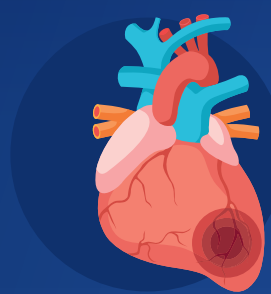


PRZEWLEKŁY ZESPÓŁ WIEŃCOWY (PZW)

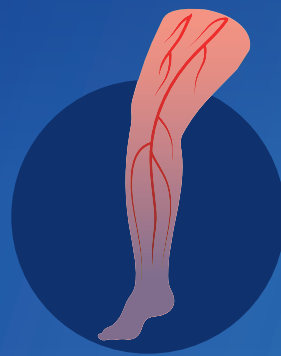
Choroba wieńcowa skutkuje niedostatecznym dopływem tlenu i krwi do mięśnia sercowego i może **prowadzić do rozwoju chorób przewlekłych**, m.in. przewlekłego zespołu wieńcowego (zwanego dawniej stabilną chorobą wieńcową) czy przewlekłego niedokrwienia kończyn dolnych, **a także do ostrych stanów**, takich jak:



zawał serca



udar mózgu



ostre niedokrwienie kończyny dolnej



mogących stanowić **bezpośrednie zagrożenie życia ze względu na krytyczne zwężenie lub nagłe zamknięcie tętnicy wieńcowej/mózgu/kończyny dolnej**.

Profilaktyka choroby wieńcowej opiera się na zapobieganiu miażdżycy, która jest najczęstszą przyczyną choroby wieńcowej.

MIAŻDŻYCA – GŁÓWNA PRZYCZYNA PZW

CZYNNIKI RYZYKA MIAŻDŻYCY

Niemodyfikowalne, np.:



Wiek (kobiety > 55. r.ż., mężczyźni > 45. r.ż.)



Płeć męska



Obciążający wywiad rodzinny (choroby związane z miażdżycą w rodzinie)

Modyfikowalne, np.:



Nieprawidłowa dieta



Cukrzyca



Niska aktywność fizyczna



Palenie każdego rodzaju papierosów



Zwiększone stężenie cholesterolu LDL i/lub Lp(a)



Nadmierny stres, depresja



Otyłość



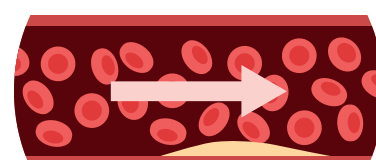
Zanieczyszczenie powietrza



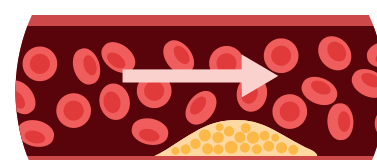
Nadciśnienie tętnicze



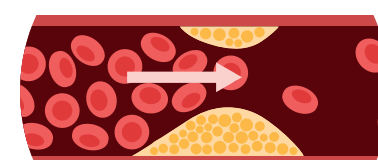
Brak higieny snu



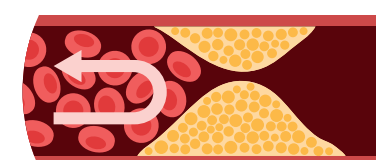
odkładanie się blaszek miażdżycowych



zwężenie tętnic wieńcowych, skutkujące ograniczeniem przepływu krwi do serca



ostry zespół wieńcowy (wymaga pilnej interwencji lekarza)



BÓL WIEŃCOWY

Typowe objawy bólu wieńcowego



Charakter:

daje uczucie ucisku, zaciśnięcia, gniesienia, duszenia, ciężkości (prawie nigdy nie jest palący, rozrywający)



Lokalizacja:

umiejscowiony za mostkiem (zwykle na obszarze tzw. zaciśniętej pięści); może promieniować do szyi, żuchwy lub ramion (zwykle po lewej stronie); może być odczuwany także w górnej części brzucha



Czynnik wywołujący:

wywołany przez stres, emocje lub wysiłek fizyczny i dość szybko ustępuje w spoczynku; częstszy w niskich temperaturach, przy silnym wietrze, po obfitym posiłku



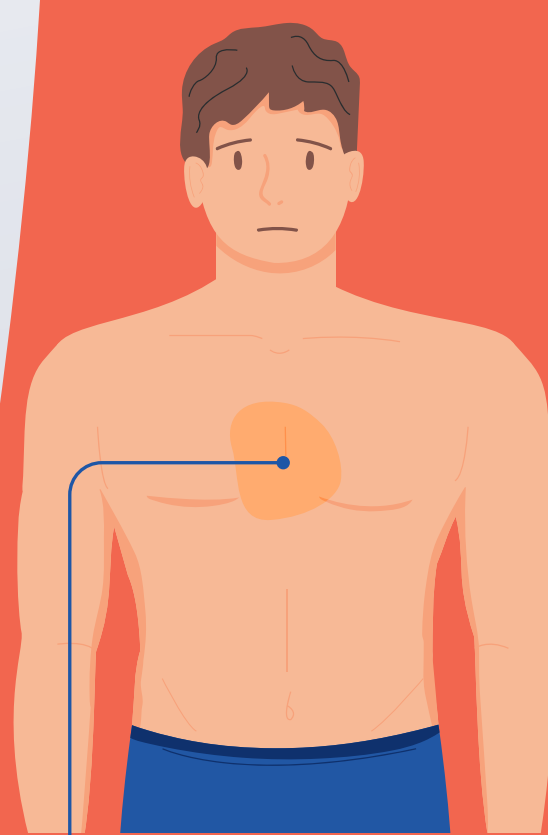
Czas trwania:

zazwyczaj trwa do 5–15 min, nie zmienia się w zależności od pozycji ciała i jest niezależny od wdechu i wydechu



Ułga:

ustępuje po zakończeniu wysiłku; ulgę przynosi (po ok. 1–5 min) przyjęcie nitrogliceryny pod język



Obszar typowego występowania bólu wieńcowego

Mniej typowe objawy bólu wieńcowego

- nudności
- bóle brzucha
- zmęczenie
- trudność ze złapaniem oddechu, zwłaszcza w trakcie wysiłku, dość szybko ustępująca po jego zaprzestaniu

Objawy sugerujące raczej pozawieńcowe (pozasercowe) pochodzenie bólu

- charakter ostry, kłujący, nasilający się przy kaszlu lub wdechu
- wyzwalany przez zmianę pozycji ciała
- ciągły ból trwający wiele dni
- krótkie (kilkusekundowe) epizody bólu

10

PRZYKAZAŃ DLA PACJENTA

Jak zapobiegać PZW?

1

Bezwzględnie zaprzestań palenia (w tym biernego) papierosów i e-papierosów



5

Dbaj o zdrową, zbilansowaną i urozmaiconą dietę (optimalna jest tzw. dieta śródziemnomorska)



2

Przyjmuj regularnie leki, zgodnie z zleceniami lekarza; nie modyfikuj leczenia bez konsultacji z lekarzem



6

Ogranicz spożywanie alkoholu



3

Kontroluj poziom cholesterolu (zwłaszcza frakcji LDL) i glikemii



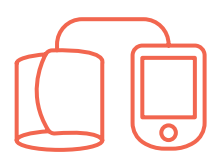
7

Ćwicz regularnie; utrzymuj masę ciała w zakresie prawidłowego wskaźnika masy ciała (BMI)



4

Regularnie mierz ciśnienie tętnicze i puls (3–4 razy w tygodniu, 2 razy dziennie, przed przyjęciem leków), a wyniki zapisuj w dzienniczku pomiarów i pokazuj je lekarzowi na wizycie (pomiar domowy jest ważniejszy od pomiaru gabinetowego)



8

Regularnie odwiedzaj kardiologa



9

Miej odpowiednio posegregowaną dokumentację medyczną (np. wypisy szpitalne) oraz listę aktualnie przyjmowanych leków wraz z ich dawkowaniem



10

Ufaj swojemu lekarzowi prowadzącemu – jest po to, aby Ci pomóc



Moja

Recepta na Zdrowie



Zapraszamy do odwiedzenia edukacyjnej strony internetowej i do odsłuchania podcastów dla pacjentów chorujących na nadciśnienie tętnicze, dyslipidemię, dławicę piersiową, niewydolność serca czy cukrzycę typu 2.

zeskanuj kod i wejdź na stronę



posłuchaj podcastów z ekspertami

www.receptanazdrowie.pl

