

# Az életem PCI után

Bár a perkután koronária intervenció (PCI) képes csökkenteni a koronáriabetegség tüneteit, nem gyógyítja meg azt, és nem szünteti meg a kialakulásáért felelős rizikófaktorokat. Az egészséges életmódra történő váltásnak fontos szerepe van a koronáriabetegség kezelésében, és a PCI jó eredményeinek a megőrzésében.

*Készítette Giuseppe Rosano professzor  
az ESC Munkacsoportja nevében*

## Hazabocsátás a kórházból



Tervezett (nem sürgősségi) koronária angioplasztikát követően, normális esetben még aznap, vagy a következő napon elhagyhatja a kórházat. A legtöbb beteget a beavatkozást követő napon engedik haza. Beszélje meg valakivel, hogy vigye Önt haza.

Mielőtt a kórházat elhagyná, felvilágosításokat kell kapnia:

- a szedendő gyógyszerekről
- a szükséges étrendi és életmódbeli változtatásokról
- a lábadozás alatti sebkezelésről, és higiéniről

Valószínűleg kap időpontot kontroll-vizsgálatra.

Használja ki a kórházban töltött időt, hogy feltegye a tevékenységeivel, gyógyszereivel, életmód-váltással kapcsolatos kérdéseit, és beszéljen meg minden témát ami a betegségével kapcsolatban foglalkoztatja.

A Servier támogatásával



## Lábadozás: mire kell odafigyelni



Az első néhány napban véraláfutás lehet azon a helyen, ahol a katétert bevezették. Ez nem súlyos probléma, de egy darabig fájdalmas lehet. Előfordulhat, hogy a seb elfertőződik. Kövesse figyelemmel, hogy megfelelően gyógyul-e.

A mellkasa fájdalmas lehet a beavatkozás után, de ez normális jelenség, ami rendszerint néhány nap alatt megszűnik. Ha szükséges, a fájdalom csillapítására bevehet paracetamolt.

A legtöbben a kórházból való távozás után egy héten belül visszatérhetnek a munkába. Az orvosa majd szeretné ellenőrizni az állapota alakulását, ezért kontrollvizsgálatra vissza fogja Önt hívni. Ennek során az orvos meg fogja vizsgálni, szükség esetén változtat a gyógyszerelésén, különböző vizsgálatokra küldheti, és általában ellenőrzi a gyógyulását.

## Mikor vezethetek ismét autót?

Koronária angioplasztika után egy hétig ne vezessen. Akkor kezdjen el vezetni ismét, amikor az orvosa azt mondja, hogy ezt biztonsággal megteheti.



## Mikor térhetek vissza dolgozni?

Tervezett (nem sürgősségi) koronária angioplasztika után egy héttel visszatérhet a munkába.

Mindazonáltal, amennyiben sürgősségi beavatkozáson esett át szívroham miatt, hetek, sőt hónapok is eltelhetnek amíg teljesen felépül és visszatérhet dolgozni.



# Meg kell változtatnom az életmódomat?

Koronária (= koszorúér) angioplasztika után fontos megtenni a megfelelő lépéseket a további problémák kockázatának a csökkentése érdekében:

- amennyiben túlsúlyos, próbáljon meg fogyni,
- amennyiben dohányzik, szokjon le,
- étkezzen egészségesen, fogyasszon minél kevesebb zsírt és sót,
- végezzen rendszeres testmozgást.



## Dohányozhatok egy keveset?

**Nem, hagyja abba a dohányzást!!!**

Ha eddig nem is volt képes leszokni, most eljött az ideje, hogy ezt komolyan vegye. Még néhány, alkalmanként elszívott cigaretta is káros.

A dohányzás így károsítja a szívét:

- A dohányzás átmenetileg megemeli a vérnyomást. Egy idő után ez az artériák hegesedését okozza. Az LDL, az alacsony denzitású lipoprotein -a "rossz koleszterin"- kitapad a heges szövethez, és a fehér-érsejtekkel együtt alvadékokat 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 tevékenység végzését.

## *Kell aggódnom a súlyom miatt?*



A túlsúly és az elhízás a szívbetegség kockázati tényezője.

- Kövesse az orvosa egészséges étrendre és testmozgásra vonatkozó javaslatait. Használja az ebben a kiadványban található információkat útmutatóként az étkezési szokásai megváltoztatásához, és a rendszeres testmozgás elkezdéséhez.
- A kicsi, de konzisztens változások is jelentős eredményekkel járnak.

Használja az alábbi diagramot a testsúlya ellenőrzéséhez.

		Testtömeg-index diagram																							
Testsúly kg	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7	
Magasság cm	Soványság					Egészséges					Túlsúly					Elhízás					Extrém elhízás				
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	

## Követnem kell valamilyen étrendet?



### Ne hanyagolja el az étrendjét.

Egy sztent a koszorúerekben nem azt jelenti, hogy továbbra is koleszterinben és telített zsírokban gazdag étrendet folytathat.

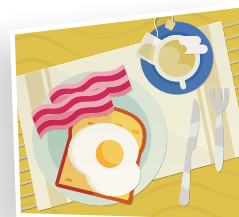
Figyelmesen olvassa el az ételek címkéjén található információkat. Csökkentse minimumra a zsír, koleszterin és nátrium bevitelét. Kerülje a transzzsírsavakat és fogyasszon minél kevesebb telített zsírt. Tanulja meg az olyan kifejezések jelentését, mint az „alacsony zsírtartalom” és „koleszterinmentes”, és tartsa észben, hogy amelyik étel valamitől „mentes”, az valami mással „tele” lehet!

Számos kardiológus az olívaolajban, gyümölcsökben, zöldségekben, halban gazdag mediterrán diéta folytatását javasolja, amely segít a vérnyomás csökkentésében is.

Az alábbiakban talál néhány tanácsot az egészséges étrend fenntartásához:

- Hetente legalább kétszer fogyasszon halat (legalább egyszer olajokban gazdag halat).
- Minden nap fogyasszon legalább 5 adag gyümölcsöt és zöldséget.
- Csökkentse a zsírok, különösen a telített zsírok bevitelét.
- Csökkentse a sóbevitelt.
- Koleszterin - „Minél kevesebb, annál jobb”.

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



A helyes táplálkozás és a fizikai aktivitás kapcsolatban áll egymással, mindkettő javítja az erek funkcióját, ami kedvező kardiovaszkuláris hatásokban nyilvánul meg. Ismert tény például, hogy a nitrogén-monoxid, az egészséges endothel (egyrétegű laphám) legfőbb védelmezője az endothelsejtekben képződik L-argininből, amely egy aminosav, amit a táplálékkal kell bevinni a szervezetbe (a legjobb forrásai a babfélék, hal, zöldségek, gyümölcsök és a diófélék). A nitrogén-monoxid képződését jelentősen serkenti az enyhe-közepes intenzitású testmozgás. A helyes táplálkozás és a testmozgás már 1 éven belül több, mint 50%-al csökkenti a kardiovaszkuláris események kockázatát!



### *A fizikai aktivitás nem jelent plusz terhet a szívnek?*

Szívroham, szívműtét, vagy angioplasztika után sokan úgy gondolják, hogy kerülniük kell a fizikai terhelést, mivel az túlzott terhet jelentene a szívnek. Valójában ennek az ellenkezője igaz. A rendszeres fizikai tevékenység megerősíti a szívizmot, csökkenti a szívbetegség kockázatát, kontroll alatt tartja azokat a tényezőket, amelyek szívproblémákat okoznak, mint például a magas vérnyomás, magas koleszterinszint és az elhízás.

Azok a szívbeteg, akik rendszeres testmozgást végeznek és egészséges életmódra váltanak tovább élnek, mint azok, akik ezt nem teszik meg. Angioplasztika után kezdjen el minél hamarabb mozogni, amint az orvosa azt mondja, hogy ezt megteheti.

### *Hogyan kezdjem el a fizikai tréninget?*

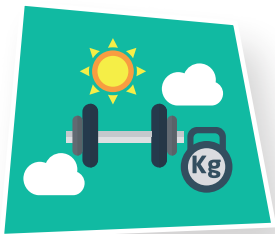
PCI után fokozatosan vezesse be a fizikai aktivitást. Idővel, ahogy az egészsége javul, növelje a terhelést. Például kezdjen el sétálni olyan ritmusban, amely még kényelmes. Lassan emelje a séta időtartamát és a megtett távolságot minden alkalommal. Elengedhetetlenül fontos, hogy mozogjon angioplasztika után. Az edzés csökkenti a további szívproblémák kialakulásának a kockázatát.



Alább következik egy sétaprogram, amely megfelelő fizikai aktivitás beavatkozás után, mivel a séta a legkönnyebben kivitelezhető fizikai aktivitás. Igény szerint naponta akár két-három alkalommal is végezhető.

1. hét	alkalmanként 5-10 perc
2. hét	alkalmanként 10-15 perc
3. hét	alkalmanként 15-20 perc
4. hét	alkalmanként 20-30 perc
5. hét	a cél 30-45 perc a hét minél több napján

Amennyiben ízületi fájdalom, vagy valamilyen más egészségügyi probléma akadályozza a mozgásban, beszélje meg kezelőorvosával.



## Hogyan lehetek biztos abban, hogy a fizikai tevékenységem intenzitása rendben van?

A fizikai tevékenység intenzitása nagyon fontos. Ha túl alacsony akkor csak időpocsékolást jelent, ha túl magas, akkor emelheti a kisebb-nagyobb kardiovaszkuláris események kockázatát. Mindig 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, középsúlyos-súlyos légszomj, szédülés, hányinger, extrém fáradtság vagy ájulásérzés jelentkezése.

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

## Milyen terhelési célt tűzzenek ki magamnak?

**Célozza meg a heti 2,5 óra közepes intenzitású fizikai aktivitást.** Ez az Amerikai Szívegyesület (AHA) ajánlása is.

Közepes intenzitású fizikai aktivitás pl. a tempós séta, kerékpározás, evezés és a lépcsőjárás.



## Milyen fizikai aktivitás a legmegfelelőbb a számomra?

**Találjon egy olyan tevékenységet, amit szeret.** Az a legjobb tevékenység, amit végezni is fog. Nagyobb a valószínűsége, hogy be fog tartani egy olyan edzésprogramot, amit szeret. Beszélje meg a kezelőorvosával, mely tevékenységek biztonságosak az Ön számára, majd próbálja ki többet, amíg megtalálja a legvonzóbbat.



**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.

Vegye figyelembe, hogy a PCI-n átesett betegek, akárcsak a stabil anginás, néma iszkémiás, vagy bypass műtéten átesett betegek, akiknél magas a terhelés kiváltotta koronária események kockázata nem alkalmasak a versenyszerű sportolásra.

### *Lehet helye a szexnek az életemben?*



Amennyiben a szexuális életét korábban az angina károsan befolyásolta, koronária angioplasztika után képes lesz az aktívabb szexuális életre.

Amennyiben aggályai vannak, beszéljen az orvosával. A szakértők szerint a szexuális tevékenység annyira terheli meg a szívet, mint néhány emeletnyi lépcsómászás.

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



Bár a PCI csökkenti a koronáriabetegség tüneteit, nem gyógyítja azt meg, és nem szünteti meg a kialakulásáért felelős kockázati tényezőket. Tehát igen, továbbra is szednie kell az orvosa által felírt gyógyszereket.

- Fontos, hogy az előírás szerint szedje a gyógyszereit.
- Soha ne hagyja abba a gyógyszerei szedését az orvosa tudta nélkül.
- A gyógyszereit csak vízzel vegye be.