na znížovanie krvného tlaku – niektoré lieky, ktoré sa využívajú na znižovanie krvného tlaku, zároveň zabraňujú štrukturálnym zmenám v stene srdcovej komory a tým bránia rozvoju srdcového zlyhávania.



Lieky na úpravu srdcového rytmu – znižujú srdcovú frekvenciu a tým bránia zvýšenej spotrebe kyslíka a srdcovému zlyhávaniu.



Ďalšími liekmi, ktoré Vám na základe prítomnosti pridružených ochorení môžu byť predpísané, sú **lieky na srdcové zlyhávanie alebo cukrovku 2. typu**.



Očkovanie – porozprávajte sa so svojím ošetrojúcim lekárom o očkovaní proti chrípke a ďalším ochoreniam.



Na každú návštevu u svojho
lekára sa môžete pripraviť



Poznačte si svoje otázky
napríklad pomocou
online nástroja na portáli
kapitolyozdravi.sk

Spíšte
si lieky
a výživové doplnky,
ktoré užívate, a prineste
si zoznam so sebou
na kontrolu k svojmu lekárovi.
Využite záznamník na portáli
kapitolyozdravi.sk



6

Pochopenie a vytrvalosť v liečbe

- Nevyhnutná je **pravidelnosť v užívaní predpísaných liekov**.
- V prípade podozrenia na nežiaduce účinky je nutné **spýtať sa na riešenie svojho lekára**.
- **Dodržiavanie kontrol u praktického lekára aj kardiológa** (1. návšteva čo najskôr, ďalej po 3 mesiacoch alebo inak, pokiaľ tak stanoví lekár).
- **Vedomie rizika** pri vysadení liečby alebo návrate k nezdravému životnému štýlu.



Viac o **adherencii** na portáli kapitolyozdravi.sk

Kapitoly  **zdraví**





Kontrola
krvného tlaku



Kontrola
krvného cukru



Kontrola **tukov**
a **cholesterolu**



Zníženie nadhmotnosti
a **zvýšenie** fyzickej aktivity



Pravidelné kontroly
u ošetrujúceho lekára

Informovanie príbuzných,
hlavne súrodencov a detí



- Pravidelné **kontroly krvného tlaku** – liečba liekmi, pokiaľ je to potrebné.
- Pravidelné **kontroly krvného cukru** – liečba cukrovky či zhoršenej tolerancie glukózy, pokiaľ je prítomná.
- Pravidelné **kontroly hladín krvných tukov a cholesterolu**.
- Snaha o **zníženie nadhmotnosti a zvýšenie fyzickej aktivity** – zmeny by mali byť cieľavedomé, aj pomalšie, ale dlhodobé, optimálne trvalé.
- **Pravidelné kontroly** u ošetrojúceho lekára **a komunikácia** o všetkých nových ťažkostiach/príznakoch či skutočnostiach.
- **Informovanie príbuzných, hlavne súrodencov a detí**, že môžu byť tiež vo vysokom riziku srdcového infarktu (príčiny môžu byť tak dedičné, ako aj získané podobným životným štýlom).

Na zaznamenanie hodnôt krvného tlaku, hladiny cukru v krvi, BMI a ďalších ukazovateľov **môžete využiť interaktívne nástroje na portáli kapitolyozdravi.sk.**

Hodnoty môžete tiež sledovať v čase (aj graficky), vytlačiť si ich alebo ich v rámci online komunikácie odoslať svojmu lekárovi.



Kapitoly  zdraví

Odborná spolupráca

prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., MBA, FESC, FACC

MUDr. Martina Vaclová, Ph.D.



MEDICAL TRIBUNE CZ



**Vaše
zdravie je
našou
prioritou**



Materiál je určený pre laickú verejnosť. Fotografie sú ilustračné, všetky osoby sú modely, zdroj: iStock

NPS-SK-01352

teva

TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o., Teslova 26,
821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk