



Ne engedje,
hogy az **angina**
korlátozza a
mindennapi
tevékenységeiben

Maradjon fizikailag aktív

*Készítette Giuseppe Rosano professzor
az ESC Munkacsoportja nevében*

A Servier támogatásával



ESC

Kardiovaszkuláris
Gyógyszerterápiás
Munkacsoport

Az angina, vagy mellkasi fájdalom és diszkomfort akkor alakul ki, amikor a szívizomba nem jut el megfelelő mennyiségű, oxigénben gazdag vér. Jelentkezhet mellkasi fájdalom, nyomásérzés, vagy szorítás formájában, ami kísugározhat a karokba, vállakba, vagy az állkapocsba. Az angina a szív olyan állapotának a tünete, amikor egy bizonyos fokú fizikai terhelés mellett már nem jut elegendő mennyiségű, oxigénben gazdag vér a szívizomba. Ez jelentkezhet fizikai aktivitás hatására, például akkor is, amikor lépcsőt mászik. Mindazonáltal, amennyiben az angina stabil, a fizikai aktivitás javíthatja az Ön állapotát. Az olyan aerob tevékenységek, mint a kocogás, evezés, úszás vagy kerékpározás, amelyek megerősítik a szívet és a tüdőket, javítják a szív egészségi állapotát és növelik az oxigénben gazdag vér mennyiségét a szívben mind nyugalomban, mind a fizikai aktivitás ideje alatt. Az orvosával együttműködve lassan kezdje emelni a heti fizikai aktivitásának az időtartamát, ami javítja a szíve egészségi állapotát.

Néhány példa a fizikai aktivitásra

Az orvosa javasolhatja a fizikai aktivitás fokozását, amennyiben Ön nem annyira aktív, amennyire az lehetséges volna. Ez lehet napi 30-60 perc enyhe vagy közepes intenzitású fizikai aktivitás a hét 5-7 napján. Néhány példa az enyhe és közepes intenzitású fizikai terhelésre:



- Gyors séta 5-6 km/óra sebességgel
- Kocogás vagy futás
- Úszás, vagy vízitorna
- Túrázás
- Tánc
- Kerékpározás
- Kertészkedés

Ne kezdjen fizikai tréningbe, vagy ne emelje annak intenzitását anélkül, hogy konzultált volna a kezelőorvosával.

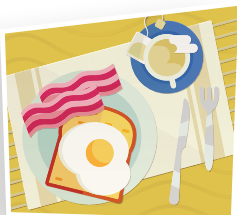
Milyen előnyök várhatók a fizikai aktivitástól?

A fizikai aktivitás az alábbi előnyökkel jár:

- Megerősíti a szívet és a kardiovaszkuláris rendszert
- Javítja a keringést, és a szervezet oxigénhasznosítását
- Csökkenti a vérnyomást
- Csökkenti a koleszterin szintet
- Csökkenti a vércukor szintet
- Csökkenti a szorongást és a depressziós tüneteket



Szükség van fizikai aktivitásra amennyiben betartom az étrendi előírásokat?



A helyes étrend és a fizikai aktivitás szoros kapcsolatban állnak és együtt javítják az erek funkcióját, ami kedvező hatásokkal jár a kardiovaszkuláris rendszerre nézve. A nitrogén-monoxid (NO), az egészséges endothel legfőbb védelmezője az endothelsejtekben képződik L-argininből, amely egy olyan aminosav, ami csak táplálékkal vihető be a szervezetbe (fő forrása a bab, hal, zöldségek, gyümölcsök és a dió). A NO képződését serkenti a fizikai aktivitás; a megfelelő táplálkozás és a fizikai aktivitás már 1 év után 50%-al csökkenti a kardiovaszkuláris események kockázatát!

Okoz túlzott megterhelést a szívnek a fizikai aktivitás?



Szívroham, szívműtét, vagy angioplasztika után sokan úgy gondolják, hogy kerülni kell a fizikai aktivitást, nehogy túlzottan megterheljék a szívüket. A valóságban ennek éppen az ellenkezője igaz. A rendszeres fizikai aktivitás megerősíti a szívizmot. Csökkenti a szívbetegség kockázatát, és segít kontrollálni olyan állapotokat, amelyek szívbetegséget okozhatnak, mint a magas vérnyomás, magas koleszterin szint, vagy az elhízás.

Azok a szívbeteg, akik rendszeres fizikai aktivitást végeznek, és a szív egészségét javító életmód-változtatásokat vezetnek be tovább élnek, mint azok, akik ezeket elmulasztják.

Hogyan kezdjem el a fizikai tréninget?

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. 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 kivitelezhető.

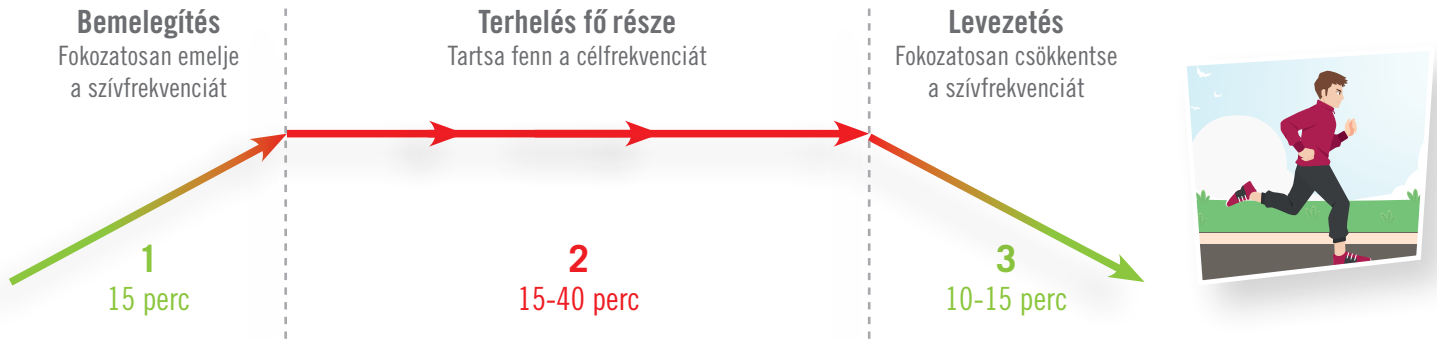
- 1. hét:** alkalmanként 5-10 perc
- 2. hét:** alkalmanként 10-15 perc
- 3. hét:** alkalmanként 15-20 perc
- 4. hét:** alkalmanként 20-30 perc
- 5. hét:** a cél 30-45 perc a hét minél több napján



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

Tipikus esetben hogyan nézzen ki a fizikai aktivitásom?

Bármilyen aktivitásra, amit végez, gondoljon úgy, mint egy 3 részből álló cselekvésre. A bemelegítés és a levezetés ugyanolyan fontosak, mint maga a fő tevékenység.



Bemelegítés:

Mindig melegítsen be könnyű gyakorlatokkal az edzés kezdetén. Ennek fontos biztonságossági vonatkozásai vannak:

- Fokozatosan emelve a szív munkáját az képes lesz lassan alkalmazkodni a megnövekedett igényhez. Ez sokkal biztonságosabb annál, mintha hirtelen emelnék a terhelést. Csökkenti az angina, és a ritmuszavarok kialakulásának a kockázatát, segíti a koronáriák kitágulását, ezáltal biztosítja a szív megfelelő oxigén-ellátottságát.
- Vezessen be olyan tevékenységeket, amelyek emelik a pulzusszámot (pl. séta, helyben járás, lassú kerékpározás)
- Nyújtsa az izmait, hogy csökkentse az izomsérülés kockázatát
- Minden tevékenységet a bemelegítés során alacsony intenzitással kell végezni
- A bemelegítés ideális esetben 15 percig tart, ezt követően elkezdheti a tulajdonképpeni tréninget

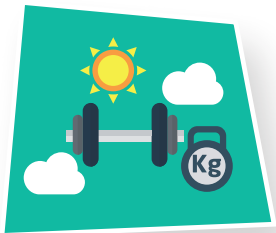
Levezetés:

Nagyon fontos az edzés végén elegendő időt hagyni a megfelelő levezetéshez. Fokozatosan csökkentse a ritmust a levezetés alatt. A cél, hogy a szervezete visszatérjen a kiindulási állapotba.

- Az alapos, legalább 10 percig tartó levezetés csökkenti a megsédülés/ájulás kockázatát, amit a fizikai aktivitás hirtelen abbahagyása miatt fellépő vérnyomásesés okozhat.
- A levezetés csökkenti a fizikai aktivitás hirtelen abbahagyása miatt fellépő ritmuszavarok kockázatát is.

Ezeket az ajánlásokat nagyon komolyan kell venni, mert csökkentik a szív eredetű történések kockázatát!

- A levezetés során végzett nyújtó gyakorlatok csökkentik a fizikai aktivitás kiváltotta izomfájdalom kialakulásának a kockázatát is.
- A levezetést fokozatosan csökkentett sebességgel kell végezni. Az a cél, hogy a szervezetet fokozatosan visszajuttassuk a nyugalmi állapotba.



Hogyan lehetek biztos abban, hogy a fizikai tevékenységem intenzitása megfelelő?

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 halgasson a szervezete jelzéseire.

Mindig képes kell legyen beszélni fizikai aktivitás végzése közben. 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 tűztek ki magamnak?

Célozza meg a heti 2,5 óra közepes intenzitású fizikai aktivitást.

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 próbáljon 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.

Iktasson be több életmód-tevékenységet

Ez egy kitűnő lehetőség arra, hogy aktív maradjon, és biztonságban legyen

- Életmód-tevékenységek azok, amelyeket rendszeresen végez a mindennapi életben. Ilyen például elmenni a postára, lépcsőn menni fel a lakásba, a kertészkedés, fűnyírás, vagy a sepregetés.
- Ezek a tevékenységek nem égetnek el sok kalóriát, és nem viszik fel nagyon a pulzusát. Mindazonáltal, aktívan és mozgásban tartják, és járnak bizonyos, az aerob tevékenységnek köszönhető előnyökkel.
- Számos vizsgálat igazolta, hogy a strukturált aerob tevékenységek, és a fokozott életmód-tevékenységek hasonlóan előnyösek. Tehát, amennyiben nincs lehetősége sok strukturált tevékenységre, vagy a tevékenységet nem tudja hosszú távon fenntartani, próbálja meg emelni először az életmód-tevékenységeit.

Tartsa nyilván a haladását. Minden nap jegyezze fel a tevékenységét (pl. írja le, vagy használjon erre kifejlesztett mobil applikációt). Kérjük, tekintse meg példának a kiadvány végén található aktivitás-naplót. 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 stabil anginás, néma iszkémiás, sztentelésen, vagy bypass műtéten átesett betegek, akiknél magas a terhelés kiváltotta koronária események kockázata **nem alkalmasak a versenyszerű sportolásra**



Hogyan legyek óvatos?

1. Fájdalom, vagy diszkomfort-érzés esetén álljon le.

- Amennyiben bármilyen típusú mellkasi fájdalmat, légzési nehezítettséget, mellkasi szorítást érez, azonnal hagyja abba a fizikai tevékenységet, és vegye fel a kapcsolatot az orvosával.
- A tevékenység megszakítása után tartsa alacsonyan a pulzusát. Ne kezdje újra az aktivitást még akkor sem, ha a fájdalom, vagy a diszkomfort-érzés megszűnik. Tartson egy nap pihenőt.
- Amennyiben fájdalom, vagy diszkomfort-érzés jelentkezik a következő napon, vagy a következő edzés alkalmával, azonnal vegye fel a kapcsolatot az orvosával.

2. Mindig tartsa magánál a gyógyszereit.

Az angina kezelésére számos gyógyszert írhat fel a kezelőorvosa. Amennyiben felírtak önnek nitroglicerint, mindig legyen Önnél, különösen fizikai tevékenység végzése közben.

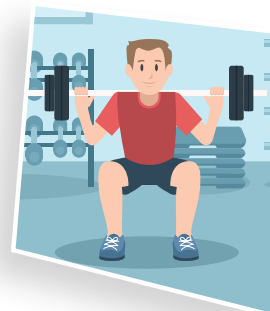
3. Amennyiben lehetséges, ne legyen egyedül fizikai tevékenység végzése közben.

Egy másik jó ötlet a biztonság növelésére, hogy mindig legyen valaki Ön mellett fizikai tevékenység végzése közben, aki segíthet tünetek, vagy súlyosabb események fellépése esetén.

4. Mindig legyen Önnél a mobiltelefonja.

Milyen tevékenységeket kell elkerülnöm?

- El kell kerülni a haspréssel, vagy a hasúri/mellkasi nyomás fokozódásával járó tevékenységeket, mint például a súlyemelés.
- El kell kerülni a hirtelen, rohamszerű terhelést
- Kerülni kell a túl élénk, hosszan tartó terhelést. Nincsenek evidenciák arra nézve, hogy az ilyen terhelés további előnyökkel járna a mérsékelt, kíméletes, rövidebb ideig tartó aerob tevékenységhez képest.
- Jobb elerülni a kültéri tevékenységet nagyon hideg, vagy nagyon szeles időben és el kell kerülni a fizikai aktivitást mellkasi fájdalom esetén.
- Minden fizikai aktivitást kerülni kell gyengeség, láz, meghűlés, vagy vírusfertőzéses tünetek esetén.



Fizikai tevékenység napló

Dátum	Tevékenység (pl. séta)	Időtartam (pl. 30 perc, 3 km)	Pulzus	Megjegyzések (pl. Mellkasi fájdalom? Diszkomfortérzés? Élvezhető?)

Fizikai tevékenység napló

Dátum	Tevékenység (pl. séta)	Időtartam (pl. 30 perc, 3 km)	Pulzus	Megjegyzések (pl. Mellkasi fájdalom? Diszkomfortérzés? Élvezhető?)

