

MOJE ŻYCIE PO PCI

Materiał przygotowany
przez Grupę Roboczą
ds. Farmakoterapii
Sercowo-Naczyniowej
Europejskiego
Towarzystwa
Kardiologicznego

MIEJ DŁAWICĘ POD KONTROLĄ!



SERVIER
moved by you

Przezsłonna interwencja wieńcowa (ang. *percutaneous coronary intervention*, PCI) to termin używany do opisania procedury medycznej, która ma na celu udrożnienie zwężonej lub zamkniętej tętnicy wieńcowej przez wprowadzenie do niej cewnika, a często również założenie stentu. Stent to niewielki element, który zapobiega ponownemu zamknięciu się światła tętnicy. PCI zmniejsza objawy dławicy piersiowej, ale nie leczy choroby. Zmiana dotychczasowego stylu życia może pomóc w leczeniu choroby wieńcowej i utrzymać dobre efekty zabiegu.

POWRÓT DO DOMU

Po planowym zabiegu przezsłonnej interwencji wieńcowej pacjenci zwykle opuszczają oddział tego samego lub następnego dnia; większość osób wychodzi ze szpitala dzień po zabiegu. Pamiętaj, aby poprosić kogoś, by odebrał Cię ze szpitala i odwiózł do domu.

Zanim opuścisz szpital, upewnij się, że wiesz:

- ♥ jakie lekarstwa powinienes przyjmować,
- ♥ jakie zmiany powinienes wprowadzić w swojej diecie i swoim stylu życia,
- ♥ jak dbać o miejsce wykonania wkłucia.

Prawdopodobnie otrzymasz również termin wizyty kontrolnej, podczas której zostaną ocenione efekty leczenia. Wykorzystaj to spotkanie, aby porozmawiać z lekarzem na temat stosowania leków, zmiany stylu życia i dozwolonej aktywności fizycznej, a także o sprawach, które Cię niepokoją.



REKONWALESCENCJA I POWRÓT DO ZDROWIA - O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Przez kilka pierwszych dni po zabiegu, w miejscu wkłucia może utrzymywać się siniak. To nic groźnego, choć może być bolesne przez jakiś czas. W rzadkich przypadkach w miejscu wkłucia może dojść do zakażenia. Pamiętaj, aby kontrolować prawidłowy proces gojenia się miejsca po zabiegu.

Możesz również odczuwać tkliwość i niewielki dyskomfort w klatce piersiowej, co jest normalne i znika samoistnie po kilku dniach. Dozwolone jest przyjmowanie paracetamolu, by zmniejszyć te dolegliwości.

Większość osób wraca do zdrowia i pracy w ciągu tygodnia od opuszczenia szpitala.

Po wypisie ze szpitala otrzymasz termin wizyty kontrolnej. W trakcie tej wizyty lekarz zbada Cię i – jeśli to konieczne – zmodyfikuje dawki leków, zaplanuje potrzebne badania oraz oceni efekt leczenia.



KIEDY MOGĘ WRÓCIĆ DO KIEROWANIA SAMOCHODEM?

W większości przypadków, po zabiegu przezskórnej angioplastyki wieńcowej, należy powstrzymać się od prowadzenia auta. Za kierownicę wróc dopiero wówczas, gdy Twój lekarz powie, że to bezpieczne.

KIEDY MOGĘ WRÓCIĆ DO PRACY?

Po zabiegu planowej angioplastyki wieńcowej pacjent zwykle już po tygodniu może wrócić do obowiązków zawodowych.

Jeśli jednak zabieg był wykonywany ze wskazań nagłych (takich jak zawał serca), rekonwalescencja, a także powrót do pracy mogą zająć kilka tygodni lub miesięcy.



CZY MOGĘ OD CZASU DO CZASU ZAPALIĆ PAPIEROSA?

NIE, RZUĆ PALENIE NA ZAWSZE!



Jeśli do tej pory nie byłeś w stanie pozbyć się nałogu, teraz jest na to najlepsza pora.

Nawet kilka papierosów od czasu do czasu może spowodować poważne szkody zdrowotne.

Dlaczego palenie szkodzi sercu?

- ♥ Palenie powoduje chwilowy wzrost ciśnienia tętniczego krwi, co uszkadza tętnice.
- ♥ Palenie obniża stężenie cholesterolu HDL (tzw. dobrego), który chroni przed powstawaniem blaszek miażdżycowych zwężających tętnice wieńcowe.
- ♥ Palenie wpływa negatywnie na płuca, pogarsza wydolność fizyczną i utrudnia codzienną aktywność.

CZY MUSZĘ ZMIENIAĆ SWÓJ STYL ŻYCIA?

Po zabiegu PCI ważne jest podjęcie odpowiednich kroków, aby uniknąć problemów w przyszłości. Zalicza się do nich:

- ♥ zmniejszenie masy ciała, jeśli masz nadwagę lub otyłość,
- ♥ rzucenie palenia,
- ♥ zdrowa dieta (zmniejszenie ilości tłuszczów i soli w diecie),
- ♥ zwiększenie aktywności fizycznej i rozpoczęcie regularnych ćwiczeń.



CZY MUSZĘ SIĘ MARTWIĆ TYM ILE WAŻĘ?

Nadwaga i otyłość to znane czynniki ryzyka chorób serca.

- ♥ Rozpocznij od zalecanych przez lekarzy zmian w swoim stylu życia: modyfikacji sposobu odżywiania oraz podjęcia aktywności fizycznej. Możesz wykorzystać cenne rady zawarte w tej broszurze, aby wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe oraz rozpocząć regularny trening fizyczny.
- ♥ Drobne, ale utrzymujące się zmiany stylu życia mogą wiele zmienić.

CZY MUSZĘ PRZESTRZEGAĆ DIETY?

NIE ZAPOMINAJ O SWOJEJ DIECIE.

To, że w Twoich tętnicach umieszczono stenty, nie oznacza, że możesz zaniedbać dietę. Poniżej znajdziesz najważniejsze wskazówki, jak utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe.

- ♥ Spożywaj dwie porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej jedną porcję tłustej ryby.
- ♥ Jedz przynajmniej dwie porcje owoców i trzy porcje warzyw dziennie.
- ♥ Zmniejsz ilość tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, które znajdują się w maśle, żółtym serze, czerwonym mięsie oraz innych produktach pochodzenia zwierzęcego i są nazywane „złymi tłuszczami”.
- ♥ Ogranicz spożycie soli.
- ♥ Cholesterol – im mniej, tym lepiej.



CZY AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NIE POWODUJE DODATKOWEGO OBCIĄŻENIA DLA MOJEGO SERCA?

Wiele osób uważa, że po zawale mięśnia sercowego, zabiegach kardiologicznych czy angioplastyce wieńcowej należy unikać ćwiczeń, by oszczędzić sercu wysiłku. W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Regularna aktywność fizyczna może pomóc wzmocnić Twoje serce. Co więcej, wysiłek zmniejsza ryzyko chorób serca i pozwala kontrolować takie czynniki ryzyka ich rozwoju, jak: wysokie ciśnienie tętnicze krwi, hipercholesterolemia czy otyłość.

Pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, którzy ćwiczą regularnie i zmienili styl życia na zdrowy, żyją dłużej. Po angioplastyce wieńcowej możesz wrócić do aktywności fizycznej tak szybko, jak pozwoli na to lekarz prowadzący.



JAK WYGLĄDA POWRÓT DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PO PCI?

Jeśli właśnie wracasz do zdrowia po zabiegu PCI, stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania ćwiczeń fizycznych. Na początek możesz na przykład spacerować w dogodnym dla Ciebie tempie. Podczas każdego kolejnego spaceru stopniowo wydłużaj dystans i czas chodzenia. Najważniejsze to rozpocząć zmiany na lepsze – aktywność fizyczna po PCI jest niezwykle ważna. Ćwiczenia zmniejszają ryzyko rozwoju późniejszych powikłań kardiologicznych.

Poniżej znajdziesz przykład programu treningowego, który możesz wykorzystać w okresie rekonwalescencji po zabiegu. Chodzenie to najprostsza aktywność fizyczna, jaką możesz podjąć. Jeśli chcesz, możesz spacerować dwa lub trzy razy dziennie.

Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5
5–10 minut jednorazowo	10–15 minut jednorazowo	15–20 minut jednorazowo	20–30 minut jednorazowo	30–45 minut jednorazowo przez większość dni tygodnia

Jeśli ograniczają Cię ból stawów lub inne choroby/urazy, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem, swoją pielęgniarką lub swoim fizjoterapeutą.

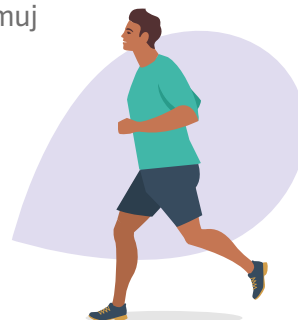
SKĄD MOGĘ WIEDZIEĆ, CZY INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ BĘDZIE ODPOWIEDNIA?

Poziom intensywności ćwiczeń jest bardzo ważny. Ćwicząc poniżej swojego poziomu, nie osiągniemy wszystkich korzyści, ale jeśli intensywność jest zbyt duża, możemy zwiększyć ryzyko pojawienia się dolegliwości czy zdarzeń ze strony układu krążenia. Pamiętaj, by słuchać swojego ciała.

W czasie ćwiczeń zawsze powinieneś mieć siłę rozmawiać – nie powinno Ci brakować tchu. Ten prosty test pozwoli Ci się zorientować, czy nie ćwiczysz zbyt intensywnie.

Pocenie się czy zmęczenie mięśni są normalne w czasie wysiłku. Nie są normą następujące dolegliwości: ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku, duszności, zawroty głowy, nudności czy poczucie ekstremalnego zmęczenia lub zasłabnięcia.

Jeśli pojawi się któryś z powyższych objawów, niezwłocznie poinformuj o tym swojego lekarza.



JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BĘDZIE DLA MNIE NAJLEPSZY?

Znajdź taki rodzaj aktywności, który sprawia Ci przyjemność. Najlepsze ćwiczenia to te, które chętnie wykonujesz – wówczas szansa, że będziesz przestrzegać planu treningowego, znacząco wzrośnie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o bezpiecznych dla Ciebie formach aktywności fizycznej, a następnie eksperymentuj z różnymi dyscyplinami, by znaleźć tę, która daje Ci najwięcej satysfakcji.

Ćwicz w ciągu całego dnia. Zwiększanie aktywności fizycznej to nie tylko regularne treningi, lecz przede wszystkim bardziej aktywny tryb życia. Szukaj okazji w ciągu dnia, by ruszać się więcej. Możesz zaparkować samochód dalej, niż planowałeś, wejść po schodach, zamiast używać windy, a także wybrać się na krótki spacer w czasie przerwy w pracy.

Śledź swoje postępy. Każdego dnia zapisuj swoją aktywność w zeszycie lub aplikacji mobilnej.

Dzięki temu z łatwością prześledzisz swoje postępy, wyznaczysz nowe cele oraz utrzymasz motywację. Szybko poczujesz się dumny z tego, jak daleko zaszedłeś.

Pamiętaj jednak, że pacjentom po PCI nie zaleca się dyscyplin sportu, w których się ze sobą rywalizuje.

JAKA JEST MOJA DOCELOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Zalecane jest 2,5 godziny tygodniowo umiarkowanego wysiłku fizycznego.

Umiarkowany wysiłek fizyczny to na przykład spacer, jazda na rowerze czy wchodzenie po schodach.



CZY W MOIM ŻYCIU JEST JESZCZE MIEJSCE NA SEKS?

Jeśli Twoje życie seksualne było wcześniej ograniczone przez objawy dławicy, po zabiegu możesz cieszyć się większą aktywnością, gdy tylko minie okres rekonwalescencji.

Jeśli jednak masz wątpliwości, podziel się nimi ze swoim lekarzem. Według obliczeń ekspertów stosunek seksualny to dla Twojego serca wysiłek porównywalny z pokonaniem kilku pięter schodów.

CZY MUSZĘ PRZYJMOWAĆ LEKI?

Chociaż zabieg PCI zmniejsza objawy choroby wieńcowej, to jej nie leczy i nie zmniejsza jej czynników ryzyka. Dlatego konieczne jest przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza.

- ♥ Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza – to bardzo ważne.
- ♥ Nie odstawiaj leków bez konsultacji z lekarzem.
- ♥ Popijaj lekarstwa tylko wodą.



Zadbaj o lepsze radzenie sobie z chorobą przewlekłą na co dzień

Moja Recepta na Zdrowie

Edukacyjna strona www



Rzetelne informacje
na temat chorób
(przyczyny, objawy,
czynniki ryzyka, dane
epidemiologiczne).



Propozycje ćwiczeń,
zdrowych przepisów
kulinarnych i technik
relaksacji, które ułatwią
zdrowy styl życia.

Kanał podcastowy

dla pacjentów, czyli
rozmowy z ekspertami
w dziedzinie kardiologii,
hipertensjologii,
diabetologii, dietetyki,
psychologii, onkologii
oraz aktywności fizycznej.
Dostępne są
na YouTube i Spotify



Zeskanuj aparatem
telefonu i wejdź na stronę



Zeskanuj aparatem
telefonu i obejrzyj

www.receptanazdrowie.pl

PM250738M

Pod patronatem organizacji pacjentów:

