

# Az életem anginával



*Készítette Giuseppe Rosano professzor  
az ESC Munkacsoportja nevében*

Az angina az iszkémiás szívbetegség egyik tünete, a szív így jelzi, hogy szenved. Az angina kezelésének kettős célja van: hogy lehetővé tegye a normális, tünetmentes, egészséges életet, és megállítsa a szívbetegség romlását. Az életmódváltás és az iszkémiás szívbetegség kezelését lehetővé tevő szerek szedése együtt a legjobb stratégia hosszú távon.

A Servier támogatásával



**ESC**

Kardiovaszkuláris  
Gyógyszerterápiás  
Munkacsoport

## Mit jelent az angina?



Az angina- az „angina pectoris” rövidítése- mellkasi fájdalom, vagy diszkomfort-érzés, amit a szívizom elégtelen vérkeringése okoz. Gyakran mellkasi szorítással, nyomásérzéssel jár.

Az anginás fájdalom rendszerint nem tart tovább 2-10 percnél, és nyugalomban, vagy nitroglicerinnel hatására megszűnik. Amennyiben a fájdalom nem szűnik meg azonnali sürgősségi ellátást kell igényelni.

## Mit jelent az „angina ekvivalens” kifejezés?

Bár az angina gyakran mellkasi szorítás, nyomásérzés formájában jelentkezik, a tünetek egyénenként változók lehetnek:

- Légszomj
- Fokozott izzadás
- Extrém fáradtság
- Nem a mellkasra lokalizálódó fájdalom
- Gyomorrontás-érzés, hasi diszkomfort

Orvosa ezeket a tüneteket „angina ekvivalensnek” minősítheti.



# Milyen esetben kell orvoshoz fordulnom, ha anginás tüneteim vannak?

Anginás tünetek esetén hívja a kezelőorvosát amennyiben:

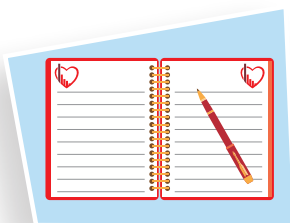
- Az anginás rohamok gyakrabban jelentkeznek, hosszabb ideig tartanak, vagy a fájdalom erősödik.
- Gyógyszerbevétel után a bőre viszket, vagy bőrpír alakul ki, szédül, hányingere van, esetleg nyugalomban is nehezen kap levegőt.
- Bármilyen aggálya, vagy kérdése van a betegségével, vagy a gyógyszereivel kapcsolatban.

Azonnal kérjen sürgősségi ellátást amennyiben:

- A mellkasi fájdalom 15 percnél tovább fennáll
- A mellkasi fájdalom nitroglicerinnel, vagy más, erre a célra felírt gyógyszer hatására nem szűnik meg
- Elájul (eszméletét veszti), ájulásérzése van, vagy szédül
- Érzékszavar alakul ki az arcában, karjaiban, lábaiban, vagy hirtelen elgyengül.
- Hirtelen látás-, vagy beszédzavara alakul ki.



## Hogyan tudom kontrollálni az anginát?



Tartsa észben, hogy az angina egy figyelmeztető jelzés a szív részéről, fontos, hogy kontrollálni tudja.

Ezért ismernie kell az angina jellegzetességeit az Ön esetében:

- Mi váltja ki a fájdalmat?
- Milyen jellegű a fájdalom?
- Mennyi ideig tart?
- Nyugalomban, vagy nitroglicerinnel hatására a fájdalom megszűnik?

Angina-napló gondos vezetése hozzásegíti ahhoz, hogy megismerje az anginás tünetei jellegzetességeit. Jegyezzen fel minden rosszabbodást, és legyen képes megbecsülni a kezelés hatékonyságát. Kérje orvosa tanácsát az angina napló (elektronikus, vagy papír alapú) vezetéséhez.



### *Szükség van arra, hogy gyógyszereket szedjek?*

Igen, az előírás szerint kell szednie a gyógyszereit! Tudnia kell, milyen gyógyszereket szed, melyik mire való, mikor és hogyan kell szedni őket, és ismernie kell a lehetséges mellékhatásaikat is. A gyógyszereit csak vízzel vegye be. Kerülje el a grépfrútlevet, mivel kölcsönhatásba léphet egyes gyógyszerekkel!

Soha ne hagyja abba a gyógyszerei szedését az orvosa tudta nélkül. Bármilyen aggálya, vagy kérdése van, beszélje meg az orvosával.

---

### *Meg kell változtatnom az életmódomat?*

Ha az angina már kontroll alatt van, további lépéseket kell tenni a későbbi problémák kockázatának a csökkentése érdekében:

- Amennyiben túlsúlyos, próbáljon meg fogyni.
- Étkezzon egészségesen.
- Végezzen rendszeres testmozgást.
- Amennyiben dohányzik, szokjon le.
- Csak mértékkel fogyasszon alkoholt.



## Aggódnom kell a súlyom miatt?

A túlsúly és az elhízás az iszkémiás szívbetegség, és általában a szívbetegség kockázati tényezője. Testsúlya csökkentésével csökkentheti a szívbetegség kialakulásának a kockázatát. Már a kismértékű, de tartós fogyás is jelentős előnyökkel jár.

A súlycsökkenés érdekében:

- Ismerje meg az életkorának, nemének és fizikai aktivitásának megfelelő kalóriaszükségletét.
- Vezessen étkezési naplót, amiben feljegyzi a kalóriabevitelt. Már néhány nap alatt sokat fog megtudni az étkezési szokásairól.
- Végezzen rendszeres testmozgást: az egészséges, aktív életmód hozzásegíti az egészséges testsúly eléréséhez és fenntartásához.



## Kell diétáznom?

A megfelelő táplálkozás az egészséges életmód sarokköve. Az életkor előrehaladtával a szervezetnek kevesebb táplálékra van szüksége, mivel az anyagcsere lassul. Fontos azonban a helyes táplálkozás, hogy a szervezet a szükséges tápanyagokhoz hozzájusson. Például az l-arginint, amely fontos az artériák védelméhez, csak a táplálékkal tudja bevenni. Az argininben leggazdagabb tápanyagok a hüvelyesek, zöldségek, halak, gyümölcsök, és a diófélék.

Ahhoz, hogy az étrendjét javítani tudja, előbb figyelmesen tanulmányozza az ételek címkéjét.

## Táplálkozási adatok

### 1- Adagra vonatkozó információk

Adag mérete 2-3 csésze (55 g)  
Dobozonként kb. 8 adag

### 2- Összkalória adagonként

Mennyi kalóriát fogyaszt el valójában

#### Mennyiség egy adagban

230 Kalória

Zsírból származó kalória 72

#### Napi szükséglet %-a\*

Összes zsír 8 g	12%
Telített zsír 1 g	5%
Transz-zsírsvak 0 g	
Koleszterin 0 mg	0%
Nátrium 160 mg	7%
Összes szénhidrát 37 g	12%
Étkezési rost 4 g	16%
Cukrok 1 g	
Fehérjék 3 g	
A vitamin	10%
C vitamin	8%
Kalcium	20%
Vas	45%

### 3- Limitálja ezeket az összetevőket

Kerülje a **transz-zsírsvakokat**, és minél kevesebb **telített zsírt** fogyasszon. Limitálja a **nátrium** bevitelt: minél kevesebb sót fogyasszon. Tanulja meg az olyan kifejezések jelentését az ételek címkéjén mint az „alacsony zsírtartalom”, vagy „koleszterinmentes”, és tartsa észben, hogy amelyik étel valamitől „mentes”, az valami mással „tele” lehet!

### 4- Fogyasszon eleget az alábbi tápanyagokból:

étkezési rostok, fehérjék, kalcium, vas, vitaminok és más olyan tápanyagok, amelyekre a szervezetének naponta szüksége van.

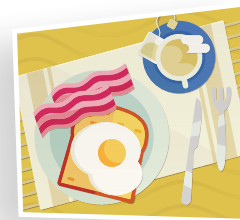
### 5- Gyors útmutató a Napi Szükséglet %-hoz

A Napi Szükséglet % (5DV) azt mutatja meg, hogy az egyes összetevőkből egy adagban a napi szükséglet hány %-a található. Amennyiben egy összetevőből kevesebbet szeretne fogyasztani (pl. telített zsírok vagy nátrium), olyan terméket válasszon, amelyben alacsony az illető összetevő %DV értéke -5% vagy kevesebb. Amennyiben egy összetevőből többet szeretne fogyasztani (pl. étkezési rost), olyan ételt válasszon amiben magas a %DV értéke -20% vagy több.

\*A %DV értékek 2000 kalóriás étrendre vonatkoznak. Az Ön kalóriaszükséglete ettől eltérő lehet.

		Kalória: 2,000	2,500
Összes zsír	Kevesebb mint	65g	80g
Telített zsír	Kevesebb mint	20g	25g
Koleszterin	Kevesebb mint	300mg	300mg
Nátrium	Kevesebb mint	2,400mg	2,400mg
Összes szénhidrát		300mg	375g
Étkezési rost		25g	30g

## *Szükségem van fizikai tevékenységre, ha betartom az étkezési előírásokat?*



Akárcsak a helyes táplálkozás, a fizikai aktivitás is az egészséges életmód egyik sarokköve.

Valamennyien tudjuk, hogy a testmozgás előnyös az egészség fenntartása szempontjából. Ne feledje, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitívan befolyásol számos kardiovaszkuláris rizikótényezőt, köztük a magas vérnyomást, a koleszterin-szintet, a diabéteszt és az elhízást.

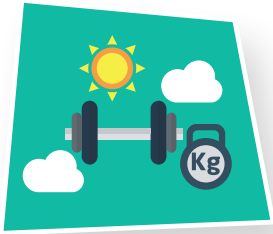


## *Hogyan kezdjem el a testmozgást?*

A testmozgás előnyeinek a maximális kihasználásához fontos egy jól megtervezett program követése, amelyet hosszú távon be tud tartani. A testmozgás elkezdése előtt konzultáljon a kezelőorvosával, és kérjen személyre szabott ajánlásokat.

Például, amennyiben a fizikális állapota nem megfelelő:

- Rövidebb, 10-15 perces mozgással kezdjen
- Fokozatosan emelje a testmozgás idejét 20-60 percre, legalább heti 3 alkalommal



## Hogyan lehetek biztos abban, hogy a testmozgás intenzitása megfelelő?

A mozgás egy terápia. Mint minden kezelés esetén, itt is a megfelelő dózis társul a legjobb eredményekkel. Amennyiben a dózis túl alacsony, a hatás elmaradhat. Amennyiben a dózis túl magas, több lehet a mellékhatás, mint az előny.

Hallgasson a szervezete jelzéseire. Olyan intenzitással mozogjon, hogy képes legyen közben beszélni. Ez az ún. „beszélgetési teszt”, egy egyszerű teszt, amely biztosítja, hogy csak a korlátain belül terheli magát.

Terhelés alatt normális dolog, hogy izzad, vagy az izmai fáradnak. DE NEM normális a mellkasi fájdalom, mellkasi szorítás, közepsúlyos-súlyos légszomj, szédülés, hányinger, extrém fáradtság vagy ájulásérzés jelentkezése.

Amennyiben ezek közül bármelyiket észleli, azonnal hívja a kezelőorvosát, vagy a mentőket.

## Milyen terhelési célt tűzsek ki magamnak?

A fizikai kondíciójától, az edzettségi és az egészségi állapotától függ.

Általános szabály, hogy **heti 3-5 alkalommal kell testmozgást végezni, heti 1,5-2,5 óra összesített időtartammal**, amint azt a nemzetközi tudományos társaságok ajánlják.

**A legjobb a közepes intenzitású aktivitás, a 30-50 perces időtartamú, közepes intenzitású aerob testmozgás.** Közepes intenzitású fizikai aktivitás pl. a tempós séta, kerékpározás, futás, úszás.





Minél több testmozgást végez, annál kevesebb anginás rohamja lesz, mivel a szíve megerősödik, és védettebb lesz az iszkémiával szemben. Ezt hívjuk „prekondicionálásnak”, ami a szívizom sejteinek egyfajta alkalmazkodását jelenti az iszkémiás körülményekhez, az anginát kiváltó mechanizmusokhoz. A miokardium sejtjei már 2 hét edzés után rezisztensebbé válnak az iszkémiával szemben.

Amennyiben fizikai aktivitás közben anginás roham jelentkezik, álljon le mindaddig, amíg a tünetek megszűnnek, és vegyen be nitroglicerint. Akkor kezdje el ismét a testmozgást, ha teljesen jól érzi magát.

## *Milyen fizikai aktivitás a legmegfelelőbb a számomra?*



**Találjon egy olyan tevékenységet, amit szeret.** A tánc például egy jó tevékenység lehet, mivel megerősíti a szívét, hatékonyabbá teszi az izmait, miközben a mozgást szórakozással ötvözi. Az edzettségi állapota javításának a legjobb módja, ha talál egy olyan fizikai tevékenységet, amit szívesen végez. Beszélje meg a kezelőorvosával, mely tevékenységek biztonságosak az Ön számára, majd próbáljon ki többet, amíg megtalálja a legvonzóbbat. Emlékezzen rá, hogy a testmozgás olyan mint egy gyógyszer, válassza ki a megfelelő dózist, időtartamot, mozgásformát, hogy a legjobb eredményt érhesse el.

**Ossza szét a fizikai aktivitást a nap folyamán.** A fizikai aktivitás növelése több, mint a rendszeres edzés-inkább egy aktívabb életforma. Mindig keresse a lehetőségeket a nap folyamán a fizikai aktivitásra. Például, parkoljon le távolabb a célpontjától, használja a lépcsőt a felvonó helyett, iktasson be egy 15 perces sétát az ebédidejébe.

**Tartsa nyilván a haladását.** Minden nap jegyezze fel a tevékenységét (pl. írja le, vagy használjon erre kifejlesztett mobil applikációt). Ez segíteni fog abban, hogy követni tudja a haladását. Használja ezeket az információkat arra, hogy fenntartsa a motivációját, és új célokat tűzzön ki maga elé. Meglátja, büszke lesz arra, hogy milyen sokat el tud érni.

Mindazonáltal, vegye figyelembe, hogy a stabil anginás betegek nem alkalmasak a versenyszerű sportolásra.



## *Dohányozhatok egy keveset?*

**A dohányzás teljes elhagyása a legfontosabb lépés, amit tehet annak érdekében, hogy hosszabb ideig és jobb egészségben éljen.**

A dohányzás a legrosszabb szenvedély, amellyel nem csak magát, hanem a környezetében élőket is mérgezi (passzív dohányzás).

A cigarettafüstnek több mint 4000 összetevője van, amelyek közül számos nagyon veszélyes és toxikus, nem csak a szívre és az erekre, hanem számos más szervre is.

Vegye figyelembe, hogy a rendszeres dohányzás -akár már napi 2 cigaretta- emeli a szívinfarktus és a rák kockázatát, és nem csak a tüdőrákét, hanem bármely más szervben kialakuló rákét is. A szívinfarktus és a rák kockázata még legalább 10 évig magasabb marad azután is, hogy leszokott a dohányzásról! A dohányzás valamennyi formája káros (cigaretta, szivar, pipa) és magasabb kockázattal társul.

A legjobb, ha azonnal leszokik a dohányzásról, ehhez kérje az orvosa segítségét. Számos gyógyszeres kezelés elérhető, ami segít a leszokásban, de bármely kezelés elkezdése előtt konzultáljon a kezelőorvosával. Tudnia kell, hogy az erős motiváció a legfontosabb tényező a dohányzásról való leszokás sikerességében. A legtöbb esetben a motiváció spontán jelentkezik-például egy szívinfarktus után-de néhány hónap után a motiváció csökken, különösen ha a környezetében aktív dohányosok élnek. Ebben az esetben kérje az orvosa segítségét!

# Hogyan károsítja a dohányzás a szívemet?



- A dohányzás átmenetileg emeli a vérnyomást. Egy idő után ez az artériák hegesedését okozza. Ez az artériák legfontosabb védekező mechanizmusának a kikapcsolódása miatt van. Ennek a védekező mechanizmusnak az alapja a nitrogén-monoxid (NO), egy gáz, amelyet a nitrogén-monoxid szintetáz enzim termel. A dohányzás erőteljesen gátolja ennek az enzimnek a működését, ezáltal kevesebb NO keletkezik, fokozódik az érlemezés, ami az artériák betegségének a leggyakoribb oka.
- Az LDL, az alacsony denzitású lipoprotein -a „rossz koleszterin”- kitapad a heges szövethöz, és a fehérvérsejtekkel együtt alvadékot képez.
- A dohányzás csökkenti a HDL, a magas denzitású lipoprotein -a „jó koleszterin”- szintjét, amire pedig szükség lenne a plakk-képződés megelőzéséhez.
- A dohányzás megnehezíti a fizikai aktivitás végzését.

## El kell kerülnöm az érzelmi stresszt?

A düh, vita, aggodás, amelyek mind példák az érzelmi stresszre, anginas rohamot válthatnak ki. Próbálja meg elkerülni a stresszhelyzeteket és tanulja meg kezelni a stressz-szintjét. A mozgás, hasi légzés és a relaxációs technikák segíthetnek a stresszoldásban.



## Dolgozhatok/vezethetek?



Megfelelő angina-kontroll mellett képesnek kell lennie dolgozni, vagy autót vezetni. Mindazonáltal, amennyiben nagyon stresszes, vagy nagy fizikai igénybevétellel járó munkája van, beszélje meg az orvosával és a munkaadójával az esetleges munkahely váltást, vagy a munkavégzés módjának a megváltoztatását.

Amennyiben munkavégzés, vagy vezetés közben anginas rohama van, hagyjon abba minden tevékenységet a tünetek teljes megszűnéséig.



### Mehetek nyaralni?

Megfelelően kontrollált angina mellett közel normális életet élhet, és jó ötlet a nyaralás. A stresszhelyzetek elkerülése érdekében időben tervezze meg a nyaralását, és vegye igénybe a nyaralóhelyeken és repülőtereken nyújtott támogatásokat. Ne felejtse el utasbiztosítást kötni.

### Lehet helye a szexnek az életemben?



A szakértők szerint a szexuális tevékenység annyira terheli meg a szívet, mint néhány emeletnyi lépcsőn való felmenetel. Tehát, jól kontrollált angina, és rendszeres testmozgás mellett nem kell félnie a szextől. Mindazonáltal, amennyiben szex közben anginás rohama jelentkezik, hagyja abba és pihenjen.

Potenziazavar esetén használhat az erektilis diszfunkció kezelésére alkalmas gyógyszereket, viszont ezek együttes alkalmazása nitrátokkal szigorúan tilos. Mielőtt ilyen szereket használna feltétlenül konzultáljon a kezelőorvosával.