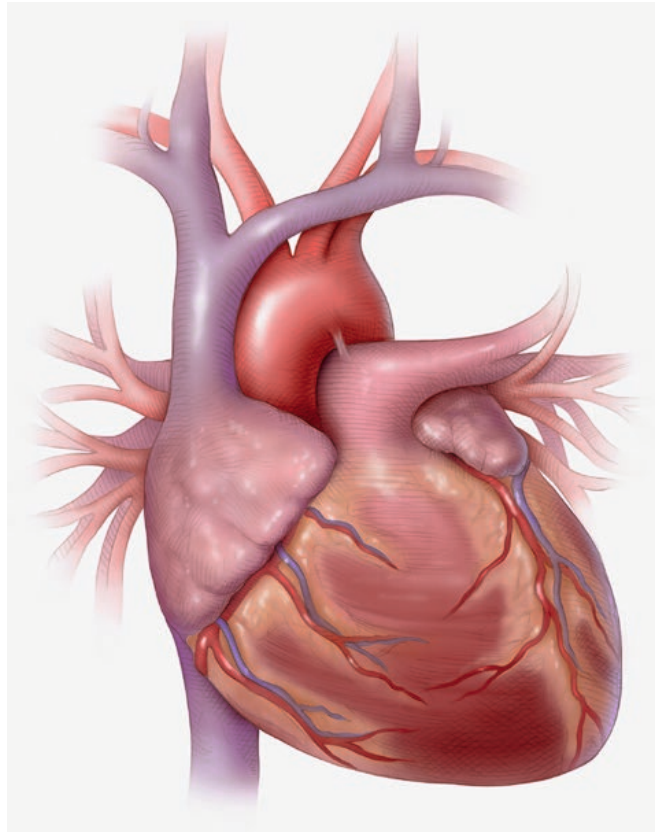




LHL

# Informacje dla pacjentów, którzy cierpią na dusznicę bolesną lub przeszli zawał serca

Badania i leczenie / Rehabilitacja i zmiana stylu życia



POLSK

# SPIS TREŚCI

<b>1. Wprowadzenie</b>	<b>3</b>
<b>2. Serce i tętnice wieńcowe serca</b>	<b>4</b>
<b>3. Badanie i leczenie</b>	<b>5</b>
<b>4. Czas po hospitalizacji</b>	<b>7</b>
<b>5. Rehabilitacja kardiologiczna</b>	<b>9</b>
<b>6. Styl życia przyjazny sercu</b>	<b>11</b>
Dieta	11
Aktywność fizyczna	14
Wyroby tytoniowe, papierosy i tytoń do żucia	17
Stres i radzenie sobie ze stresem	18
<b>7. Źródła informacji o chorobach serca i zdrowiu</b>	<b>20</b>

*Niniejsza informacja stanowi streszczenie broszury; Jest to informacja dla pacjentów cierpiących na dusznicę bolesną i/lub pacjentów po zawale serca, angiografii lub PCI. Broszura została opublikowana przez Sieć Rehabilitacji Kardiologicznej Helse Sør-Øst, RKR a zaktualizowana w sierpniu 2022 r. Niniejsza informacja została zmodyfikowana dla celów tłumaczenia i opublikowana przez LHL przy wsparciu stowarzyszenia Stiftelsen Dam. Zdjęcia i ilustracje: Molly Borman Pullen, Pixabay, Unsplash, Shutterstock i LHL.*

# 1. WPROWADZENIE

Niniejsza informacja przeznaczona jest dla osób cierpiących na dusznicę bolesną lub osób po zawale serca. Znajdziesz w niej przydatne informacje na temat serca, badań, leczenia i rehabilitacji. Znajdziesz tu również porady dotyczące stylu życia, które pomagają zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby serca.

Osobom z chorobami serca zaleca się udział w zorganizowanych programach rehabilitacji kardiologicznej. Celem rehabilitacji jest poprawa stanu zdrowia, funkcjonowania oraz zwiększenie bezpieczeństwa pacjentów w trakcie aktywności fizycznej i ćwiczeń. Rehabilitacja ma pomóc pacjentom w szybkim powrocie do normalnego życia codziennego i zawodowego.

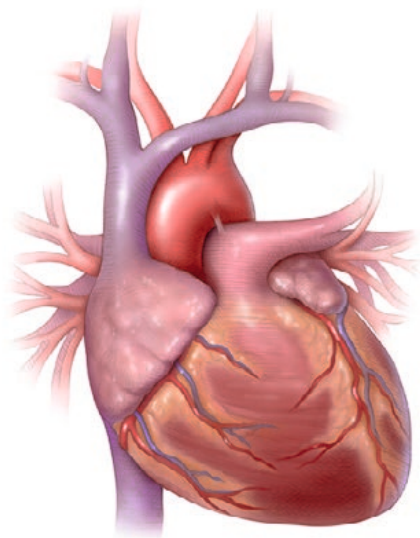


## 2. SERCE I TĘTNICE WIEŃCOWE SERCA

Serce to mięsień wielkości naszej pięści, który pompuje bogatą w tlen krew i rozprowadza ją po całym naszym ciele. Serce ma swoje własne tętnice, które okalają je z zewnątrz jak wieniec i rozgałęziają się do mięśni. Tętnice te zaopatrują mięsień sercowy w krew bogatą w tlen.

Może wystąpić w nich proces chorobowy zwany miażdżycą lub zwapnieniem naczyń. Ściany tętnic ulegają stopniowemu zgrubieniu z powodu odkładania się tłuszczu, komórek zapalnych i wapnia. U większości osób tego rodzaju złogi rozwijają się w większym lub mniejszym stopniu wraz z wiekiem, niektórzy są jednak bardziej podatni genetycznie niż inni.

Warunki, które mogą wpływać na proces miażdżycowy w tętnicach i przyspieszać go, to palenie tytoniu, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, niska aktywność fizyczna, cukrzyca i stres.

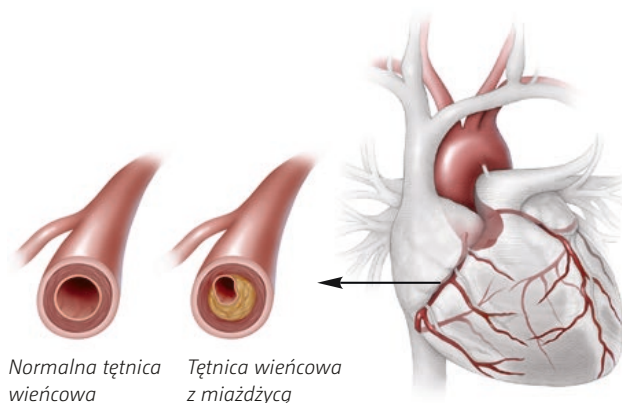


Serce i tętnice wieńcowe

### Angina Pectoris

W dusznicy bolesnej serce otrzymuje mniejszą podaż krwi bogatej w tlen niż potrzebuje. Miażdżycza tętnic zwęża światło naczyń krwionośnych i powoduje pogorszenie przepływu krwi.

Objawy dusznicy bolesnej są różne i mogą być odczuwane jako uciskający ból lub ból opasujący w klatce piersiowej. Niektóre osoby odczuwają ból promieniujący do lewego ramienia lub obu ramion, między łopatkami, w kierunku szyi, gardła, szczęki i w górnej części żołądka. Ból trwa zwykle tylko kilka minut i zwykle ustępuje w spoczynku. Inne objawy to ciężki oddech i zmęczenie. Objawy dusznicy bolesnej często występują przy wysiłku fizycznym, obciążeniu psychicznym lub stresie.



Normalna tętnica wieńcowa

Tętnica wieńcowa z miażdżycą

### Zawał serca

Zawał serca występuje, gdy zakrzep krwi zablokuje jedną z tętnic wieńcowych, powodując, że część serca otrzymuje zbyt mało krwi bogatej w tlen. Jeżeli dopływ krwi zostanie całkowicie zatrzymany, komórkom mięśniowym serca grozi obumarcie, a zdolność serca do pompowania krwi może zostać osłabiona.

Objawy zawału serca są podobne do bólu dławicowego, ale często są silniejsze i nie ustępują po odpoczynku. Innymi objawami mogą być nudności, wymioty, zimne poty i ciężki oddech.

W przypadku zawału bardzo ważne jest, aby rozpocząć jak najszybciej leczenie w celu ograniczenia uszkodzenia mięśnia sercowego. Jeżeli ból w klatce piersiowej trwa dłużej niż 5 minut, dzwoń pod numer alarmowy 113.

## 3. BADANIE I LECZENIE

Jeżeli masz objawy dusznicy bolesnej lub zawału serca, najprawdopodobniej przejdziesz badania EKG, badania krwi, EKG wysiłkowe, USG, TK serca lub koronarografię.

### Angiografia wieńcowa

Angiografia wieńcowa to badanie rentgenowskie tętnic wieńcowych. Podczas badania wprowadza się do serca cewnik z tętnicy na nadgarstku lub w pachwinie. Przez cewnik podaje się środek kontrastujący a wszelkie złogi na tętnicach serca będą widoczne na zdjęciu rentgenowskim.

Wyniki badania mogą pokazać:

1. Zwężenia tętnic serca, które wymagają leczenia lekami i zmiany stylu życia.
2. Zwężenie co najmniej jednej tętnicy, która nie zaopatruje mięśnia sercowego w wystarczającą ilość krwi. Oprócz leków i zmiany stylu życia, stosuje się zabiegi kardiologii interwencyjnej. Są to metody leczenia choroby wieńcowej, których głównym celem jest poprawa przepływu krwi przez zwężone tętnice wieńcowe (PCI).
3. W przypadku niektórych pacjentów najlepszym sposobem leczenia będzie operacja serca (bypass czyli pomostowanie aortalno-wieńcowe). W chirurgii naczyń wieńcowych zdrowe naczynia krwionośne z innego miejsca wykorzystuje się do wszczepienia pomostów naczyniowych (tzw. bajpasów) omijających miejsce zwężenia w tętnicy wieńcowej. Następnie leczenie kontynuowane jest przy pomocy leków i zmiany stylu życia

### Poszerzenie naczyń wieńcowych/Przezskórna interwencja wieńcowa (PCI):

Leczenie złogów w tętnicach serca odbywa się poprzez poszerzenie naczyń wieńcowych i jest często wykonywane w połączeniu z badaniem koronarograficznym. Tego rodzaju leczenie prowadzi się zarówno u pacjentów po zawałe serca, jak i w przypadku dusznicy bolesnej. Cewnik balonowy wprowadzany jest do wąskiej lub zablokowanej części tętnicy wieńcowej. Balon rozszerzając się poszerza ściany

żyły, w której znajdują się złogi, dzięki czemu krew znów ma swobodny przepływ.



Cewnik balonowy w tętnicy wieńcowej    Stent wprowadzony do tętnicy wieńcowej

### Najczęstsze leki stosowane w przypadku chorób serca:

W przypadku dusznicy bolesnej lub zawału serca konieczne jest leczenie farmakologiczne. Modyfikacja lub przerwanie leczenia musi zawsze odbywać się w porozumieniu z lekarzem.

#### Leki rozrzedzające krew:

Aby zmniejszyć ryzyko powstawania zakrzepów krwi i zawału serca, stosuje się leki, które wpływają na zdolność agregacji (sklejania) się płytek krwi. Niektóre z tych leków trzeba brać przez całe życie. W okresie po zabiegu poszerzenia tętnic wieńcowych często stosuje się jednocześnie kilka leków rozrzedzających krew.

#### Leki obniżające poziom cholesterolu:

W celu zmniejszenia ryzyka powstawania nowych złogów w tętnicach stosuje się leki obniżające poziom cholesterolu. Obniżają poziom substancji tłuszczowych we krwi, wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i zmniejszają ryzyko zawału serca.

**Beta-blokery:**

Beta-blokery obniżają tętno i ciśnienie krwi, zmniejszając jednocześnie obciążenie serca. Serce wykonuje wtedy mniej pracy i potrzebuje mniej tlenu. Zmniejsza to ryzyko zawału serca.

**Leki obniżające ciśnienie krwi:**

W przypadku podwyższonego ciśnienia tętniczego stosuje się leki obniżające ciśnienie krwi, które chronią tętnice wieńcowe przed miażdżycą i ułatwiają pracę serca. Istnieje wiele rodzajów leków, które działają na różne sposoby.

**Nitrogliceryna:**

W przypadku dusznicy bolesnej ból może ustąpić w ciągu kilku minut po zastosowaniu nitrogliceryny. Lek przyjmuje się w postaci sprayu lub rozpuszczalnej tabletki pod język. Lek działa poprzez rozszerzenie żył transportujących krew z powrotem do serca. Zmniejsza to zapotrzebowanie serca na tlen. Niektórzy stosują również nitroglicerynę o przedłużonym działaniu.

Oprócz leków większość ludzi odnosi korzyści ze zmiany stylu życia. Możesz samodzielnie zapobiegać i zmniejszać ryzyko wystąpienia incydentów sercowych w przyszłości poprzez zaprzestanie palenia, zdrową dietę oraz regularną aktywność fizyczną i ćwiczenia.



## 4. CZAS PO HOSPITALIZACJI

Po pobycie w szpitalu epikryza wysyłana jest do miejscowego szpitala, lekarza kierującego i lekarza rodzinnego. Epikryza to karta informacyjna z przeprowadzonego badania lub leczenia. Możesz ją znaleźć na stronie internetowej [helsenorge.no](http://helsenorge.no).

W lokalnych szpitalach mogą obowiązywać różne praktyki dotyczące kontroli po pomostowaniu aortalno-wieńcowym (PCI) i zawale mięśnia sercowego. Ważne jest, abyś regularnie kontaktował się z lekarzem rodzinnym w celu systematycznej kontroli. Odpowiednia obserwacja zapobiega dalszemu rozwojowi choroby serca.



### Aktywność fizyczna

Porad dotyczących aktywności fizycznej we wczesnym okresie po PCI lub zawale serca udziela lekarz lub fizjoterapeuta podczas pobytu w szpitalu. Po wypisie ze szpitala, powinieneś wykonywać codzienną aktywność fizyczną. Zaleca się, aby przez pierwsze cztery tygodnie aktywność fizyczna była lekka lub lekko męcząca. Zaczynj od krótkich spacerów i stopniowo zwiększaj czas ich trwania.



### Sen i wypoczynek

Większe zapotrzebowanie na odpoczynek w pierwszym okresie po zawale serca lub w przypadku dusznicy bolesnej, jest zupełnie naturalne. Nie zaleca się jednak dłuższych drzemek w ciągu dnia, tak aby nie wpłynęły one na jakość snu w nocy. Wykazano, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na nocny wypoczynek.





### Reakcje psychiczne

W przypadku zachorowania reakcja emocjonalna u ciebie lub u twoich bliskich jest zupełnie normalna. Może to być niepokój, przerażenie, szok, zmartwienie, irytacja, wahania nastroju i smutek. Reakcje emocjonalne mogą być bardzo różnorodne. Świeże powietrze, aktywność i kontakty społeczne mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Mówienie otwarcie o swoich odczuciach i rozmowy pomogą tobie i twoim bliskim poradzić sobie z sytuacją.



### Życie seksualne

Fizyczne obciążenie podczas stosunku jest niewielkie. Podczas orgazmu tętno i ciśnienie krwi są takie same, jak podczas umiarkowanej aktywności, takiej jak szybki marsz lub wchodzenie po schodach na drugie piętro. Możesz wznowić aktywność seksualną, gdy poczujesz się na to gotowy.

Niektóre leki i reakcje stresowe mogą u niektórych osób negatywnie wpływać na erekcję i pożądanie seksualne. Porozmawiaj z lekarzem, jeżeli taka sytuacja się utrzymuje.



### Jazda samochodem

W przypadku duszniczy bolesnej lub zabiegu PCI nie ma zazwyczaj ograniczeń dotyczących prowadzenia pojazdów. Pacjenci po zawale serca mają zakaz prowadzenia pojazdów przez 4 do 6 tygodni. W przypadku niewyjaśnionej choroby serca czasami obowiązuje zakaz prowadzenia pojazdów przez dłuższy okres czasu, w szczególności dotyczy to kierowców zawodowych.



### Zwolnienie lekarskie

Po zawale serca wypisuje się zwykle zwolnienie trwające od 1 do 4 tygodni. Długość i stopień zwolnienia chorobowego zależą od twojego stanu zdrowia i rodzaju wykonywanej pracy.



### Ciepło i zimno

Gdy cierpisz na chorobę serca nie ma specjalnych ograniczeń dotyczących ciepła i zimna. Zaleca się mimo to unikania ciężkich treningów w ekstremalnych upałach i mrozach. Istnieją jednak duże różnice indywidualne i ważne jest, abyś poznał swój poziom tolerancji. Na przykład u niektórych osób cierpiących na dusznicę bolesną objawy nasilają się w chłodne dni. Jeżeli czujesz, że temperatura na zewnątrz jest dla Ciebie nieprzyjemna, znajdź alternatywne zajęcia w pomieszczeniu.

Unikaj dużych zmian temperatur, takich jak na przykład zimny prysznic po pobycie w saunie. Nie ma jednak przeciwwskazań do korzystania z sauny.



### Loty i wyjazdy za granicę

Po zabiegu PCI nie ma zazwyczaj żadnych przeciwwskazań do odbywania podróży samolotem. Dobrze jednak jest, aby w czasie lotu cały czas nawadniać organizm, często wstawać z miejsca i ewentualnie stosować pończochy uciskowe, aby zmniejszyć ryzyko powstawania zakrzepów krwi w nogach. W przypadku dłuższych lotów lub pobytów za granicą w ciągu pierwszych kilku tygodni, zaleca się najpierw porozmawiać z lekarzem. Podczas podróży samolotem trzymaj leki w bagażu podręcznym w oryginalnym opakowaniu.



## 5. REHABILITACJA KARDIOLOGICZNA

Rehabilitacja kardiologiczna to programy, które obejmują ocenę twojego zdrowia przez lekarza, ćwiczenia, poradnictwo, edukację i wsparcie psychospołeczne. Oferta rehabilitacyjna jest często wielospecjalistyczna, ma różny czas trwania i obejmuje różne dziedziny.

Celem rehabilitacji kardiologicznej jest podniesienie poziomu funkcjonowania pacjenta, poprawa jego jakości życia, poczucia bezpieczeństwa i nauki życia z chorobą. Podczas rehabilitacji kardiologicznej możesz uzyskać pomoc w znalezieniu motywacji do trwałych zmian stylu życia, takich jak rzucenie palenia, aktywność fizyczna, zdrowe nawyki żywieniowe, redukcja masy ciała i radzenie sobie ze stresem. Aby zmniejszyć ryzyko nowego zdarzenia sercowego, kładzie się nacisk na leczenie ciśnienia krwi, cholesterolu i cukru we krwi.

Uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym sprzyja zdrowiu, a powrót do normalnego życia codziennego jest ważnym elementem rehabilitacji kardiologicznej. W przypadku osób czynnych zawodowo, omawia się termin i zakres powrotu do pracy.

### Rehabilitacja po pobycie w szpitalu

- **W szpitalu:** Proces rehabilitacji zaczyna się już podczas pobytu w szpitalu - od edukacji zdrowotnej pacjenta i rozpoczęcia wykonywania przez niego lekkich ćwiczeń fizycznych.
- **Bezpośrednio po pobycie w szpitalu:** We wczesnym okresie poszpitalnym rehabilitacja odbywa się w formie ambulatoryjnej opieki dziennej w lokalnym szpitalu lub w ośrodku rehabilitacyjnym. Celem tej fazy jest rozpoczęcie aktywności fizycznej i treningu. Rehabilitacja obejmuje edukację i wskazówki dotyczące zmiany stylu życia oraz ćwiczeń o niskiej do umiarkowanej intensywności.
- **Po kilku tygodniach/miesiącach w domu:** Placówki rehabilitacyjne oferują zarówno pobyty dzienne jak i całodobowe. W tej fazie wprowadzane są ćwiczenia o umiarkowanej do wysokiej intensywności. Celem treningu jest poprawa rokowania poprzez zwiększenie sprawności fizycznej. Dodatkowo, pacjent otrzymuje edukację zdrowotną i wskazówki dotyczące leczenia i zmiany stylu życia.



Długoterminowo opieka realizowana jest lokalnie przez jednostki służby zdrowia takie jak Frisklivssentralen, fizjoterapeutę lub grupy ćwiczeniowe.

### Frisklivssentral

Frisklivssentralen podlega służbie zdrowia w twojej gminie. Celem oferty jest promowanie zdrowia i zapobieganie chorobom poprzez zapewnienie wczesnej pomocy w zmianie stylu życia i radzeniu sobie z wyzwaniami zdrowotnymi. Oferta obejmuje rozmowy o zdrowiu z naciskiem na aktywność fizyczną, zdrową dietę i używki tytoniowe. Niektóre gminy mają również poradnie zdrowia psychicznego, poradnię leczenia zaburzeń snu oraz poradnie leczenia uzależnień.

Oferta Frisklivssentralen powinna być dostosowana również do pacjentów o innym podłożu kulturowym i językowym niż norweski. W razie potrzeby korzysta się z tłumacza.

### Krajowe Stowarzyszenie Chorób Serca i Płuc (LHL):

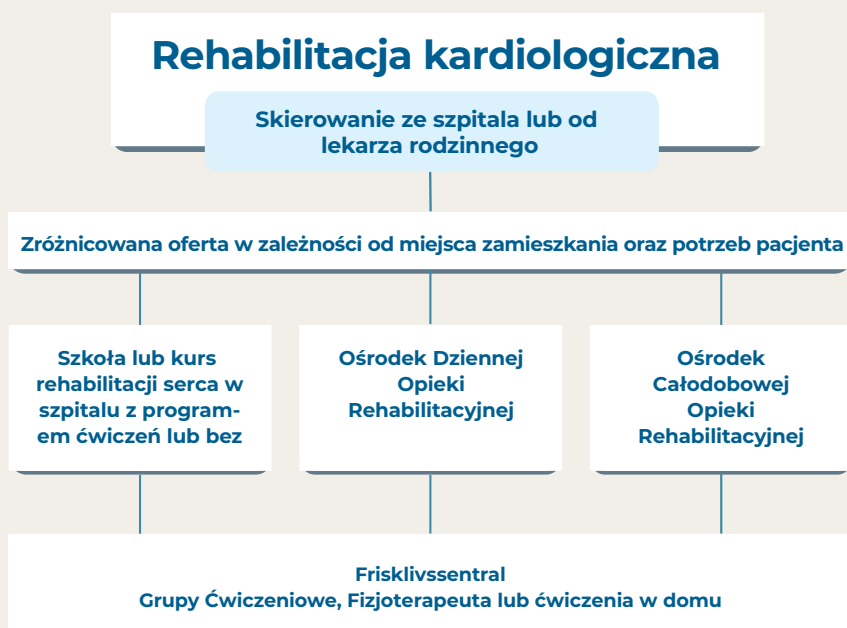
Istnieje blisko 240 lokalnych zespołów LHL w całej Norwegii. Warto więc stać się częścią tej dużej społeczności. Lokalne zespoły mają różne oferty dla członków; kursy, grupy ćwiczeniowe, spotkania informacyjno-tematyczne, wycieczki i imprezy integracyjne.

### Osoby wsparcia:

Chciałbyś porozmawiać z kimś, kto był lub jest w takiej samej sytuacji jak ty? Osoba wsparcia w LHL ma osobiste doświadczenie choroby jako pacjent lub krewny.

Może być wsparciem dla innych w trudnej sytuacji życiowej i służyć wiedzą o istniejących możliwościach. Osoba wsparcia to przede wszystkim człowiek, który potrafi słuchać i dzielić się własnymi doświadczeniami. Osoby wsparcia z LHL są często obecne w wielu szpitalach, między innymi w „szkołach rehabilitacji kardiologicznej”.

*Placówki rehabilitacyjne mają zarówno umowy z Państwowym Funduszem Zdrowia jak i oferują usługi prywatnie.*



## 6. STYL ŻYCIA PRZYJAZNY SERCU

Po zakończonych badaniach, leczeniu i rehabilitacji większość osób może kontynuować aktywne życie. Dieta przyjazna sercu, regularna aktywność fizyczna i rzucenie palenia są ważnymi środkami zapobiegawczymi, które ograniczają dalszy rozwój chorób serca. Ponadto ważna jest świadomość stresu i radzenia sobie z nim.

### Dieta

Osoby ze zdiagnozowanym lub zwiększonym ryzykiem chorób serca powinny starać się stosować dietę zalecaną zgodnie z wytycznymi Głównego Urzędu ds. Zdrowia. Jeżeli potrzebujesz porad i wskazówek dotyczących zmiany diety, skonsultuj się z lekarzem, który pokieruje cię dalej. Większość gmin oferuje „Bra-mat-kurs” („Kursy zdrowego żywienia”) i rozmowy o diecie. Rehabilitacja kardiologiczna obejmuje również edukację z dietetykiem klinicznym.

### Porady dietetyczne dla pacjentów kardiologicznych:

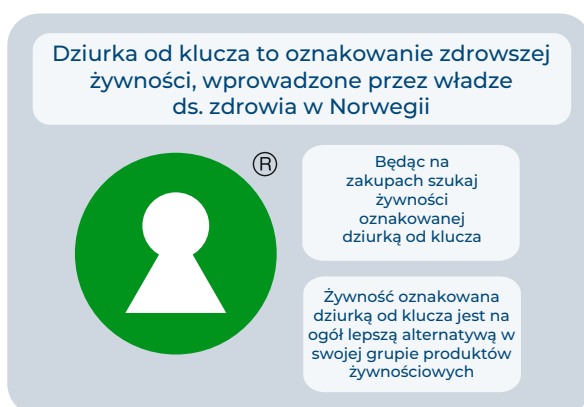
- Jedz więcej warzyw, roślin strączkowych i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji warzyw, owoców i owoców leśnych każdego dnia. Połowę z nich powinny stanowić warzywa.
- Ogranicz spożycie czerwonego, zwłaszcza przetworzonego mięsa. Mięso przetworzone to mięso solone, wędzone lub z dodatkiem azotynów, takie jak wędliny, boczek i kiełbasa. Często zawierają więcej tłuszczu niż czyste mięso. Zamiast tego spożywaj białe mięso, takie jak kurczak i indyk.
- Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne. Ogranicz spożycie pełnego mleka, śmietany, tłustego sera i twardego masła, takiego jak masło z mleka krowiego.
- Zastąp masło i twardą margarynę olejami roślinnymi, takimi jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy oraz mięką lub płynną margaryną.



- Jedz obiad złożony z ryb dwa do trzech razy w tygodniu. Jedz również ryby do śniadania lub kolacji. Tłuste ryby takie jak łosoś, pstrąg, makrela i śledź powinny być spożywane kilka razy w tygodniu.
- Spożywaj produkty pełnoziarniste każdego dnia. Wybieraj chleb i płatki zbożowe, które są oznaczone 3 lub 4 stopniem pełnoziarnistości.



- Jedz mniej produktów z jasnej mąki zbożowej, takich jak bułki, chleb i słodzone płatki śniadaniowe.
- Unikaj spożywania żywności i napojów z dużą ilością cukru. Do gaszenia pragnienia wybieraj wodę.
- Wybieraj potrawy z małą ilością soli i ogranicz użycie soli podczas gotowania posiłków i dodawania jej do jedzenia. Gotowe potrawy, takie jak dania mrożone i dania na wynos zawierają dużo soli.
- Szukaj na opakowaniach produktów spożywczych w sklepie symbolu dziurki od klucza. Zawierają one mniej soli niż inne podobne produkty.



- Sól zawierająca potas (np. Seltin) to dobra alternatywa dla zwykłej soli.
- Staraj się, aby twoja dieta była zróżnicowana.
- Zalecane są regularne posiłki. Jedz co trzy, cztery godziny. Zjedz posiłek lub przekąskę, gdy poczujesz się głodny i zakończ posiłek, gdy odczujesz sytość.
- Zachowaj odpowiednią równowagę między ilością energii, którą przyjmujesz wraz z pożywieniem i napojami a ilością energii zużywanej poprzez aktywność.

### Spożywanie alkoholu

Spożywanie dużej ilości alkoholu zwiększa ciśnienie krwi i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca. Spożycie alkoholu nie powinno przekraczać 100 g/tydzień, co odpowiada jednemu kieliszkowi wina o pojemności 100 ml dziennie lub 0,33 l piwa dziennie. Nie zaleca się spożywania większych ilości alkoholu w ciągu jednego dnia, ponieważ jest to bardziej szkodliwe niż konsumpcja równomiernie rozłożona w czasie. Alkohol zawiera dużo energii, więc może również wpływać na przybieraniu na wadze.

### Dieta w trakcie odchudzania

Nadwaga nie jest chorobą samą w sobie, ale otyłość może stwarzać poważne problemy dla zdrowia, dobrego samopoczucia i jakości życia. Otyłość zwiększa ryzyko m.in. zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia, niektórych rodzajów raka i cukrzycy typu 2. Ryzyko wzrasta wraz ze wzrostem stopnia otyłości, zwłaszcza w przypadku otyłości brzusznej.

Nadwaga i otyłość są spowodowane brakiem równowagi pomiędzy poborem energii a zużyciem energii w czasie. Czynniki genetyczne sprawiają, że niektórzy ludzie są bardziej podatni na rozwój nadwagi i otyłości niż inni. Pewne leki, choroby, warunki psychologiczne i społeczne również mogą być czynnikami przyczyniającymi się do rozwoju otyłości.

Chcemy, aby każda osoba znalazła dietę i poziom aktywności, z którymi czuje się komfortowo i który pasuje do jej stylu życia. Redukcja wagi nie powinna być jedynym celem. Inne ważne cele to poczucie

sprawczości, podniesienie samooceny i jakości życia. Dla osiągnięcia redukcji wagi konieczny jest ujemny bilans energetyczny. Można to osiągnąć poprzez zmniejszenie poboru energii i zwiększenie zużycia energii dzięki aktywności fizycznej. Redukcja masy ciała o 5-10% może przynieść znaczne korzyści zdrowotne i należy ją uznać za udaną, nawet jeżeli optymalna masa ciała nie została osiągnięta.

Osoby z BMI > 40 lub BMI > 35 które cierpią na dodatkowe schorzenia mogą wymagać większej redukcji masy ciała, aby osiągnąć pożądany efekt zdrowotny. Przy takich wartościach BMI leczenie i kontrole powinny odbywać się pod opieką lekarza rodzinnego.

**BMI – Wskaźnik masy ciała oblicza wagę ciała względem wzrostu**



WHO klasyfikuje BMI dla osób dorosłych w następujący sposób:

- 18-25: waga normalna
- ≥ 25: nadwaga
- ≥ 30: otyłość
- 30 – 34: otyłość stopnia I
- 35 – 39: otyłość stopnia II
- ≥ 40: otyłość stopnia III

BMI to masa ciała w kg dzielona przez wzrost do kwadratu podany w metrach

BMI stosuje się w celu ustalenia normalnej wagi a wagi, która stwarza ryzyko dla zdrowia

Tutaj możesz obliczyć swoje BMI: [lhl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator](http://lhl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator)

Nie istnieje żadna konkretna dieta, która w dłuższej perspektywie zapewnia lepszą redukcję masy ciała niż inne. Niektóre diety, takie jak diety ekstremalnie niskowęglowodanowe i wysokotłuszczowe, nie są zdrowe dla pacjentów z chorobami serca i dlatego nie są zalecane. Dieta działa tylko tak długo, jak się jej przestrzega. Oznacza to, że wiele osób niestety ponownie przybiera na wadze po powrocie do swoich starych nawyków. Dla zdecydowanej większości ludzi kluczem do trwałej redukcji masy ciała są dobre nawyki związane ze stylem życia oraz odpowiednia opieka i wsparcie zarówno ze strony personelu medycznego, jak i rodziny i przyjaciół.

Ważne jest, aby wprowadzić zmiany, które jesteś w stanie kontynuować przez dłuższy czas, a najlepiej przez całe życie. Stosując się do powyższych porad dietetycznych z pewnością można stracić na wadze. Jednak możliwe jest także przybranie na wadze, poprzez spożycie zbyt dużej ilości zdrowej żywności. Każde jedzenie daje energię. Niezbędne jest zatem dostosowanie porcji zdrowej żywności w celu redukcji wagi. Niektóre pokarmy zalecane dla pacjentów z chorobami serca są bardzo wysokoenergetyczne, takie jak orzechy, migdały i oleje roślinne. Dlatego nie należy ich spożywać w nadmiernych ilościach. Energia znajduje się również w napojach, takich jak soki i koktajle.



Codzienna redukcja spożycia kalorii jest najskuteczniejszym sposobem na utratę wagi. Ponadto zwiększamy spalanie kalorii poprzez aktywność fizyczną i ćwiczenia.

### Aktywność fizyczna

Nawet jeżeli masz chore serce, to odniesie ono wiele korzyści z aktywności fizycznej i ćwiczeń:

- Zwiększony przepływ krwi do mięśni serca i całego ciała
- Wzmocnienie serca, dzięki czemu będzie w stanie pompować więcej krwi
- Mniej obciążenia dla serca
- Utrzymanie lub osiągnięcie zdrowej wagi
- Lepsza regulacja cholesterolu, ciśnienia krwi i cukru we krwi
- Mniej stresu
- Poprawa kondycji fizycznej

Zgodnie z krajowymi wytycznymi zaleca się, aby wszyscy dorośli i osoby starsze stosowały umiarkowaną aktywność fizyczną przez co najmniej 2.5 do 5 godzin w tygodniu. Oznacza to około 20-40 minut dziennie. Przy zwiększeniu poziomu aktywności do wysokiej intensywności lub wysiłku, czas ten można skrócić o połowę. Wydaje się to dużo, ale liczy się każda aktywność i możesz rozłożyć ją w czasie w ciągu wszystkich dni tygodnia, zgodnie z własnymi preferencjami.

Jednak najważniejszą korzyścią zdrowotną jest przejście od nieaktywnego do aktywnego trybu życia i skrócenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej w ciągu dnia. Pamiętaj, że liczy się każda aktywność bez względu na rodzaj i intensywność!

Konkretnym przykładem jest umiarkowana aktywność co najmniej 21 - 40 minut dziennie, w czasie której zwiększa się częstość twojego oddechu. Możesz także wybrać aktywność o dużej intensywności przez co najmniej 10 - 20 minut dziennie. Wysoka intensywność oznacza, że oddychasz szybciej i głębiej niż normalnie. Możesz też wykonywać kombinację aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności.



Dla osób powyżej 65 roku życia zalecane są również ćwiczenia równowagi i koordynacji.

## Ćwiczenia

Ćwiczenia to zaplanowana, uporządkowana i powtarzana aktywność fizyczna, której celem jest poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej. Trening kondycyjny i siłowy można łączyć w ramach tej samej sesji ćwiczeń lub wykonywać osobno. Trening powinien składać się z rozgrzewki, części głównej i stopniowej redukcji.

### Rozgrzewka

Rozgrzewka przed ćwiczeniami jest szczególnie ważna dla osób z chorobami serca. Serce, naczynia krwionośne i mięśnie potrzebują trochę więcej czasu na przygotowanie się do wysiłku.

Zaleca się, aby wszystkie treningi rozpoczynały się od co najmniej 10 minut lekkiej aktywności. Dotyczy to również cięższych codziennych czynności, takich jak odśnieżanie. Lekka intensywność oznacza, że tempo jest komfortowe dla pacjenta. W czasie takiej rozgrzewki powinieneś móc rozmawiać stosunkowo bez wysiłku. Jeżeli cierpisz na dusznicę bolesną lub stosujesz beta-blokery, możesz potrzebować dłuższej rozgrzewki, zanim poczujesz, że twoje ciało jest gotowe do wysiłku.

### Trening kondycyjny - część główna

W przypadku pacjentów chorych na serce zaleca się wykonywanie treningu kondycyjnego 3 do 5 razy w tygodniu. Zaleca się, aby czas trwania sesji treningowej wynosił co najmniej 20 minut. Trening może być wykonywany jako trening ciągły lub trening interwałowy.

Trening ciągły oznacza, że utrzymujesz stałą intensywność przez całą sesję. Intensywność powinna być nieco męcząca lub męcząca. W czasie treningu powinieneś być w stanie rozmawiać stosunkowo bez wysiłku. Przykładami takich aktywności mogą być spacer, jazda na rowerze, wiosłowanie, bieganie lub jazda na nartach.

Trening interwałowy oznacza, że wykonujesz aktywność o wysokiej intensywności naprzemiennie z



aktywnymi przerwami o mniejszej intensywności. Aby zwiększyć intensywność można wykorzystać podejścia pod górkę lub naprzemiennie zwiększać i zmniejszać tempo.

Wysoka intensywność musi być dla ciebie męcząca lub bardzo męcząca. W czasie aktywności o wysokiej intensywności powinieneś być w stanie mówić tylko krótkimi zdaniem. Intensywność aktywnych przerw powinna być przez ciebie oceniana jako lekka lub nieco męcząca. W tym czasie ciśnienie krwi i tętno spadną, tak że będziesz gotowy na następny interwał. Przykładem treningu interwałowego może być jazda na rowerze, jogging, taniec lub jazda na nartach przez 2-4 minuty z dużą intensywnością. Następnie poruszaj się w spokojnym tempie przez 1-3 minuty i powtórz całość 1-4 razy. Nie zatrzymuj się nagle, ale stopniowo zmniejszaj intensywność.

### Trening siłowy

Aby uzyskać dodatkowe efekty zdrowotne, zaleca się włączenie treningu siłowego w celu zwiększenia masy mięśniowej i siły, od jednego do trzech razy w tygodniu, w ramach zalecanego czasu aktywności w ciągu tygodnia. Trening siłowy można wykonywać w domu przy użyciu np. gumy treningowej, dużej piłki, maty lub własnego ciężaru ciała. Na siłowniach można dodatkowo korzystać z urządzeń i sprzętu.

Wykonuj 8-10 ćwiczeń na całe ciało. Wykonuj ćwiczenia od jednego do trzech razy z takim obciążeniem, aby można było wykonać 8-12 powtórzeń. Trening siłowy można również wykonywać z większym obciążeniem i mniejszą liczbą powtórzeń. Pamiętaj o prawidłowym oddechu podczas treningu siłowego. Dobrą zasadą do zapamiętania jest wykonywanie wdechu przy wykonywaniu najcięższego ruchu. W ten sposób uwalniasz tlen do mięśni.

Jeżeli nigdy wcześniej nie wykonywałeś ćwiczeń siłowych, warto na początku skorzystać ze wskazówek. Uzyskasz je uczestnicząc w rehabilitacji kardiologicznej, trenując z fizjoterapeutą lub na siłowni.

### Redukcja intensywności

Trening powinno kończyć się fazą stopniowej redukcji intensywności trwającą 5-10 minut. Faza ta powinna mieć lekką intensywność, aby uspokoić ciało.

### Ćwiczenia przy stabilnej dławicy piersiowej

Jeżeli cierpisz na stabilną dusznicę bolesną, musisz zwracać uwagę na ból w klatce piersiowej. Jeżeli

odczujesz ból podczas ćwiczenia, powinieneś przerwać ćwiczenie i poczekać na ustąpienie bólu. Kontynuuj ćwiczenie, gdy ból minie. Dobra rozgrzewka przed treningiem sprawi, że będziesz w stanie zmusić się do większego wysiłku, zanim pojawi się ból. Niektórzy odnoszą korzyści ze stosowania nitrogliceryny bezpośrednio przed treningiem lub bezpośrednio przed ciężkim wysiłkiem podczas treningu. Uda Ci się wtedy utrzymać wyższą intensywność podczas treningu, a jego efekt będzie lepszy.

### Przed rozpoczęciem treningu

Przed rozpoczęciem treningu dobrze jest dowiedzieć się, jakie zajęcia są dostępne w pobliżu twojego miejsca zamieszkania. Dzięki znalezieniu zorganizowanej aktywności, w której możesz ćwiczyć wraz z innymi, zwiększa się prawdopodobieństwo, że nie zardzucisz ćwiczeń.

Włącz ćwiczenia do swojego codziennego kalendarza aktywności. Dziennik aktywności, w którym będziesz notować swoją aktywność, również pomoże ci utrzymać motywację. Możesz również stosować pomoce w formie elektronicznej - są one motywujące i pokazują ci na bieżąco twój poziom aktywności. Wiele osób ma krokometry w swoich telefonach komórkowych lub w zegarkach fitness.

### Znajdź ćwiczenia grupowe i inne grupy zajęciowe w twojej okolicy:

- Grupa treningowa prowadzona w ramach szpitala
- Frisklivssentral lub oferta ćwiczeń organizowana przez twoją gminę.
- Lokalne drużyny sportowe
- Organizacje zdrowia:
  - LHL
  - Stowarzyszenie Reumatologiczne
  - Norweskie Stowarzyszenie Turystyczne (DNT).
- Siłownie i centra fizjoterapii.

### Propozycja zajęć, jakich możesz szukać w twoim miejscu zamieszkania

- Grupy spacerowe
- Grupy ćwiczeń na basenie
- Taniec
- Siłownia
- Rowerek treningowy
- Ćwiczenia grupowe na sali gimnastycznej z podkładem muzycznym



Ważne jest, abyś znalazł jedno lub więcej zajęć, które ci się podobają.



## Wyroby tytoniowe, papierosy i tytoń do żucia

Wyroby tytoniowe, takie jak papierosy czy tytoń do żucia (snus), zawierają substancję uzależniającą - nikotynę. Nikotyna powoduje szybsze bicie serca, zwężenie naczyń krwionośnych i wzrost ciśnienia krwi.

Palenie powoduje miażdżycę (złogi) w tętnicach i wysokie ciśnienie krwi. To z kolei prowadzi do zwiększonego ryzyka powstawania zakrzepów krwi i zmniejszenia dopływu krwi przez żyły do serca, mózgu i nóg. Wszyscy palacze narażeni są na uszkodzenie płuc.

Tytoń do żucia nie jest tak szkodliwy dla zdrowia jak papierosy, ale zarówno snus jak i papierosy stwarzają ryzyko cukrzycy typu 2 i raka. Badania pokazują, że zaprzestanie używania tytoniu do żucia zmniejsza ryzyko śmierci po zawale serca.

Mamy dla ciebie kilka dobrych rad:

- Wyznacz sobie datę, kiedy całkowicie rzucisz palenie. Na przykład z kilkutygodniowym wyprzedzeniem.
- Wypisz sobie wszystkie powody, dla których chcesz przestać palić papierosy lub używać tytoniu do żucia, aby mieć dobrą motywację.
- Zdecyduj, w jaki sposób chcesz rzucić palenie. Niektóre wyroby medyczne ułatwiają rzucenie tytoniu do żucia i palenia. Możesz otrzymać je bez recepty lub porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, aby wypisał ci lek na receptę.
- Próbuj redukować ilość papierosów/tytoniu do żucia wraz ze zbliżającą się datą, od jakiej chcesz zaprzestać ich używania. Uświadom sobie, kiedy, gdzie i dlaczego palisz lub żujesz tytoń. Pisz dziennik, w którym wszystko będziesz zapisywać.
- Zdecyduj się zerwać ze swoimi nawykami. Jeżeli musisz zapalić, lub użyć tytoniu do żucia rób to o innym czasie i w innych miejscach niż jesteś do tego przyzwyczajony. Być może dobrym pomysłem jest zmiana marki?

## Co się dzieje po wypaleniu ostatniego papierosa



Źródło: Główny Urząd ds. Zdrowia

- Przemyśl sobie wcześniej, co zrobisz w przypadku pojawienia się głodu papierosowego lub ochoty na tytoń do żucia. Odwróć uwagę prostymi sposobami - zrób coś innego.
- Pomyśl, jakie możesz mieć pokusy i jak się im oprzeć. W jakich sytuacjach najtrudniej będzie nie zapalić? Wyobraź sobie te sytuacje wcześniej i miej w zanadru jedno lub więcej rozwiązań.

W Norwegii możesz kupić e-papierosy z płynami bez nikotyny. Większość osób używających papierosów elektronicznych robi to, aby rzucić palenie lub zamiast papierosów. E-papierosy są mniej szkodliwe niż palenie tytoniu, ale nie są pozbawione zagrożeń dla zdrowia. Wciąż niewiele jest badań nad konsekwencjami zdrowotnymi używania e-papierosów, a zwłaszcza brakuje wiedzy na temat długofalowych skutków.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym. Większość gminnych ośrodków „Frisklivssentralen” regularnie oferuje kursy rzucenia palenia i tytoniu do żucia, zarówno indywidualne, jak i grupowe.

## Stres i radzenie sobie ze stresem

Stres to reakcja emocjonalna i fizyczna na postrzegane wyzwanie lub niebezpieczeństwo. Stres to Twoja reakcja na zagrożenie, stres lub konieczność radzenia sobie z przerastającą cię sytuacją.

Reakcje fizyczne nie są groźne, gdy występują nagle i są krótkotrwałe. Ale dopiero, gdy stres utrzymuje się lub jest nawracający, może być szkodliwy.

Jeżeli jesteś do tyłu z wieloma zadaniami lub doświadczasz braku kontroli nad własną sytuacją życiową przez dłuższy czas, możesz być narażony na rozwój przewlekłego stresu.

Negatywny, przewlekły stres powoduje zmiany fizjologiczne i chemiczne w organizmie, które mogą być szkodliwe dla zdrowia. Może to prowadzić do różnych chorób, w tym obniżenia odporności, obciążenia serca i innych narządów. Przewlekły stres może być czynnikiem narażającym na rozwój chorób serca.



## Radzenie sobie ze stresem

Usunięcie czynników negatywnego stresu może być trudne, ale zwykle są sposoby na radzenie sobie ze stresem. Ważne jest, aby uświadomić sobie własną sytuację i czynniki, które wpływają na poziom stresu. Mogą to być konkretne czynniki stresowe związane z nawykami i przyzwyczajeniami w czasie pracy i w czasie wolnym. Musisz przemyśleć, jak traktujesz życie zawodowe i rodzinne, dietę, aktywność fizyczną, sen, odpoczynek i sposób, w jaki oddychasz.

Po zidentyfikowaniu czynników stresu ważne jest, aby znaleźć dobre sposoby i narzędzia radzenia sobie z nimi. Chodzi przede wszystkim o uświadomienie sobie i zaakceptowanie swojej sytuacji. Powinieneś skoncentrować się na tym, co możesz zmienić i zaakceptować to, na co nie masz wpływu.

Sposoby, które możesz wypróbować:

- Ćwicz nic nierobienie. Rób sobie przerwy i myśl wtedy o przyjemnych rzeczach.

- Ustalaj inaczej swoje priorytety, deleguj część obowiązków na innych, proś o pomoc lub wsparcie.
- Rób pozytywne rzeczy, które dają Ci radość i poczucie, że jesteś w czymś dobrym.
- Naucz się mówić „nie”, kiedy „nie” masz na coś ochoty.
- Przetestuj techniki relaksacyjne i znajdź metodę, która Ci odpowiada.
- Bądź aktywny fizycznie.
- Zadbaj o dostateczną ilość snu.
- Śmiej się więcej i ciesz się życiem.







**LHL**

Email: [post@lhl.no](mailto:post@lhl.no)

Phone: 22 79 90 00

Website: [lhl.no](http://lhl.no)

