



NAPLÓ
ANGINÁS tüneteinek
és szívverésszámának
feljegyzéséhez



**MINDEN EGYES
DOBBANÁS
SZÁMÍT!**

Miben segít az angina napló?

Ez a napló egy egyszerű eszköz anginás tünetei és szívverésszáma rögzítésére.

Miért fontos ez?

A napló segítségével Ön és kezelőorvosa is jobban fel tudja mérni panaszait, így betegsége kezelése hatékonyabbá, élete könnyebbé válik anginás panaszai mellett is.

Vigye magával a naplót, és mutassa meg az orvosának mindegyik rendelői viziten!

TARTALOMJEGYZÉK

1. rész – Röviden az angináról

Általános áttekintés az angináról, az angina és a magas szívverésszám kapcsolatáról, és arról, hogyan élhet kiegyensúlyozottan angina mellett is.

1. Tisztában van-e az alábbiakkal?

- Az angina nem csak mellkasi fájdalom lehet _____ 3
- Általában milyen hosszú ideig tart egy anginás epizód? _____ 3
- Hogyan befolyásolja az angina a betegek életét? _____ 3
- Milyen panaszokra és tünetekre figyeljen? _____ 4
- Milyen tényezők válhatnak ki anginás epizódokat? _____ 4

2. Mi a kapcsolat a magas szívverésszám és az angina között?

- Mennyi az ideális szívverésszám? _____ 5
- Ismereteink szerint a magas szívverésszám... _____ 5
- Anginás roham alatt fontos, hogy ellenőrizze a szívverésszámát... _____ 5
- Hogyan ellenőrizze a szívverésszámát? _____ 6

3. Hogyan élhet kiegyensúlyozottan angina mellett?

- Megfontolandó életmódbeli változtatások _____ 7
- Milyen gyógyszerekkel tartják ellenőrzés alatt a magas szívverésszámot és az anginás panaszokat? _____ 8

2. rész – Angina napló _____ 9

Ez a rész az Ön személyes naplója, amelybe hetente lejegyezheti anginás tüneteit, az anginát kiváltó tényezőket, a szívverésszámát és az adott hónapban szedett gyógyszereit. Leírhatja kérdéseit vagy megjegyzéseit is az orvosa számára.

TISZTÁBAN VAN-E AZ ALÁBBIAKKAL?

AZ ANGINA NEM CSAK MELLKASI FÁJDALOM LEHET



Az anginás epizód jelentkezhet **mellkasi fájdalomként, -nyomásként, -szorításként vagy kellemetlen érzétként a mellkasban**, de előfordulhat a **karokban, a hátban, a vállakban, a nyakban, az állkapocsban vagy a hasban is**.¹

Az anginás panaszt a szív oxigénigénye és a szív oxigénnel való ellátottsága közötti egyensúlyhiány okozza.¹

ÁLTALÁBAN MILYEN HOSSZÚ IDEIG TART EGY ANGINÁS EPIZÓD?



Az esetek többségében legfeljebb **10 percig** tart, de tarthat **pár percig vagy annál rövidebb ideig** is.²

A mellkasi fájdalom csak **pár másodpercig** tart.²

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA AZ ANGINA A BETEGEK ÉLETÉT?



VILÁGSZERTE **TÖBB, MINT 100 MILLIÓ** EMBER **ÉL ANGINÁVAL**³

Az anginás betegeknél:

1.5X NAGYOBB a korai állásvesztés kockázata^{*4}

3X NAGYOBB a szorongás kockázata¹⁵

4X NAGYOBB a depresszió kockázata¹⁵

^{*}Stabil anginás tünetekkel rendelkező, az angiográfia során obstruktív koszorúér-betegség (CAD) nélküli betegek az obstruktív CAD-dal élő és tünetmentes betegekhez viszonyítva.⁴ [†]Tartósan fennálló stabil anginában szenvedő betegek a koronarográfiát követően, a koszorúérfestés során normális koszorúerekkel rendelkező anginás betegekkel összehasonlítva.⁵

EZEKRE AZ ANGINÁS PANASZOKRA ÉS TÜNETEKRE FIGYELJEN

LEGGYAKORIBB PANASZOK⁶:



Gyengeség és fizikai fáradtság



Nehézlégzés



Mellkasi fájdalom



Mellkasi szorítás / „súly nehezedik” a mellkasra



EGYÉB TÜNETEK⁶:



Stressz/szorongás/depresszió



Rendellenes/gyors szívverés



Szédülés



Intenzív verejtékezés



Kar-/állkapocs-/nyakfájdalom



Hányinger/hányás

Milyen tényezők válhatnak ki anginás epizódokat?



Magas szívverésszám¹



Magas vérnyomás⁷



Nehéz ételek⁷



Érzelmi stressz⁷



Dohányzás⁷



Intenzív testmozgás⁷

MI A KAPCSOLAT A MAGAS SZÍVVERÉSSZÁM ÉS AZ ANGINA KÖZÖTT?



A szívverésszám (más szóval pulzusszám) a szívverések percenkénti számát jelenti.⁸



MENNYI AZ IDEÁLIS SZÍVVERÉSSZÁM?

Szakértők szerint az Ön esetében az **ideális szívverésszámnak legfeljebb 70 szívverés/percnek kell lennie.**²

AZ ÖN **IDEÁLIS SZÍVVERÉSSZÁMA**
≤ 70
/PERC



ISMERETEINK SZERINT **A MAGAS SZÍVVERÉSSZÁM...**

Az anginas tünetek **fokozott kockázatát jelző tényező**, ami azt jelenti, hogy **mellette nagyobb az esélye az angina kialakulásának.**^{1,9}

Az anginas epizódok **kiváltó tényezője**^{1,9}



A szív vér-/oxigénigénye és -ellátottsága közötti egyensúlyzavar

De miért?

A magas szívverésszám növeli a szív vér- és oxigénigényét. Az anginas betegek artériáit azonban gyakran zsírlerakódások vagy vérrögök szűkítik be, amelyek csökkentik a szívbe áramló vér és oxigén mennyiségét. Mindez együttesen megnehezíti a szív számára, hogy a szükséges mennyiségű vérhez és oxigénhez jusson.^{1,9}

Anginas roham alatt fontos, hogy ellenőrizze a szívverésszámát...⁹



A szív és az erek egészségének megőrzése érdekében



Az angina tüneteinek enyhítése céljából



A szövődmények kialakulásának megelőzése érdekében



A betegség előrehaladásának késleltetése céljából

Beszéljen az orvosával, és együtt állítsanak fel egy tervet az Önnél megcélzott szívverésszám elérésére.

HOGYAN ELLENŐRIZZE A SZÍVVERÉSSZÁMÁT?¹⁰



Kövesse ezt a 4 egyszerű lépést:

1. Legalább 5 percig **pihenjen**



2. **Pulzus kitapintása a csuklón:** Tartsa a tenyerét felfelé, a másik kezével pedig helyezze a mutató- és a középső ujját a csukló belső oldalára, a hüvelykujj töve mentén.



Pulzus kitapintása a nyakon: Helyezze a mutató- és a középső ujját a nyaka oldalára, közvetlenül az állkapocscsontja alá és a légcsőve mellé.



3. **Nyomja rá az ujjait az adott helyre:** A pulzusának megfelelő löktetést kell éreznie. Ha nem találja a pulzusát, akkor próbálja meg a két ujját kicsit odébb mozdítani, vagy az ujjával kicsit erősebb nyomást gyakorolni.



4. Egy óra segítségével vagy fejben számolva számolja meg a 30 másodperc alatt érzett szívverések számát, és szorozza meg 2-vel, hogy megkapja a percenkénti szívverésszámát.



A digitális óráját is használhatja a pulzusszáma mérésére.

Beszélgessen el orvosával a pulzusszámáról, és arról, hogy mit jelent ez az egészségre nézve.

HOGYAN ÉLHET KIEGYENSÚLYOZOTTAN ANGINA MELLETT?

MEGFONTOLANDÓ ÉLETMÓDBELI VÁLTOZTATÁSOK

1. Ellenőrizze a pulzusszámát¹⁰



- ✓ Kérje orvosa vagy más egészségügyi szakember segítségét, vagy ellenőrizze saját magának a csuklóján vagy a nyakán történő „pulzusszám méréssel”.



2. Rendszeresen mérje meg a vérnyomását¹¹

- ✓ Kérje orvosa vagy más egészségügyi szakember segítségét, vagy mérje meg saját magának



3. Végezzen rendszeres testmozgást¹¹

- ✓ Könnyű kocogás, tánc, úszás, nyújtás, kerékpározás, gyaloglás; az orvosa jóváhagyásával.

4. Javítson a táplálkozásán¹¹



- ✓ Étkezzen kiegyensúlyozottan (gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék, sovány húsok, halak)
- ✓ Korlátozza bizonyos ételek fogyasztását (zsíros húsok, magas zsírtartalmú tejtermékek, édességek)

5. Kezelje a stresszt¹¹



- ✓ Próbáljon ki relaxációs technikákat
- ✓ Gyakorolja a meditációt
- ✓ Beszéljen erről egy szakképzett tanácsadóval vagy barátaival, családtagjaival.

6. Szokjon le a dohányzásról, amennyiben dohányzik¹²



- ✓ Gondolkodjon pozitívan és készítsen egy listát, hogy miért akar leszokni a dohányzásról
- ✓ Szabjon ki határidőt, és jutalmazza a sikert
- ✓ Kérjen támogatást a családjától, barátaitól és az orvosától

MILYEN GYÓGYSZEREKKEL TARTJÁK ELLENŐRZÉS ALATT A MAGAS SZÍVVERÉSSZÁMOT ÉS AZ ANGINÁS PANASZOKAT?



Orvosa az alábbi gyógyszereket írhatja fel Önnek:



Béta-blokkolók

A béta-blokkolók elsősorban a szívverés lelassítása révén fejtik ki a hatásukat, ezáltal csökkentik az oxigénigényt, és javítják a szívizomzat vérellátását.^{13,14}



CSÖKKENTIK
A SZÍVVERÉS-
SZÁMOT



CSÖKKENTIK
AZ OXIGÉN-
IGÉNYT



CSÖKKENTIK
A VÉR-
NYOMÁST

Az anginás betegek több, mint 40%-ánál azonban béta-blokkolók adása ellenére is magas a szívverésszám.¹⁵

További kezelés

Azoknak az anginás betegeknek, akiknek a béta-blokkoló szedése mellett még mindig magas a pulzusszámuk és anginás tüneteik jelentkeznek, további kezelésre van szükségük a javuláshoz. Például ivabradin kezelésre.^{14,16,17}

A béta-blokkoló mellé adott ivabradin segíthet a betegeknek hatékonyabban csökkenteni a pulzusszámukat, növelheti az oxigénellátást a szívizomzat véráramlásának további javításával, mindezt a vérnyomás befolyásolása nélkül.^{17,18}

SZEREZZE VISSZA AZ IRÁNYÍTÁST AZ ANGINA FELETT!

A következő oldalakon található napló segítségével jegyezze fel az anginas tüneteit, a szívverésszámát és az Ön által szedett gyógyszereket...

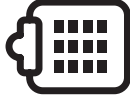


Havi naplóbejegyzés a szedett gyógyszerekről



Heti négy naplóbejegyzés a tünetekről

AZ ÖN HAVI GYÓGYSZERNAPLÓJA



DÁTUM:

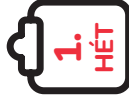
	A gyógyszer neve	Dózis (...mg)	Bevétel	
			Reggel	Délben
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				



Vigye magával ezt a naplót, és mutassa meg orvosának mindegyik rendelői viziten!

AZ ÖN HETI ANGINA NAPLÓJA

Használja amikor anginás tüneteket tapasztal.



Dátum	Tünetek	Kiváltó tényező	Időtartam (percek)	Pulzusszám (perc)	Megjegyzések
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Kárfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Kárfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Kárfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			



Vigye magával ezt a naplót, és mutassa meg orvosának mindegyik rendelői viziten!

AZ ÖN HETI ANGINA NAPLÓJA

Használja amikor anginás tüneteket tapasztal.

2.
HÉT

Dátum	Tünetek	Kiváltó tényező	Időtartam (percek)	Pulzusszám (perc)	Megjegyzések
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Karcfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Karcfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Karcfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			



Vigye magával ezt a naplót, és mutassa meg orvosának mindegyik rendelői viziten!

AZ ÖN HETI ANGINA NAPLÓJA

Használja amikor anginás tüneteket tapasztal.

3.
HÉT

Dátum	Tünetek	Kiváltó tényező	Időtartam (percek)	Pulzusszám (perc)	Megjegyzések
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Karcfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Karcfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Karcfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			



Vigye magával ezt a naplót, és mutassa meg orvosának mindegyik rendelői viziten!

AZ ÖN HETI ANGINA NAPLÓJA

Használja amikor anginás tüneteket tapasztal.

4.
HÉT

Dátum	Tünetek	Kiváltó tényező	Időtartam (percek)	Pulzusszám (perc)	Megjegyzések
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Kárfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Kárfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			
	<input type="checkbox"/> Mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, „súly nehezedik” a mellkasra <input type="checkbox"/> Gyengeség <input type="checkbox"/> Kárfájdalom <input type="checkbox"/> Légszomj <input type="checkbox"/> Egyéb tünetek:	<input type="checkbox"/> Testmozgás <input type="checkbox"/> Nehéz étel fogyasztása <input type="checkbox"/> Stressz <input type="checkbox"/> Egyéb:			



Vigye magával ezt a naplót, és mutassa meg orvosának mindegyik rendelői viziten!

IRODALOMJEGYZÉK

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. Angina. Elérhető itt: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/angina/> Accessed March 23, 2021.
2. Knuuti J et al. *Eur Heart J.* 2020;41(3):407-477.
3. Vos T et al. *Lancet.*2012;380:2163–2196.
4. Jespersen L et al. *Eur Heart J.* 2013;34:3294-3303.
5. Jespersen L et al. *Clin Res Cardiol.* 2013;102(8):571-581.
6. Ambrosio G et al. *Angiology.* 2019;70(5): 397- 406.
7. Kaski JC et al. *Open Heart.* 2018;5(1):e000725.
8. National Cancer Institute. Definition of heart rate - NCI Dictionary of Cancer Terms. Elérhető itt: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/heart-rate>. Accessed July 20, 2021.
9. Böhm M et al. *Am J Med.* 2015;128(3):219-228.
10. NHS. How do I check my pulse. Elérhető itt: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-check-my-pulse/>. Accessed July 20, 2021.
11. National Heart, Lung, and Blood Institute. Heart Healthy Living. Elérhető itt: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-healthy-living/> Accessed July 20, 2021.
12. NHS. Quit Smoking. Elérhető itt: <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/10-self-help-tips-to-stop-smoking/> Accessed July 20, 2021.
13. NHS. Treatment Angina. Elérhető itt: <https://www.nhs.uk/conditions/angina/treatment/> Accessed July 20, 2021.
14. Fox K et al. *Eur Heart J.* 2006; 27(11): 1341–1381.
15. Steg PG et al. *PLoS One.* 2012;7(5):e36284.
16. NICE. Stable angina: management. Elérhető itt: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg126/chapter/1-guidance>. Accessed July 20, 2021.
17. Procoralan SPC.
18. Dillinger JG et al. *Hypertonia.* 2015;66(6):1138-1144.



NAPLÓ
ANGINÁS tüneteinek
és szívverésszámának
feljegyzéséhez

**TUDJON MEG
TÖBBET AZ
ANGINÁRÓL!**

LÁTOGASSON EL A
WWW.SZIVUNKERT.HU
WEBOLDALRA!



Töltse le az
AnginaControl
mobiltelefonos
alkalmazást!



**MINDEN EGYES
DOBBANÁS
SZÁMÍT!**