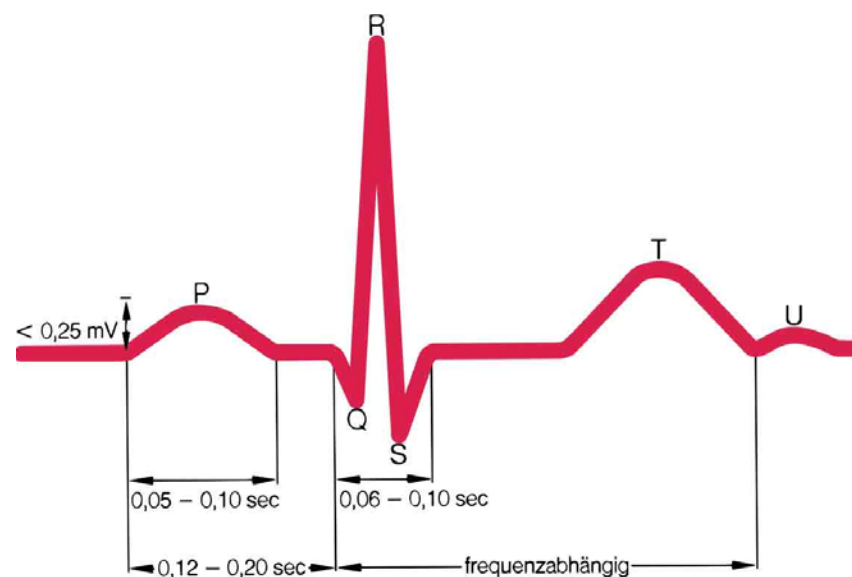


II. Celoslovenská konferencia sestier a pracovníkov pracujúcich na pracoviskách OCS, Podhájska

Harmonický a synchronný rytmus srdca v réžii sestry

Mgr. Jaroslava Lunterová
Kardiologická ambulancia, Revúca

XXXIII. Konsolidačná výročná
konferencia SSVPL SLS
11.-13. október 2012, konferenčná sála
Hoepfner Grandhotel Starý
Smokovec





- **Súhrn:** V predmetnom príspevku sa venujeme životne dôležitému orgánu – srdcu z hľadiska dosiahnutia čo najvyššej kvality zdravia orgánu, bez ktorého nie je možné žiť.
- Človek dokáže maľovať bez rúk, dokáže čítať bez zdravých očí, dokáže pochopiť význam slova bez zvuku...
- Nemožno však žiť bez srdca, ani bez neho fungovať v práci s ľuďmi. Fakt, že najčastejšou príčinou úmrtia na svete sú práve kardiovaskulárne ochorenia je fundamentálnou etiológiou toho, aby sme sa v aktuálnom príspevku zamerali na opatrenia, ktoré čo najviac ochránia zdravie nášho srdca.



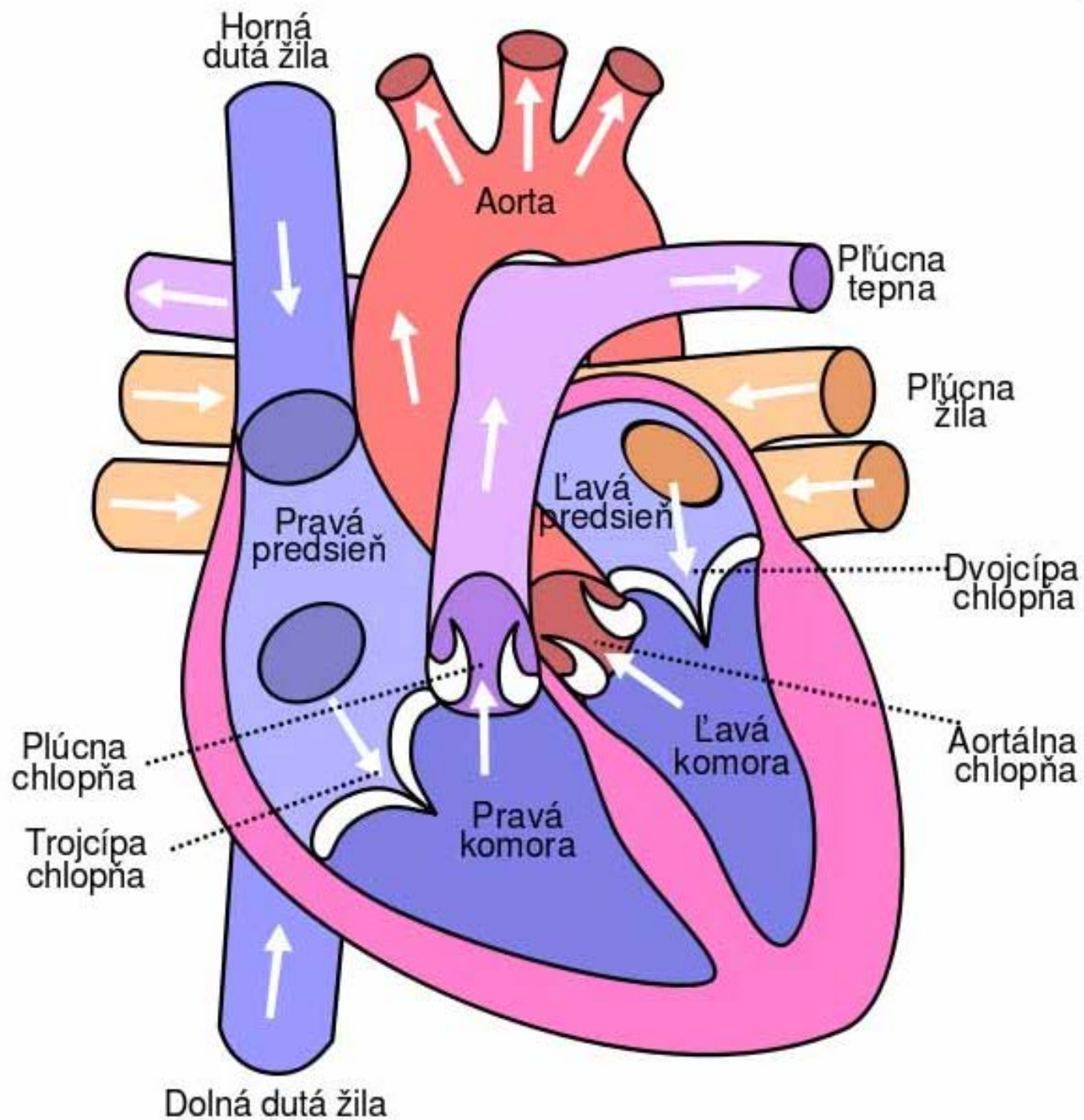
Epidemiologické údaje o srdci z Európy

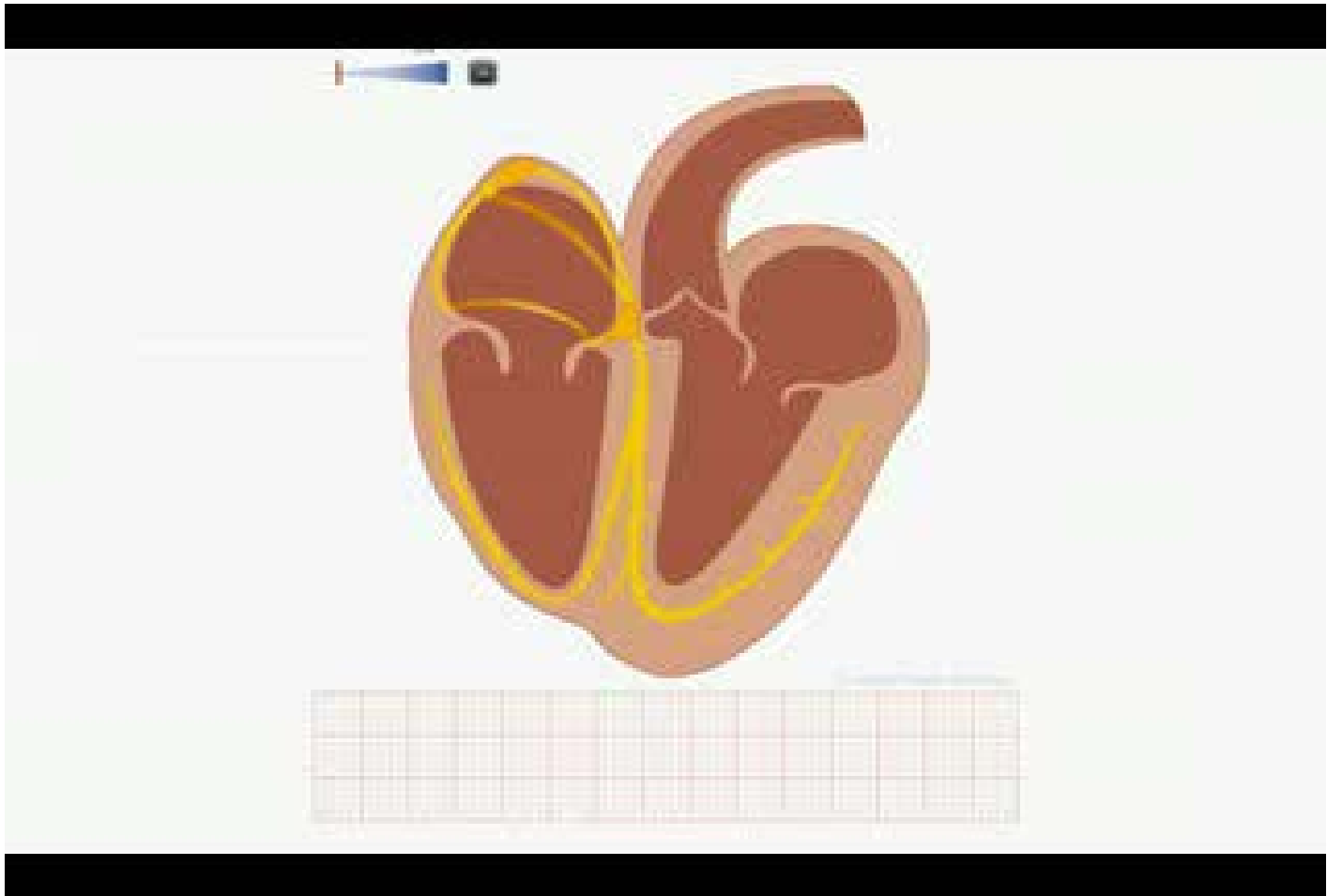
- Ischemická choroba srdca je **najčastejšou** príčinou úmrtia v celej Európe.
- **Podiel ICHS:** 1,95 miliónov úmrtí/rok, pričom riziko je vyššie u žien (23%) ako u mužov (21%).
- **EU:** 740 000 úmrtí ročne (ženy – 16%, muži – 17%).
- **SR:** zomiera na kardiovaskulárne (ďalej len KV) ochorenie až 62 % žien (Murín, 2008, s. 14).



Srdce – rádio, ktoré nosíme v sebe a počúvame nonstop

- Skladá sa z dvoch P a dvoch K. Medzi ĽP a ĽK MI chlopňa, medzi PP a PK trikuspidálna chlopňa. Chlopne zabraňujú spätnému toku krvi. Do predsiení ústi horná a dolná dutá žila a pľúcne žily a z komôr vychádzajú srdcové tepny (z PK pľúcnicca, z ĽK aorta).
- Vlastný rytmus srdca udáva SU. Elektrický signál postupuje AV uzlom, Hisovým zväzkom, Tawarovými ramienkami a Purkyňovými vláknami sa šíri po ľavej a pravej komore. Elektrický signál sa dá objektivizovať v podobe EKG (Sovová, Lukl, 2005, s. 13-14) .
- Tvorba elektrického signálu je automatická. Srdce je ako rádio, ktoré nonstop hrá, nonstop ho počujeme, nosiac zabudované v sebe.







Prístupy k starostlivosti o svoje srdce „rozmenené na drobné“

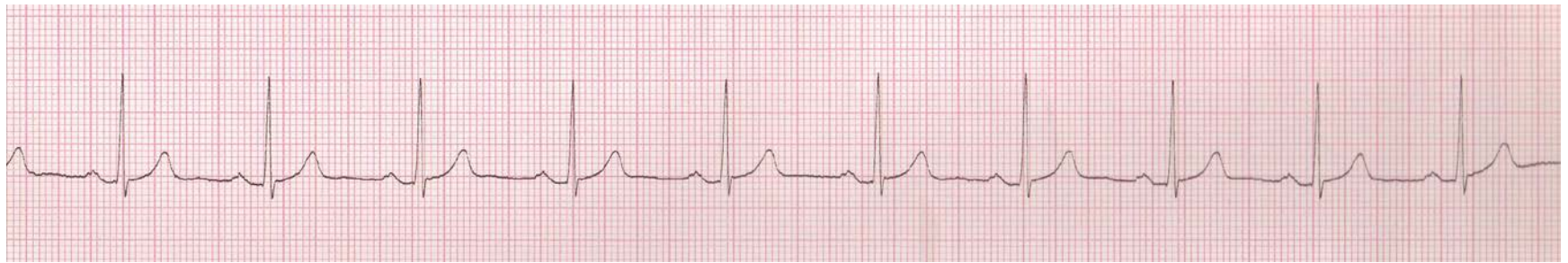
- Nesprávna životospráva v zmysle stravovanie a pitný režim
- Fyzická inaktivita
- Stres a psychické nároky na život
- Alkoholizmus, fajčenie
- Dislipidémie
- Obezita





Nesprávna životospráva v zmysle stravovanie a pitný režim

- Ráno raňajkovať, dopoludnia desiatovať ovocie a zeleninu (jogurt), ľahší obed, popoludní desiata podobná dopoludňajšej, večera ľahšia než obed.
- Porcie mäsa a príloh do dlane, tanier preplnený surovou zeleninou podľa sezónnej ponuky. Príprava jedál pečením na mastnom papieri.
- Stredomorská strava: antioxidanty, omega-3 mastné kyseliny, orechy, červené víno, olivový olej, ryby (makrela losos, tuniak, sled', sardinka).
- Vracat' späť vlákninu a vyhýbat' sa jednostrannosti (Grofová, 2007, s. 157-158).
- Pitný režim začína ráno a trvá celý deň. Základ čistá voda. Kávu (kofeín) a čaj (theín) s vysokým močopudným účinkom do pitného režimu nezapočítavame. 100% džúsy vo veľkom množstve hydratáciu znižujú.



Fyzická inaktivita

1./ Pravidelný beh znižuje KV riziko o takmer 50 %, znižuje hlavné rizikové faktory (hypertenzia a obezita), zvyšuje HDL-ch a znižuje LDL-ch.

- Minimálna potrebná fyzická aktivita je jogging 3 – 5 x týždenne s intenzitou medzi 65 – 80 % maximálnej pulzovej frekvencie a v trvaní 20 – 60 minút.
- **Max f = 220 – vek**
- Zo začiatku sa odporúča v 15 minútových intervaloch striedať beh a chôdzu (Lunterová, Urbanec, 2011, s. 74-76).

2./ Nordic walking - priaznivý dopad na psychiku: odstraňuje anxiozitu, depresívne ladenie a zvyšuje motiváciu.

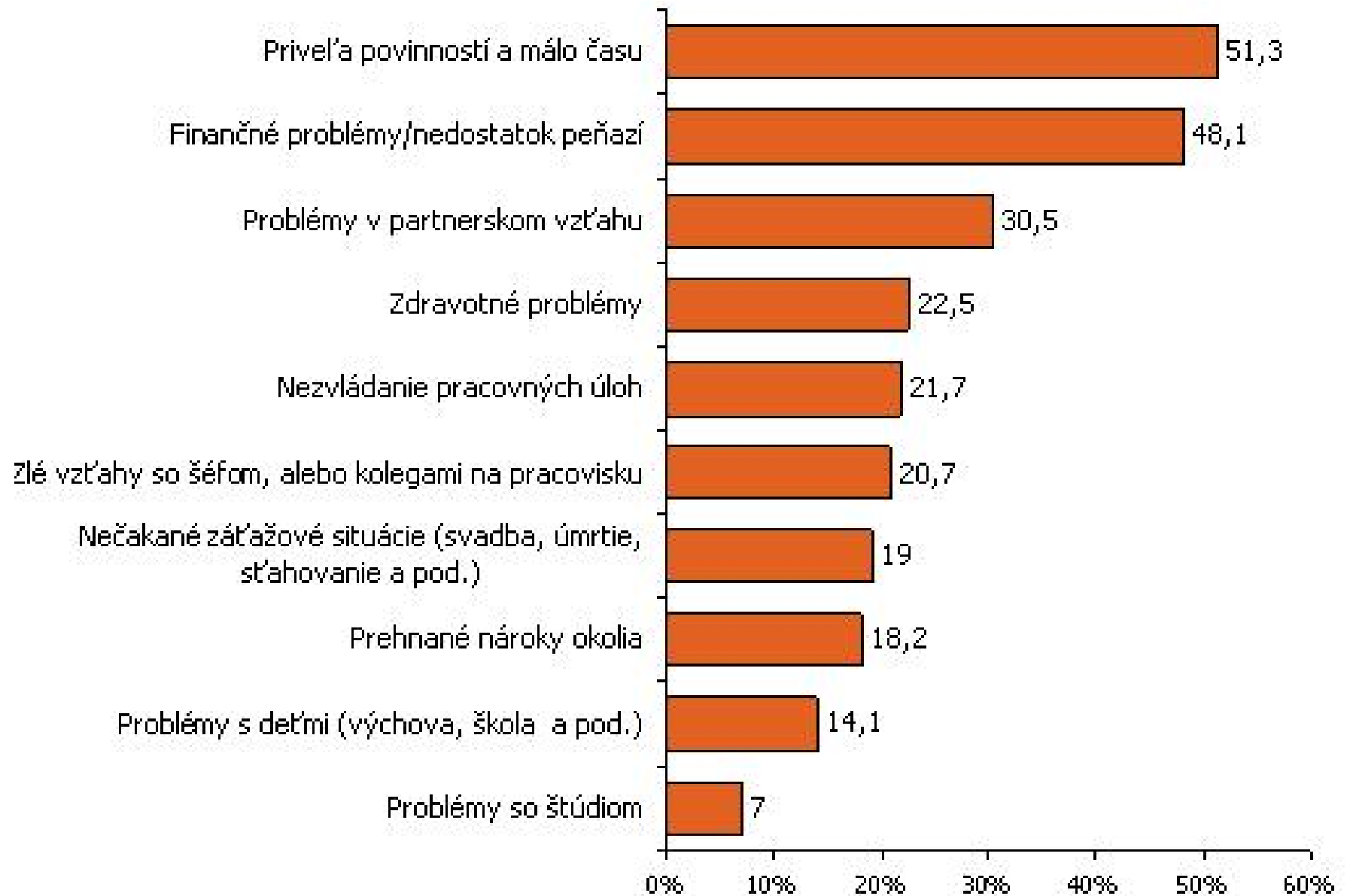
- U osôb s poruchami srdcového rytmu nevhodné športové **súťažné** aktivity (futbal, hokej, beh na čas...), naopak vhodné NW, joga, turistika, plávanie, walking, badminton, bicykel nenáročnou trasou...



Stres a psychické nároky na život

Výsledky štúdie profesora Míčka:

- Rozhovor s dobrým priateľom, priateľkou, partnerom, partnerkou.....57,40 %
- Sebavyjadrenie hudbou, alebo spevom.....27,08 %
- Stiahnutie sa do samoty.....23,29 %
- Šport.....22,04 %
- Pobyť vo veselej spoločnosti.....20,80 %
- Plač.....16,22 %
- Telesná práca.....16,56 %
- Smiech.....12,48%
- Spánok.....1,66 % (Křivohlavý, Pečeňková, 2005, s. 27-28).





Alkoholizmus, fajčenie

- Vzťah medzi alkoholom a hypertenziou (J): ak je príjem alkoholu nízky – optimálna je aj hodnota TK. Ak je príjem alkoholu vysoký, znamená to aj zvyšovanie TK (Lunterová, 2010, s. 41).
- Fajčiar, ktorý vyfajčí denne najmenej 10 cigariet a prvú cigaretu si zapáli rano do jednej hodiny po prebudení - nikotínová závislosť (Bánska, 2009, s. 10-11).
- Taliansko - prísny zákaz fajčenia v reštauračných zariadeniach = pokles tržieb o 7 %, ale súčasne pokles vo výskyte IM v Taliansku o 11 %.
- Najefektívnejšia „cold turkey“ metóda, resp. prestať zrazu a hneď.

Abstinenčné príznaky fajčenia:

<i>Suché ústa, bolesť hrdla a jazyka</i>	Malé dúšky ľadovej vody, džús, žuvačka
<i>Bolesti hlavy</i>	Teplý kúpeľ, alebo sprcha. Relaxačná a meditačná technika
<i>Nepravidelnosť stolice</i>	Vlákniny, surové ovocie, zelenina, celozrnný chlieb, celozrnné pečivo. Piť 6-8 pohárov vody denne.
<i>Poruchy spánku</i>	Vynechať kávu, čaj, kolu po 18:00 hodine. Relaxačná a meditačná technika.
<i>Únava</i>	Doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.



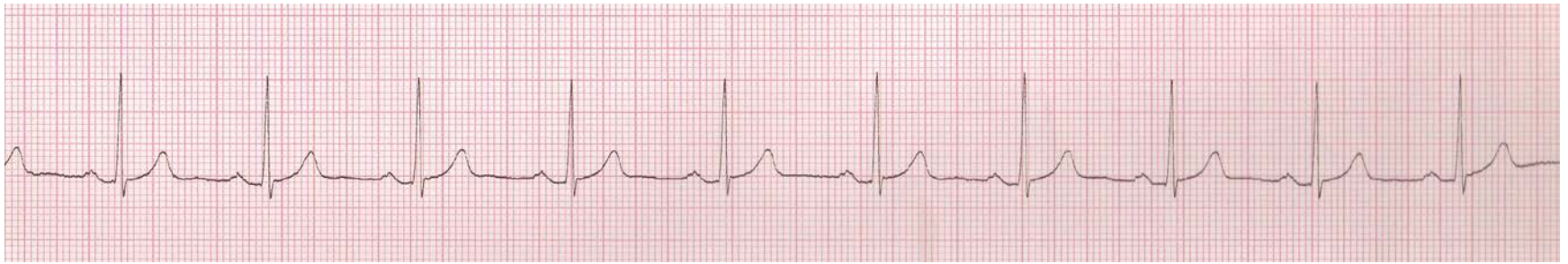
Dislipidémie - hodnoty lipidového spektra:

- **TC < 5 mmol**
- **Non HDL-C < 4 mmol**
- **LDL-C < 3 mmol**
- **TAG < 2 mmol**
- **HDL-C > 1 mmol**

Oosoby s manifestným KVS rizikom a diabetici:

- TC < 4,5 mmol
- LDL-C < 2,5 mmol
- HDL-C > 1 mmol muži a > 1,3 ženy
- TAG < 1,7 mmol

Nefarmakologická liečba DLP: zmena stravovacích návykov, redukcia hmotnosti, zvýšenie pohybovej aktivity, nefajčenie, dôležité je monitorovať hodnoty po 12-14 hodinovom lačnení a diéte (Fábryová, 2011, s. 6-7).



Obezita

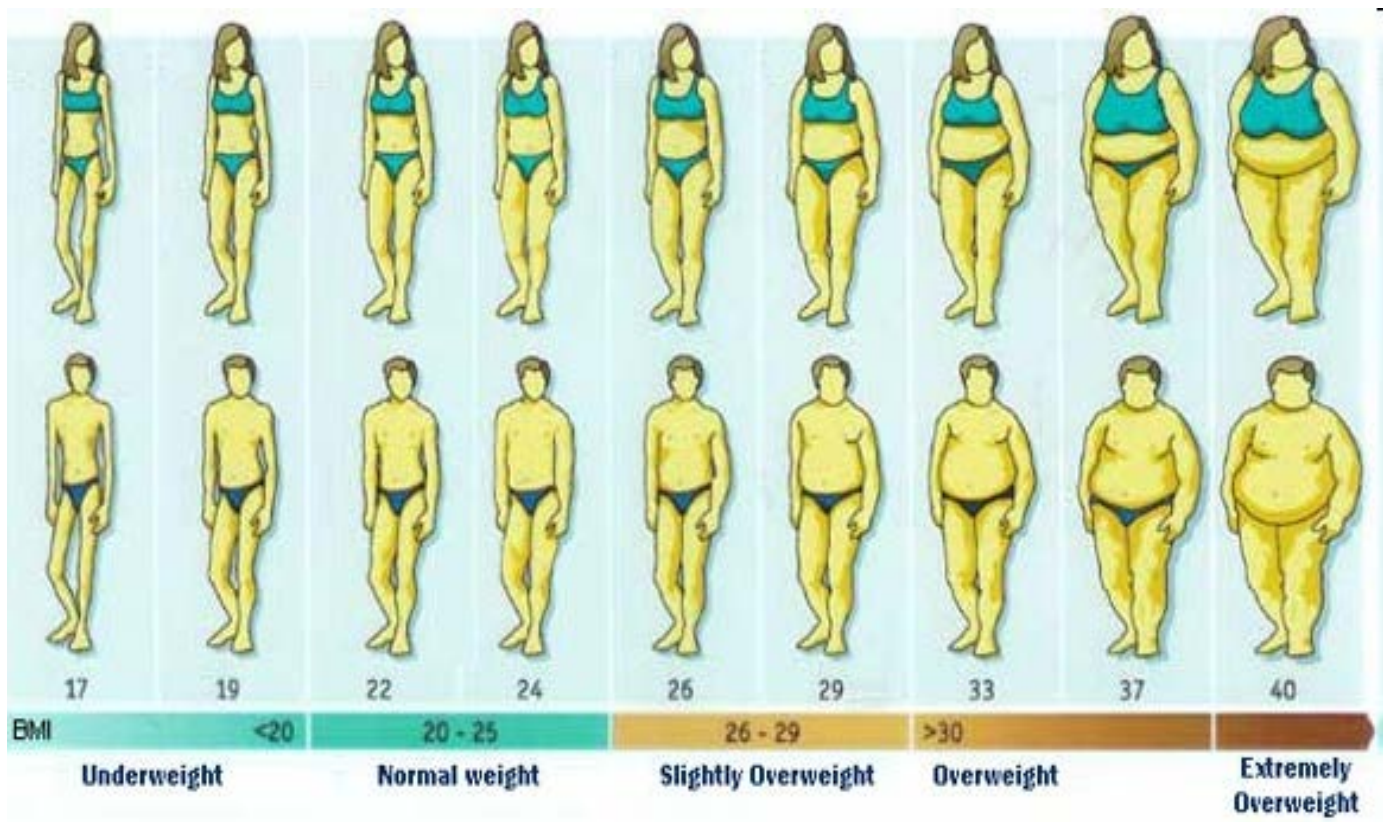
- S abdominálnou obezitou stúpa komorbidita.
- Na to, aby cvičenie viedlo k chudnutiu je nutné, aby jedinec cvičil stredne intenzívne/ veľmi intenzívne 6 – 7 hodín týždenne.

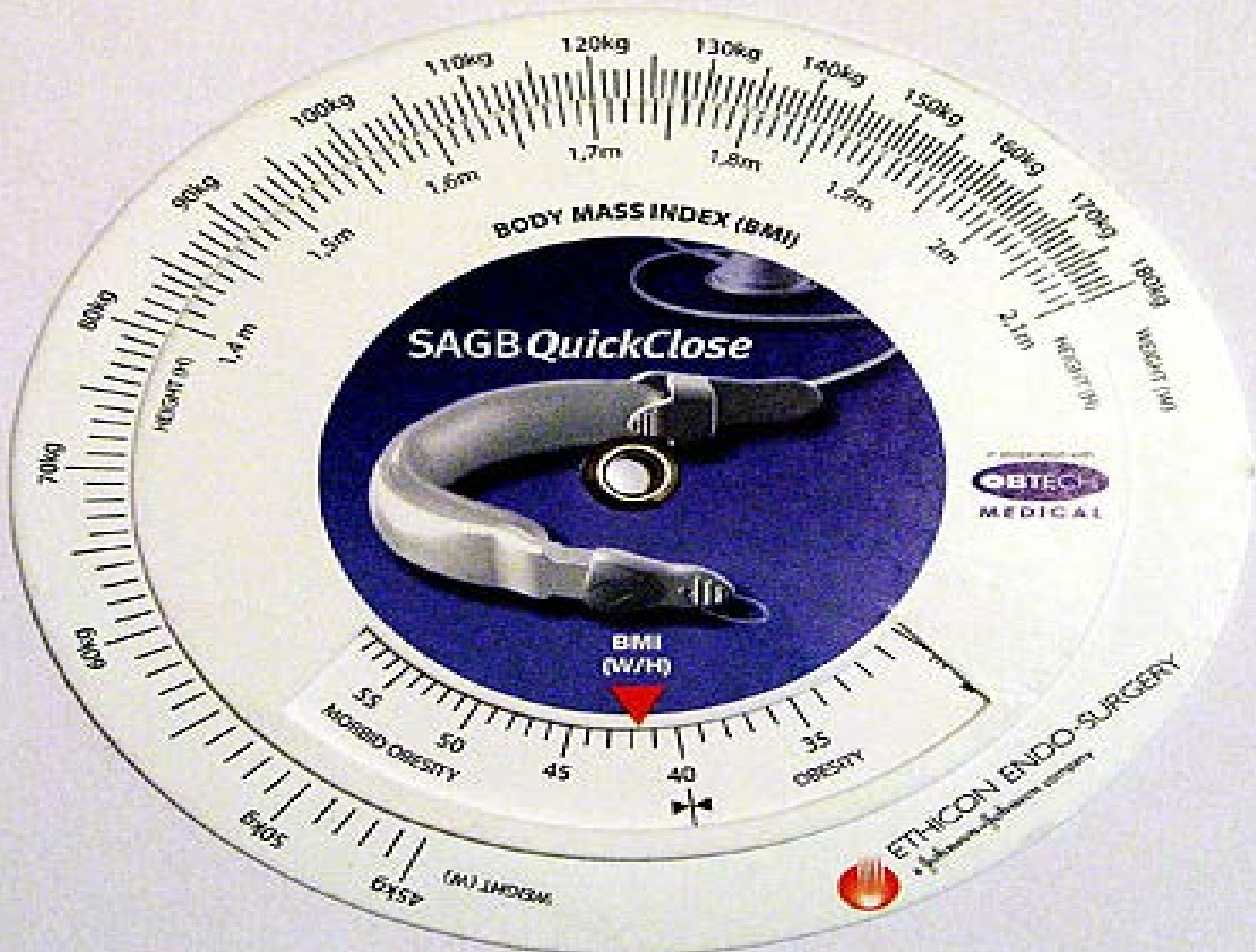
Atypické príčiny obezity:

- Nedostatok spánku
- Pobyt v klimatizovaných miestnostiach počas väčšiny dňa
- Demografické starnutie populácie
- Znečistené životné prostredie, rozšírené užívanie liekov zasahujúcich do metabolizmu tukov a cukrov (antidepresíva)
- Materstvo v neskoršom veku, viacnásobné gravidity, podvýživa matky počas gravidity alebo vo včasnom detskom veku
- Podvedomý výber životného partnera (Bánska, 2008, 11-14).



<i>Rizikový faktor:</i>	<i>Definovaná úroveň:</i>
Abdominálna obezita muži ženy	obvod pásu > 102 cm > 88 cm
Triacylglyceroly	≥ 2,0 mmol / l
HDL cholesterol muži ženy	< 1, 0 mmol / l < 1, 2 mmol / l
Krvný tlak	systolický ≥ 130 mmHg diastolický ≥ 80 mmHg
Glykémia nalačno	> 6,0 mmol/ l

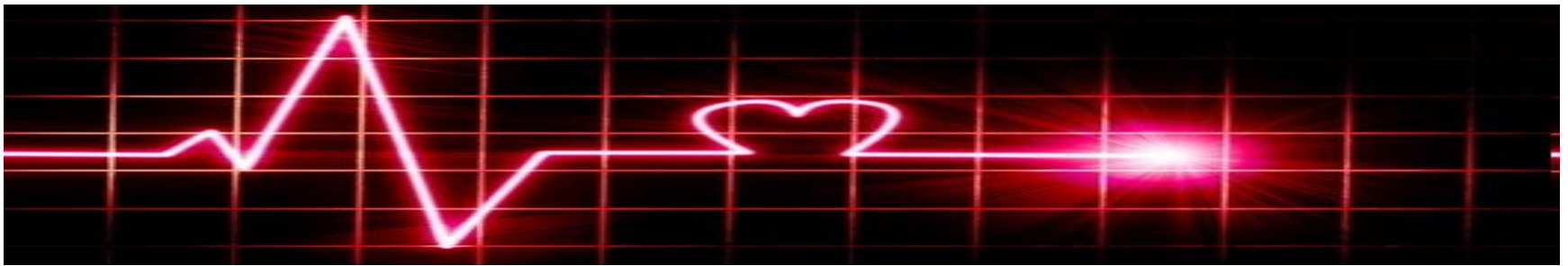




Smutná skutočnosť:

- Rok narodenia: 1980
- Exitus: apríl 2010
- Dilatačná KMP
- Fajčiarka
- Ignorovanie diétnych a režimových opatrení
- Matka maloletých detí (2)



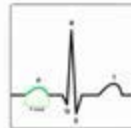


Sestra, srdce – práca a cit

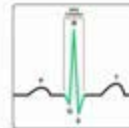
- Psychológia, humánnosť, láska k človeku, altruizmus – to všetko sú aspekty podfarbené vo veľkej miere emočnou inteligenciou.
- Ak povieme „láska“ – automaticky si predstavíme srdce.
- To, že sme stále tu, znamená, že svoju prácu robíme srdcom.
- Prajem Vám veľa lásky vo Vašej krásnej práci. A samozrejme – viac starostlivosti o seba. Aby ste, sme tu pre tých, ktorí nás potrebujú, boli čo najdlhšie za stálej hudby a tých najkrajších melódií, aké také srdiečko dokáže zahrať....

The cardiac conduction system

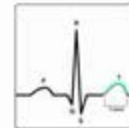
and its correlation with an ECG



1. Atrial depolarization



2. Ventricular depolarization



3. Ventricular repolarization



ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV:

- *Ako prestať fajčiť*. Liga proti rakovine., 2009. Bratislava: Komprint, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-89201-43-3, s. 24
- BÁNSKA, K. Obezita nie je len estetický problém. In: *Lekárske listy – odborná príloha Zdravotníckych novín*. 2008, č. 7, s. 4-11
- BÁNSKA, K. *Súčasná možnosť tabakovej závislosti*. In: *Kompendium medicíny*. Bratislava: Sanoma Magazines Slovakia, 2009. ISSN 1336-4871
- FÁBRYOVÁ, Ľ. *Diagnostika a liečba dyslipoproteinémií*, 2011. In: *Praktická a preventívna kardiológia – príloha časopisu Bedeker zdravia*. Bratislava: RE-PUBLIC, s.r.o., 2011.
- GROFOVÁ, Z. *Nutriční podpora*, 2007. Praha: GRADA, 2007. ISBN 978-80-247-1868-2, s. 237
- KŘIVOHLAVÝ, J., PEČEŇKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*, 2004. Praha: GRADA, 2004. ISBN 80-247-0784-5, s. 78
- LUNTEROVÁ, J., URBANEC, K. *Jogging v prevencii (nielen) obezity a hypertenzie*, 2011 In: *Zborník prednášok zo IV. Celoslovenskej konferencie sestier pracujúcich v ambulatných zdravotníckych zariadeniach v Poprade*. Poprad: FaxCopy, 2011. ISBN 978 – 80 – 89542 – 03 – 1, EAN 9788089542031, s. 101
- LUNTEROVÁ, J., URBANEC, K. *Nordic walking (nielen) v kardiológii*, 2010 In: *Zborník prednášok z III. Celoslovenskej konferencie sestier pracujúcich v ambulatných zdravotníckych zariadeniach v Žiari nad Hronom*. Poprad: FaxCopy, 2011. ISBN 978 – 80 – 970482 – 0 – 4, EAN 9788097048204, s. 176
- LUNTEROVÁ, J. *Vzťah medzi alkoholom a vznikom hypertenzie*. In: *Zborník prednášok z III. Celoslovenskej konferencie sestier pracujúcich v ambulatných zdravotníckych zariadeniach v Žiari nad Hronom*. Poprad: FaxCopy, 2011. ISBN 978 – 80 – 970482 – 0 – 4, EAN 9788097048204, s. 176
- MURÍN, J. *Ženy zomierajú na KV ochorenie častejšie ako muži*. In: *Lekárske listy - Odborná príloha Zdravotníckych novín (Kardiológia)*. Bratislava: Sanoma Magazines Slovakia, s.r.o. 2008, č. 20
- ROVNÝ, I. *Kampaň Na vekú nezáleží chce ochrániť deti a mladistvých pred fajčením*. In: *Medical Practice*. Bratislava: ECOPRESS, 2010. číslo 7-8. ISSN 1336-8109
- SOVOVÁ, E., LUKL, J. *100+1 otázek pro kardiaky*. 2005. Praha: GRADA, 2005. ISBN 80-247-1166-4, s. 117
- *Vedomosti pacientov a manažment cholesterolu*. In: *Lekárske listy – odborná príloha Zdravotníckych novín (Kardiológia)*. Bratislava: Sanoma Magazines Slovakia, s.r.o. 2008, č. 9

Ďakujem za pozornosť.

