

***V. Celoslovenská konferencia sestier pracujúcich v ambulatných ZZ  
26.-27.október, Spišská Nová Ves/ Metropol***

## ***Infarkt myokardu – otázky a odpovede***



Mgr. Jaroslava Lunterová, Revúca

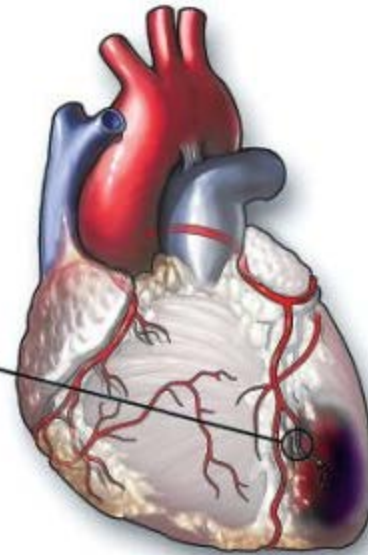
# Realita vo svete a v SR

- Príčinou vysokej úmrtnosti na KVS ochorenia je starnutie populácie pacientov.
- Pred 100 rokmi priemerná dĺžka života 55 rokov, v roku 2005 už 78 rokov. Počas posledného storočia sa ľudský život predĺžil o 25 rokov, od roku 1980 priemerne o 6 rokov.
- V ČR utrpelo v roku 2007 až 40 000 pacientov akútny IM.
- V SR sa akútny IM najčastejšie vyskytuje prevažne mimo zdravotníckych zariadení a to: v domácnosti (70 %), v zamestnaní (10 %), pri bežnej činnosti (30 %), pri ťažkej práci (8 %), v pokoji (45 %) a v spánku (17 %).
- Okamžitá a účinná reakcia môže odvrátiť katastrofu – trvá totiž 4 – 6 hodín, kým odumretie zasiahne celú svalovinu srdcového svalu v celej jeho hrúbke.

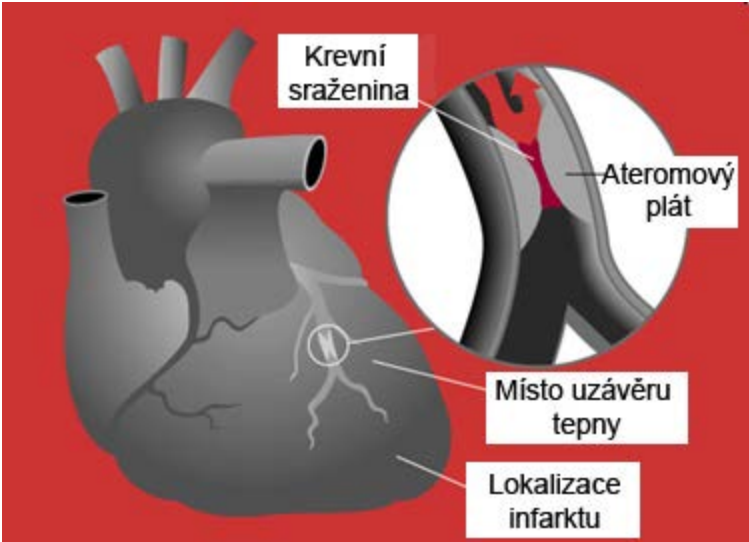
# Infarkt myokardu – čo robit’?

- Infarkt myokardu - odumretie časti srdcového svalu spôsobené prerušením krvného zásobovania.
- Pacient pociťuje náhlu silnú bolesť na hrudníku, ktorá môže vyžarovať do ramien a krku. Niekedy sa však môže začať nezvyčajne, napríklad úpornou bolesťou v oblasti brucha.
- Pacientovi hrozí trvalý funkčný deficit až smrť.
- Okamžitá a účinná reakcia zachraňuje život! Trvá totiž 4 až 6 hodín, kým postihnutá časť srdcového svalu odumrie v celej jeho hrúbke.
- Pohotová liečba odvráti horšie dôsledky.

Blocked Lumen in Branch  
of Left Coronary Artery



Anterior infarct





# Percutaneous Coronary Intervention

A 3D anatomical model of a human heart, showing the coronary arteries in blue. The heart is positioned centrally, with the aorta and pulmonary artery visible at the top. The background is a light-colored, textured surface.

# Kedy volat' 112 alebo okamžite vyhľadat' lekára?

- bolesť na hrudníku 20 a viac minút, neustupuje v pokoji ani po podaní glycerol trinitrátu/nitroglycerínu;
- bolesť vyžaruje do krku, šije, ramien, dolnej čeľuste, paží, brucha, chrbtice;
- postihnutý sa silno potí;
- pociťuje nevoľnosť a vracia;
- cíti úzkosť;
- má strach zo smrti (tzv. angor mortis);
- srdce mu búši ako zvon;
- ťažko sa mu dýcha;
- pociťuje slabosť, má zvýšenú telesnú teplotu.

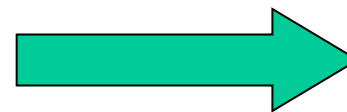


# **Kým príde odborná pomoc:**

- Chorý má zostať v pokoji, v sede, v polosede alebo si ľahnúť.
- Určiť mieru bolesti na stupnici, kde 0 znamená bez bolesti a 10 znamená najhoršiu možnú bolesť.
- Svojevoľne neužívať žiadne lieky! Nitroglycerín je potrebné cca 5 minút udržať v ústach pod jazykom a následne neprehĺtať, ale vyplúvať!
- Príprava na hospitalizáciu.

**Zásadné je:** Nečakať! Ak sú problémy s dýchaním, s krvným tlakom či ťažkosti pri chôdzi (do kopca, aj po rovine) chronické, nutná je pomoc lekára.

# Po nemocničná a ambulantná starostlivosť a edukácia



# Ovplyvnenie rizikových faktorov:

- prestať fajčiť (lebo 1 cigareta stiahne cievy na 6 hodín);
- zmeniť stravovacie návyky (vyhýbať sa masným, tučným a sladkým jedlám);
- schudnúť (ideálne ½ kg za 1 týždeň);
- primerane sa pohybovať – chôdza s palicami (Nordic walking) je vynikajúcou pomôckou na šetrné a zábavné zlepšenie vašej pohybovej aktivity;
- absolvovať pravidelné kontroly u kardiológa;
- nevysadiť lieky bez vedomia lekára;
- nosiť pri sebe glycerol trinitrát/nitroglycerín;
- nepiť alkohol;
- zhodnotiť svoj život: prehodnotiť priority, minimalizovať stres a naučiť sa ho zvládať.

# Čo je primeraná pohybová aktivita?

- Po návrate z nemocnice asi 14 dní - vyvarovať sa väčšej fyzickej námahe.
- Od 3. týždňa možno začať postupne zvyšovať záťaž – prechádzky, plávanie, bicyklovanie, ľahké domáce práce, spomínanú severskú chôdzu s palicami.
- Nie je vhodná veľká záťaž ako rýľovanie, odhadzovanie snehu alebo zdvíhanie ťažkých predmetov.
- Pred cvičením je potrebné sa rozcvičiť. Výhodnou pomôckou je sledovanie srdcovej frekvencie podľa rovnice **220 – vek x 0,6**.
- Najprirodzenejšia je rýchla chôdza, domáci rotoped, kalanetika, plávanie.
- Hlavnou zásadou tréningu je pravidelnosť a primeranosť.
- Oddych pri únave.

# **S cvičením sa začína po stabilizácii pacienta a splnení nasledujúcich kritérií:**

- Nie sú prítomné známky srdcovej nedostatočnosti.
- Pokojová PF nepresahuje 90 úderov za minútu.
- Laboratórne parametre v norme.
- Neprítomná porucha rytmu srdca.
- EKG krivka stabilizovaná, zmena v ST úseku nepresahuje 1 mm.
- Dôležitý subjektívny stav pacienta.
- Pokojový systolický tlak nesmie byť nižší než 105 mm/Hg, diastolický nesmie prevyšovať 100 mm/Hg, ich vzájomný rozdiel nesmie byť menej než 25 mm/Hg.

# Ako zmierniť stres po IM?

- Celý život sprevádza stres, preto sa mu nedá úplne vyhnúť.
- Akútny IM je dnes liečiteľné kauzálne ochorenie, pri znížení rizikových faktorov sa zlepšuje aj prognóza.
- V zvládaní stresu pomôže predovšetkým primeraná fyzická aktivita a pravidelný odpočinok vrátane pravidelného spánku, ktorý by mal trvať minimálne 7 – 8 hodín.
- Aj odpoľudňajší spánok je prospešný.



## Sex po IM – môže ublížiť?

- Primeraný sex nemôže stabilizovanému pacientovi niekoľko týždňov po IM ublížiť.
- Môže mať pozitívny vplyv – najmä psychický.
- Vyhnúť sa sexuálnemu styku po jedle, po nadmernom užití alkoholu a za nepriaznivých psychických okolností (náhlenie, obava zo zlyhania, mimomanželský styk).



# Čo dovolenka po IM?

- Všetko s mierou! Dovolenku je možné stráviť prakticky kdekoľvek, treba sa však vyhnúť extrémom ako pobyt v nadmernom teple, prehnané športovanie, veľká psychická záťaž.
- Pobyt vo výškach nad 1000 m nad morom je odporučený u stabilizovaných pacientov asi rok po IM.
- Dovolenka by mala trvať aspoň 14 dní (správna aklimatizácia).
- Vybrať si mesiace bez extrémnych teplôt (horúčavy, mrazy).
- Na dovolenke je vhodné plávanie (nie však po jedle), chôdza (nie beh), bicyklovanie (nie do kopca).



# Ako schudnúť po IM?

- Liečba obezity je založená na vlastnej snahe pacienta a jeho ochote prebudovať svoje pohybové a stravovacie návyky, akceptovať iný životný štýl.
- Nutné znížiť celkový energetický príjem a jedlo rozdeliť na viac porcií. Znížiť energetický príjem možno obmedzením tukov (vylúčiť smažené, údeniny, tučné mliečne výrobky, tučné mäsa, rýchle občerstvenie typu fast food).
- Obmedziť príjem sacharidov (sladké tekutiny, veľké porcie chleba, pečiva, príloh) a alkoholu.
- Vhodné zvýšiť príjem tekutín, zeleniny, ovocia a kvalitných bielkovín.
- Zvýšiť výdaj energie pohybovou aktivitou.
- **Optimálna rýchlosť straty hmotnosti je ½ kilogramu za týždeň.**

# Stredomorská strava

- Prototypom zdravého spôsobu výživy je stredomorská strava.
- Obsahuje celkovo menej tukov, menej polynenasýtených mastných kyselín omega 6, viac zeleniny a ovocia, zdroje prirodzených antioxidantov a pod.
- Zelenina a ovocie základom výživovej pyramídy.
- Celozrnné potraviny, obilniny, vláknina, nízkotučné mliečne výrobky, panenský olivový olej, ryby (najmä makrela, losos, tuniak, sled'), vlašské a iné orechy, slnečnicové semienka a tiež avokádo.

- Objem tuku v potrave by mal tvoriť do 30 % celkového energetického príjmu
- Živočíšne tuky nahradiť rastlinnými
- Namiesto tučného červeného mäsa uprednostniť rybie, zajačie, kuracie a morčacie bez kože
- Zvýšiť obsah diétnej vlákniny v strave
- Znížiť spotrebu vajec (žĺtkov) maximálne na 2 týždenne
- Objem cholesterolu do 300 mg/deň
- Potravinové doplnky s lecitínom sú vhodným obohatením stravy
- Zvýšiť obsah zložených sacharidov (celozrnné potraviny, ovocie – aj sušené, zelenina čerstvá aj mrazená)

# Pacient MUSÍ!

- pravidelne absolvovať návštevy u lekára podľa jeho ordinácie
- pravidelne užívať predpísanú terapiu
- pravidelne /a zodpovedne/ uplatňovať liečebný režim
- pravidelne sledovať svoj zdravotný stav a zodpovedne pracovať na jeho zlepšení
- pravidelne sledovať svoju hmotnosť
- pravidelne cvičiť

# Pacient NESMIE!

- svojvoľne vysadzovať, či meniť ordinovanú farmakologickú terapiu
- svojvoľne si ordinovať žiadne iné lieky /ani voľnopredajné/
- naďalej pestovať zlozvyky, či nesprávne návyky
- sa „odmlčať“ a k lekárovi prestať pravidelne dochádzať
- svoje ochorenie podceňovať – ide totiž o životne dôležité opatrenia, ktoré život môžu výrazne skvalitniť
- užívať ASA/ANP zapitím tablety nalačno – liek treba rozpustiť v pohári vody a vypiť po najedení (netýka sa Preventax-u)

*Ďakujem za pozornosť...*

