



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

*Program edukacyjny
dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego*

przygotowała:

dr n. med. i n.o zdr. Henryka Klamut specjalista pielęgniarstwa kardiologicznego

mgr piel. Lucyna Śmietanka specjalista pielęgniarstwa kardiologicznego

CEL GŁÓWNY:

- przygotowanie pacjenta po zawale mięśnia sercowego i jego rodziny do codziennego życia w środowisku domu i pracy.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Edukacja w zakresie :

- poszerzenia wiedzy na temat zawału mięśnia sercowego i czynników ryzyka oraz przestrzegania zaleceń w tym:
- przestrzeganie systematycznego przyjmowania leków
- przestrzegania odpowiedniej diety ze szczególnym uwzględnieniem utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu
- utrzymania sprawności fizycznej
- zaprzestania palenia tytoniu
- leczenia chorób t.j. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze

METODY NAUCZANIA :

- rozmowa z pacjentem i/ lub jego rodziną
- rozwiązywanie problemów indywidualnych
- instruktaż dotyczący diety, ćwiczeń fizycznych, leków

ŚRODKI DYDAKTYCZNE :

- broszury
- ulotki
- plakaty
- poradniki

FORMY REALIZACJI :

- program jest realizowany podczas hospitalizacji pacjentów w oddziale kardiologii przez pielęgniarkę specjalistkę w dziedzinie pielęgniarstwa kardiologicznego
- po zakończeniu hospitalizacji pacjenci otrzymują indywidualne materiały edukacyjne- „Zasady postępowania po zawale mięśnia sercowego ”

TREŚCI KSZTAŁCENIA :

1. Podstawowe informacje dotyczące zawału

- **Istota zawału serca**

Zawał serca to śmierć komórek mięśniowych serca, na skutek braku ich zaopatrzenia w tlen. Do zawału dochodzi, gdy światło naczynia wieńcowego ulegnie zamknięciu przez blaszkę miażdżycową lub przez skrzepinę. Naczynia wieńcowe to naczynia krwionośne, które doprowadza krew do mięśnia sercowego.

Zawał serca zazwyczaj charakteryzuje się występowaniem **bólu** najczęściej za mostkiem. Może promieniować do ramion, pleców, szczęki lub nadbrzusza o charakterze ściskania, pieczenia i dławienia. Ból nasila się przy wysiłku i nieustępuje po zaprzestaniu wysiłku.

Nie zawsze ból wywołany przez zawał zlokalizowany jest w lewej połowie klatki piersiowej i nie zawsze występuje promieniowanie do ręki.

U pacjentów chorujących na cukrzycę nie występuje typowy ból wieńcowy może być jedynie odczuwany dyskomfort w klatce piersiowej. Może też wystąpić zasłabnięcie lub utrata przytomności

- **Czynniki predysponujące do powstania zawału**

Najbardziej narażone na zawał serca są osoby :

- z nadciśnieniem tętniczym
- palący papierosy
- otyli
- chorujący na cukrzycę oraz z podwyższonymi wartościami cholesterolu
- prowadzący mało aktywny tryb życia
- obciążone rodzinnie chorobą wieńcową- zawałem serca

- **Powikłania zawału serca**

W skutek zawału obumierają komórki mięśnia sercowego, co doprowadza do powstania w tym miejscu blizny, która nie bierze aktywnego udziału w skurczu serca. Serce jest osłabione, nie

pompuje wystarczająco sprawnie krwi a to pogarsza krążenie w organizmie. W związku z pogorszeniem funkcji serca mogą pojawić się objawy niewydolności krążenia, czyli :

- duszność
- obrzęki kończyn
- pogorszenie tolerancji wysiłku

Należy pamiętać, iż im wcześniej pacjent zgłosi się do lekarza tym mniejsze będą skutki zawału serca.

Chorych po przebytych zawałach mają większe ryzyko wystąpienia kolejnego zawału. Przestrzegając zaleceń (profilaktyka wtórna) zmniejsza się ryzyko kolejnego zawału.

2. Zasady postępowania po zawałach serca.

Zasady postępowania po zawałach serca zostały sformułowane przez ekspertów Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego i dotyczą :

- przestrzegania systematycznego przyjmowania leków
- utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu
- przestrzegania diety
- utrzymania sprawności fizycznej
- zaprzestania palenia tytoniu
- leczenia chorób: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze

• Farmakoterapia

Leczenie farmakologiczne po zawałach mięśnia sercowego obejmuje różne grupy leków ważne jest by pacjent przyjmował leki zgodnie z zaleceniami lekarskimi. Leki muszą być przyjmowane systematycznie dlatego należy zwrócić uwagę żeby konieczność wykupienia leków nie zostawiać na ostatnią chwilę. Szczególnie należy zwrócić uwagę na konieczność zabrania leków podczas dłuższych wyjazdów.

Przy wystąpieniu objawów niepożądanych t.j. przedłużające się krwawienie, zasłabnięcia, napadowy kaszel, bóle mięśniowe należy zgłosić się do lekarza w celu korekty leczenia.

- **Dieta**

W pierwszych dniach po zawale należy wykluczyć z diety produkty zawierające kofeinę t.j.: kawa, czarna herbata, cukierki z kofeiną, czekolada, napoje gazowane zawierające kofeinę (energetyzujące).

Dieta po zawale powinna być szczególnie bogata w :

- warzywa, owoce
- błonnik pokarmowy – produkty pełnoziarniste
- produkty zawierające potas : suszone morele, migdały, pomidory, ziemniaki
- produkty zawierające magnez : produkty pełnoziarniste, orzechy
- produkty nabiałowe o niskiej zawartości tłuszczu : margaryny miękkie, jogurty, kefiry, maślanki, mleko 1,5-2% i chude ,i półtłuste sery twarogowe.

Niezalecane produkty spożywcze:

- słone i tłuste przekąski: chipsy, krakersy, paluszki słone
- wędliny, kiełbasy, produkty wędzone
- sery podpuszczkowe
- produkty typu fast-food
- sos sojowy
- dania gotowe

Ogólne wskazówki dietetyczne

- 5-6 posiłków dziennie niewielkich objętościowo- zbyt obfite posiłki nadmiernie obciążają serce
- 3 razy w tygodniu spożywać ryby

- Ograniczyć w codziennej diecie sól kuchenną do jednej płaskiej łyżeczki : nie dosalać potraw, nie stosować gotowych przypraw typu : kostki bulionowe. Gotowa przetworzone przyprawy można zastąpić przyprawami typu oregano, bazylią, tymianek
- Codziennie spożywać świeże owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, a tłuszc zwierzęcy zastąpić olejami roślinnymi tłoczonymi na zimno np. do surówek czy sałatek a do smażenia olej np. rzepakowy

UWAGA! Przy ustalaniu diety dobrze skorzystać z porady dietetyka szczególnie gdy dodatkowo występują inne choroby t.j. nadciśnienie, cukrzyca, nadwaga, otyłość.

Wysilek fizyczny

W pierwszych dniach po zawale intensywną aktywność fizyczną należy ograniczyć.

Po wypisaniu pacjenta ze szpitala zaleca się stopniowe zwiększanie aktywności fizycznej.

Początkowo ćwiczenia 10 minutowe 5 x w tygodniu zaczynając od 10 minut stopniowo wydłużając czas do 30 minut.

Dopuszczalne formy aktywności określa lekarz przy wypisywaniu pacjenta ze szpitala. Pacjenci po zawale mogą skorzystać z wczesniej rehabilitacji kardiologicznej.

Zalecane formy aktywności fizycznej

- spacerowanie
- jazda na rowerze
- gimnastyka
- pływanie

Niezalecane formy aktywności

- nurkowanie
- dźwiganie ciężarów
- kopanie działki

- odświeżanie

- gry ze współzawodnictwem

UWAGA! Jeśli ćwiczenia, czy spaceru powodują duszność, nierówne bicie serca, bóle w klatce piersiowej należy je przerwać i skontaktować się z lekarzem.

Współżycie seksualne a wysiłek fizyczny

Jeśli nie występują objawy niedokrwienia przy małym wysiłku np. wejście na 1 piętro, współżycie seksualne nie jest przeciwwskazane.

Zawał serca jest sytuacją stresową i może spowodować problemy z potencją – należy w takim wypadku zasięgnąć opinii lekarza.

- **Kontrola ciśnienia tętniczego**

Zalecane wartości ciśnienia tętniczego :

Poniżej 140/90 mmHg- te wartości dotyczą również chorych na cukrzycę.

Pacjenci z podwyższonymi wartościami ciśnienia na początku leczenia farmakologicznego (lekami obniżającymi ciśnienie) mogą początkowo odczuwać osłabienie lub zmęczenie objawy te powinny stopniowo ustępować .

Jeśli jednak wartości ciśnienia będą zbyt wysokie lub zbyt niskie należy skontaktować się z lekarzem w celu zmiany dawki leku.

🚭 Rzucenie palenie papierosów - najważniejsze zadanie dla osób po zawał serca.

Rzucenie palenia zmniejsza śmiertelność, ryzyko kolejnego zawału serca, oraz udaru mózgu.

Palenie papierosów stymuluje rozwój miażdżycy odpowiedzialnej za występowanie zmian w naczyniach i powstawanie zawału.

Przy kontynuowaniu palenia papierosów ryzyko kolejnego zawału serca wzrasta dwukrotnie.

Ważne zalecenie:

Pacjenci po zawał serca powinni co roku szczepić się przeciw grypie.

