

Pacientiem pēc miokarda infarkta

aktīvai un veselīgai dzīvei



ParSirdi.lv



Iedvesma aktīvai un veselīgai dzīvei

Šis informatīvais materiāls ir radīts, lai palīdzētu atveseļoties cilvēkiem ar nesen notikušu miokarda infarktu, iepazīstinātu ar sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un iedvesmotu pievērsties veselīgam dzīvesveidam, samazinot atkārtota infarkta vai citu sirds un asinsvadu slimību risku.

Materiālu veidojusi pacientu biedrība "ParSirdi.lv" sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību. Par ārstēšanos un medikamentu lietošanu jautājiēt savam ārstam!

Statistika liecina, ka saslimstība un mirstība no miokarda infarkta Latvijā samazinās. To ir veicinājuši sabiedrības izpratne par sirds slimībām, kā arī medicīnas un tehnoloģiju radīto iespēju efektīvs pielietojums, piemēram, asinsvadu paplašināšana un mūsdienīgu medikamentu lietošana.

Tomēr kardiologi uzsver – statistikas dati varētu būt vēl labāki. Liela nozīme ir cilvēka līdzestībai, ievērojot vairākus nosacījumus atlabšanas periodā – izmaiņas dzīvesveidā un pedantiska medikamentu lietošana atbilstoši ārstu norādījumiem. Mūsdienās cilvēki pēc miokarda infarkta lielākoties var sekmīgi atlabt un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

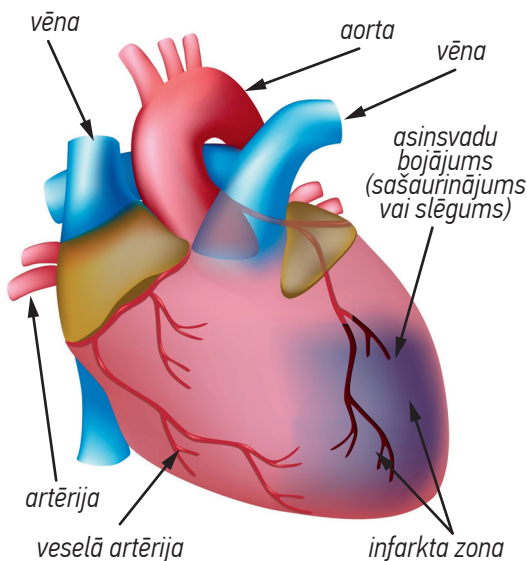


Infarkts – iemesli un sekas

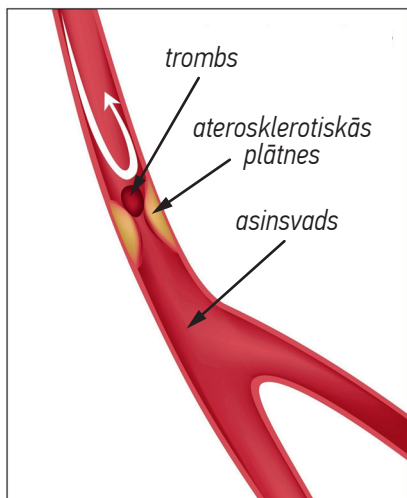
KĀPĒC NOTIEK MIOKARDA INFARKTS?

Miokarda infarkts rodas, ja kādu iemeslu dēļ sirds artērijas tiek nosprostotas, piemēram, ar trombu. Tad daļa sirds muskuļa asins apgādi nesaņem un muskuļa šūnas iet bojā. Izveidojas sirds muskuļa bojājums jeb miokarda infarkts, kas var izpausties ar stiprām dedzinošām, plēsošām, žņaudzošām sāpēm krūšu kurvī, kas ilgst vairāk nekā 30 minūtes.

Miokarda infarkta smagums ir atkarīgs no tā, cik liels ir nekrozes rajons (nekroze – sirds muskuļa atmiršana sirds asinsapgādes traucējumu dēļ). Jo mazāks ir cietušais asinsvads, jo mazāks ir audu bojājums. Mēdz būt gadījumi, kad cilvēks, nepievērš pietiekamu uzmanību miokarda infarkta simptomiem, kas ir mazāk izteikti, un to "izstaigā".



ATEROSKLEROZE – BIEŽĀKAIS INFARKTA IEMESLS



Parasti miokarda infarkts ir ilgstoša asinsvados (artērijās) notiekoša procesa gala iznākums, kad aterosklerozes (visbiežāk sastopamās hroniskās asinsvadu slimības) rezultātā asinsvadu sienā izgulsnējas taukiem līdzīga viela, galvenokārt, holesterīns, kas noved pie asinsvadu deformācijas un sašaurināšanās līdz pat to pilnīgai slēgšanai. Lai arī infarkts vairāk izplatīts pacientiem pēc 50 gadu vecuma, nereti tas skar arī jaunus cilvēkus. Agrīnu infarktu var izraisīt arī ģenētiska saslimšana – ģimenes hiperholesterinēmija –, kad augsts holesterīna līmenis tiek pārmantots no viena vai abiem vecākiem.

KĀPĒC NOTIEK ATKĀRTOTS INFARKTS?

Lai arī infarkts ir iemesls daļai cilvēku pievēršties veselīgam dzīvesveidam, statistika liecina, ka daudzi arī pēc infarkta neatmet kaitīgos ieradumus, neseko veselības rādītājiem un neievēro ārsta norādījumus par medikamentu lietošanu.



Pētījums* par cilvēku ieradumiem pēc infarkta liecina, ka 12,2% pacientu, kuri pirms infarkta smēķējuši, to tupina darīt arī pēc notikuma, vairāk nekā 40% cilvēku pēc infarkta ir ar aptaukošanos un/vai paaugstinātu asinsspiedienu un vairāk nekā 50% ir paaugstināts holesterīna līmenis.

Šie skaitļi liecina, ka sirds un asinsvadu slimību attīstību veicinošie riska faktori pēcinfarkta periodā ir ļoti izplatīti, kas var novest pie atkārtota infarkta. Tāpēc nozīmīga loma ir dzīvesveida maiņai – nesmēķēt, samazināt ķermeņa masu, regulāri kontrolēt asinsspiedienu, sekot ārsta norādījumiem un lietot ārsta noteiktos medikamentus.

* Saskaņā ar Euroaspire IV – 24 Eiropas valstīs veikto apsekojumu par pacientu dzīvesveidu un pielietoto ārstēšanu 2 gadu laikā pēc miokarda infarkta vai cita kardiovaskulāra notikuma.

KĀ IZVAIRĪTIES NO INFARKTA?

Lai izvairītos no infarkta vai no atkārtota infarkta un citām sirds un asinsvadu saslimšanām, ir svarīgi zināt un regulāri pārbaudīt savas sirds veselības skaitļus.



Asinsspiediens ir 120/80 mmHg

Par paaugstinātu tiek uzskatīts asinsspiediens virs 140/90 mmHg.



Pulss miera stāvoklī ir līdz 70 sitieniem minūtē

Par paātrinātu sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī tiek uzskatīts pulss virs 75 sitieniem minūtē.



Holesterīns ir zem 5,0 mmol/l

- ♥ Triglicerīdu līmenis (tautas valodā – parastie tauki) ir zem 1,7 mmol/l;
- ♥ ZBLH līmenis ir zem 3 mmol/l.

Cilvēkam pēc miokarda infarkta kopējam holesterīna līmenim ir jābūt zem 4,5 mmol/l un ZBLH zem 1,8 mmol/l.

Cilvēkam ar kādu no sirds un asinsvadu slimībām ZBLH līmenim ir jābūt zem 1,8 mmol/l.



Ķermeņa masas indekss ir 18,5 – 24,9

Formula: $\text{KMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$

Jums ir lieka ķermeņa masa, ja: **KMI = 25 – 29,9**

Jums ir aptaukošanās, ja: **KMI > 30**



Cukura līmenis asinīs (tukšā dūšā) ir 3,3 – 6 mmol/l

Cilvēkam ar diagnosticētu cukura diabētu, saņemot terapiju, jāpazemina cukura līmenis līdz **6,1 – 6,9 mmol/l**.

Labākais veids, kā pasargāt sevi no infarkta nākotnē, ir mainīt savu dzīvesveidu atbilstoši ārsta norādījumiem un lietot izrakstītās zāles.

Atveseļošanās pēc infarkta

IZMEKLĒJUMI UZREIZ PĒC INFARKTA

Cilvēkam ar infarktu tiek veikta ehokardiogramma, lai novērtētu miokarda bojājumus un funkcijas traucējumus, un tiek veikta angioplastija (ja tā nav pieejama, tad veic trombolīzi), lai atjaunotu asins plūsmu un miokards atkal saņemtu nepieciešamo skābekļa daudzumu. Jo ātrāk cilvēkam ar infarktu tiek sniegta neatliekamā palīdzība un veikta nepieciešamā manipulācija, jo mazāk cieš sirds muskulis.

Pacients vienu diennakti atrodas intensīvās terapijas nodaļā. Ja stāvoklis ir stabils, asinsspiediens ir normas robežās un nav citu būtisku komplikāciju, pacientu pārvēd uz palātu.

PIRMĀS DIENAS PĒC INFARKTA

Parasti pacients ar infarktu intensīvās terapijas nodaļā atrodas 1-2 diennaktis (atkarībā no klīniskās situācijas; šis laiks var būt arī ilgāks). Pēc tam pacients tiek pārvests uz palātu, kur pamazām var atgriezties ierastajā dienas ritmā – var celties, iet uz tualeti, pastaigāt pa istabu.

Ja nav komplikāciju, pacients slimnīcā pavada 4–5 dienas. Tomēr – atveseļošanās process ir atkarīgs no infarkta apjoma un klīniskās situācijas smaguma.

Pirms izrakstīšanās no slimnīcas jautājiēt ārstam par turpmāko medikamentu lietošanu, fiziskajām aktivitātēm un ārstēšanos.



Tikko pēc nonākšanas mājās sazinieties ar ģimenes ārstu un piesakiet ārsta vizīti mājās!



REHABILITĀCIJA

Pastāv iespēja pieteikties uz kardioloģiskās rehabilitācijas programmām rehabilitācijas centros «Vaivari», «Jaunķemeri», «Līgatne» vai ambulatori Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Rehabilitācijas nodaļā. Konsultējieties ar kardiologu vai ģimenes ārstu, viņš jums ieteiks piemērotāko rehabilitācijas vietu un dos norīkojumu rehabilitācijai.

PIRMĀS DIENAS MĀJĀS

Sekoiet ārsta norādījumiem par zāļu lietošanu un fiziskajām aktivitātēm! Pirmo nedēļu mājās nepieciešams pavadīt mierīgi, pamazām atgriežoties ierastajā dienas ritmā. Tikai kardiologs, veicot slodzes testu, var noteikt pieļaujamo fizisko aktivitāšu intensitāti.

IETEIKUMI:

- ♥ Nekādu pārslodžu!
- ♥ Labi izgulieties!
- ♥ Dodieties pastaigās, vismaz 30 minūtes katru dienu
- ♥ Ja jūtat nogurumu, nespēku vai elpas trūkumu, apstājieties un atpūties.
- ♥ Ja varat bez grūtībām uzkāpt 2. stāvā un nejūtat sāpes krūtīs, varat atsākt dzimumdzīvi.

Atcerieties par medikamentiem!

Ārsta izrakstītie medikamenti ir jālieto apzinīgi, neizlaižot un nesamazinot devas! Zāles un to kombinācijas samazina atkārtota infarkta risku un kontrolē riska faktorus, piemēram, holesterīna līmeni, paaugstinātu asinsspiedienu, paātrinātu pulsu. Ateroskleroze vai koronāra sirds slimība būs jāārstē visu mūžu. Ir būtiski lietot tieši tos medikamentus un tieši tādas medikamentu devas, kādas norādījis ārsts. Patvaļīga zāļu lietošanas pārtraukšana vai devu samazināšana var izraisīt atkārtotu infarktu. Ja, jūsuprāt, radušās medikamentu izraisītas blakusparādības, konsultējieties ar savu ārstu.



Ieteikumi veselīgai un aktīvai dzīvei pēc infarkta



- ♥ Pakāpeniski palieliniet pastaigu laiku līdz 2–3 km dienā vai 1 stundai. Dariet to katru dienu vai vismaz 5–6 reizes nedēļā. Konsultējieties ar kardiologu – veicot slodzes testu, kardiologs noteikts vēlamo fizisko aktivitāšu apjomu.
- ♥ Atcerieties par medikamentiem un turpiniet tos lietot tā, kā noteicis ārsts. Apzinīga zāļu lietošana mazinās atkārtota infarkta risku!
- ♥ Mainiet paradumus – ēdiet veselīgāk un mazāk, gatavojiet mājās, pēc iespējas vairāk kustieties, nesmēķējiet un neizraujieties ar alkoholu!
- ♥ Regulāri apmeklējiet ģimenes ārstu. Pēc ārsta ieteikumiem veiciet nepieciešamās asinsanalīzes un nepieciešamības gadījumā dodieties pie kardiologa.
- ♥ Esiet veseli!

UZTURS SIRDIS VESELĪBAI

Par piemērotāko sirds veselības uzturēšanai kardiologi uzskata Vidusjūras diētu – daudz dārzeņu, augļu, pilngraudu produktu, zivju un jūras produktu, kā arī liesa gaļa un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu.

IETEIKUMI VESELĪGAI DIĒTAI

Augļi un dārzeņi: vismaz 400 g dienā

Zivis: vismaz 2 reizes nedēļā

Sāls: veseliem cilvēkiem ne vairāk kā 6 g dienā, pacientiem ar sirds slimībām ne vairāk kā 2,3 g dienā, pacientiem ar paaugstinātu holesterīna līmeni ne vairāk kā 1,5 g dienā (atcerieties, ka sāls tiek pievienota gandrīz visiem rūpnieciski ražotiem produktiem)

Rieksti, pākšaugi, sēklas: 4 reizes nedēļā

Gaļa: vēlams 2 reizes nedēļā (izvēlieties liesu gaļu ar pazeminātu tauku saturu!), bet ne katru dienu!

Pilngraudu produkti: 3 reizes nedēļā

Piesātinātie tauki: ne vairāk kā 7% no kopējā enerģijas daudzuma (izvairieties no piesātinātajām un transtaukskābēm!)

Alkohols: ja lietojat, tad ar mēru! Sievietēm dienā pieļaujama viena glāze vīna, vīriešiem – divas glāzes. Un tikai kopā ar maltīti!

UZTURĀ NEIESAKA LIETOT:

- ♥ margarīnu un rafinētas augu eļļas
- ♥ rūpnieciski ražotu majonēzi un krējuma izstrādājumus
- ♥ produktus, kas satur palmu eļļu, augu taukus, piesātinātās taukskābes, piemēram, rūpnieciski ražotus cepumus, kūkas, tortes
- ♥ desas un pastētes
- ♥ saldinātus dzērienus

FIZISKĀS AKTIVITĀTES



Ieteicams ir viss – it īpaši ātras pastaigas vai lēns skrējiens (tā, lai var sarunāties ar blakus esošo personu), nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, distanču slēpošana. Ja vēlaties, varat spēlēt komandu spēles, bet atcerieties, ka svarīgi ņemt vērā pašsajūtu – tiklīdz rodas diskomforts, aizdusa, sāpes, apstājieties, atpūties un atgriezieties pie iesāktā pēc brīža.

NĒ KAITĪGIEM IERADUMIEM!



Smēķēšana

Gada laikā pēc smēķēšanas atmešanas kardiovaskulāro slimību risks samazinās divas reizes un turpina samazināties, ilgākā laika periodā sasniedzot tik zemu kardiovaskulāro slimību riska līmeni kā cilvēkiem, kuri nekad nav smēķējuši.

Smēķēšanas atmešana pēc miokarda infarkta var uz pusi samazināt tā atkārtšanās risku. Atmetot smēķēšanu, arī insulta risks ievērojami samazinās divu gadu laikā un pēc pieciem gadiem izlīdzinās ar nesmēķētāju riska līmeni.



Alkohols

Pārmērīga alkohola lietošana nelabvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību. Kardiologi neiesaka, bet atļauj sievietēm 1 glāzi, vīriešiem 2 glāzes sarkanvīna dienā. Pēc Vidusjūras diētas principiem, vīns ir jābauda kopā ar maltīti.



Stress

Izvairīties no stresa nav viegli, bet svarīgi ir atpazīt stresa ietekmi uz ikdienas paradumiem, kas ir savstarpēji saistīti. Stress var veicināt neveselīgu ēšanu, smēķēšanu, pārmērīgu alkohola patēriņu, mazkustīgumu. Savukārt stresa nelabvēlīgo ietekmi var mazināt ar regulārām fiziskām aktivitātēm, veselīgu uzturu, atpūtas režīmu un izgulēšanos.

Biežākie pacientu jautājumi un atbildes

Cik ilgi man būs jālieto zāles?

Medikamenti būs jālieto visu mūžu. Atcelt medikamentu lietošanu vai samazināt devas drīkst tikai ārsts. Atcerieties, ka patvaļīga medikamentu lietošanas pārtraukšana var izraisīt atkārtotu infarktu!

Vai man jālieto zāles arī tad, ja ir mainījies mans dzīvesveids?

Jā! Arī tad, ja ir veiktas izmaiņas dzīvesveidā, ir jāturpina lietot medikamenti. Katrs no medikamentiem veic savas funkcijas, piemēram, samazina asinsspiediena līmeni, samazina holesterīna līmeni, palēnina pulsu. Atcerieties, ka atcelt medikamentu lietošanu vai samazināt devas drīkst tikai ārsts.

Kāpēc ārsts palielina zāļu devas?

Neuztraucieties, ja medikamentu devas tiek palielinātas dažas nedēļas pēc infarkta. Tā ir standarta procedūra – medikamentu “starta deva” tiek aizstāta ar pilnu devu.

Kad es varu atgriezties darbā?

Atgriezties darbā, iespējams, varēsiet jau pēc nedēļas. Ir cilvēki, kuriem atveseļošanās laiks ir ilgāks. Par atveseļošanās procesu jautājiēt padomu savam ārstam.

Vai es drīkstu sportot?

Kustības pēc infarkta ir obligātas! Sākt vajadzētu ar pastaigām, pakāpeniski palielinot slodzi. Ja veidojas nogurums, trūkst elpas vai krūtīs ir jūtamas sāpes (stenokardija), atpūties un pēc brīža atsāciet pastaigu. Lūdzu, ņemiet vērā Jūsu ārsta vai kardiorehabilitācijas speciālista ieteikumus.



Vai drīkstu nodarboties ar seksu?

Sekss ir tāda pati fiziskā aktivitāte kā citas – tas paātrina pulsu un paaugstina asinsspiedienu. Nogaidiet līdz brīdim, kad varat raiti uzkāpt pa kāpnēm divu stāvu augstumā bez sāpēm krūtīs (stenokardijas) vai elpas trūkuma.

Kā iedarbojas zāles?

Medikamenti, kurus izrakstījis ārsts,

- ♥ mazina atkārtota infarkta risku,
- ♥ mazina elpas trūkumu un nepieļauj sirds mazspēju,
- ♥ kontrolē riska faktorus, piemēram, augstu holesterīna līmeni, augstu asinsspiedienu vai paātrinātu pulsu,
- ♥ ārstē stenokardiju jeb sāpes krūtīs.

Mani uztrauc blaknes. Vai man ir jālieto visas zāles?

Lai arī medikamenti var izraisīt blakusparādības, būtiskākais ir tas, ka tie samazina atkārtota infarkta risku. Ja Jums parādās blakusparādības, visdrīzāk tās pēc kāda laika pazudīs. Ja tās nemazinās, lūdziet padomu ārstam, kurš var izrakstīt alternatīvus medikamentus.

Vai varu uz kādu laiku pārtraukt zāļu lietošanu?

Ārsts Jums ir nozīmējis konkrētas zāļu devas, lai nodrošinātu Jums labāko aizsardzību pret atkārtotu infarktu vai insultu. Šī iemesla dēļ ikviena tablete ir svarīga!

Mani moka nomāktība. Cik ilgi šāda sajūta saglabāsies?

Ja nomāktība ir ilgstoša un nemazinās, izstāstiet ārstam par to, kā jūtaties, un lūdziet padomu.

Zāles man atgādina par infarktu. Ko man darīt?

Mēģiniet uztvert medikamentus kā pierādītu aizsardzību pret atkārtotu infarktu. Zāles nevis atgādina par risku, bet gan palīdz no tā izvairīties. Slimības ignorēšana nemazinās atkārtota infarkta risku, bet medikamenti palīdzēs to mazināt.

Kā lai motivēju sevi mainīt dzīvesveidu?

Atcerieties, ka izmaiņas dzīvesveidā Jums ļaus justies labāk un dzīvot pilnvērtīgāk! Veiciet izmaiņas pa vienai.

Vissvarīgāk ir atmet smēķēšanu! Un tad pamazām turpiniet ar pārējiem ieteikumiem – sāciet vairāk kustēties, ēdiet veselīgāk, un svars noteikti samazināsies. Plānojiet aktīvas brīvdienas, gatavojiet mājās, lietojiet mazāk sāls. Katru dienu atcerieties par veselīga dzīvesveida ieteikumiem un ieviesiet savā dzīvē kādu no tiem.

Kā atpazīt infarktu?

Akūta infarkta galvenās pazīmes



Pēkšņas sāpes krūtīs

- ✓ dedzinošas
- ✓ žņaudzošas
- ✓ plēsošas
- ✓ izstarojošas (uz ķermeņa kreiso pusi)



Uzmanību: akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm!



Sirdsklauves

Elpas trūkums, svīšana
Trauksme, nāves bailes



Galvas reibonis

Pārmērīgs nogurums
Slikta dūša, vemšana



Nekavējoties izsauciet neatliekamo
medicīnisko palīdzību, zvaniet 113!

Plašāka informācija par sirds un asinsvadu slimību profilaksi
un miokarda infarktu: www.parsirdi.lv



www.infarkts.lv

Materiāla izgatavošanu atbalsta

AstraZeneca 