



Zadbaj z nami o swoje serce

Broszura przeznaczona jest do wypełnienia podczas wizyt lekarskich i pozwoli na bieżąco śledzić cele zdrowotne.





Wstęp

Poprawa zdrowia serca ma duże znaczenie dla zmniejszenia ryzyka kolejnego zawału.¹ Można to osiągnąć poprzez niezbędne zmiany w stylu życia, przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami i regularne wizyty kontrolne.^{2,3}

Niniejsza broszura pomoże przygotować spersonalizowany plan, a następnie śledzić postępy podczas wizyt kontrolnych. Obejmuje następujące kwestie:



Znaczenie zarządzania czynnikami ryzyka



Ustalanie i śledzenie celów zdrowotnych oraz zmian w stylu życia



Plan leczenia



Planowanie wizyt kontrolnych



Znaczenie zarządzania czynnikami ryzyka

Czynniki ryzyka przyczyniają się do zagrożenia kolejnym zawałem serca.^{4,5} Wiele z nich można kontrolować przy wsparciu lekarza, tak aby poprawić ogólny stan zdrowia serca i uniknąć zawału w przyszłości:

- 

Cholesterol LDL (LDL-C) – znany również jako „zły cholesterol”, powoduje odkładanie się w ścianach tętnic złogów tłuszczowych, które mogą ograniczać przepływ krwi i zwiększać ryzyko zawału serca.⁶
- 

Ciśnienie tętnicze – Wysokie ciśnienie (nadciśnienie) zmusza serce do cięższej pracy przy pompowaniu krwi do reszty ciała, powodując jej zagęszczenie i zwiększenie ryzyka zawału serca.⁷
- 

Palenie – Palenie przyczynia się do kilku czynników ryzyka zawału serca, w tym zwężenia naczyń krwionośnych i **wzrostu zarówno ciśnienia tętniczego, jak i poziomu LDL-C.**^{6,8}
- 

Waga – Nadwaga może prowadzić do **wysokiego poziomu LDL-C i wzrostu ciśnienia tętniczego**, co naraża Cię na większe ryzyko zawału serca.⁹
- 

Cukrzyca, hemoglobina A_{1c} (HbA_{1c}) – Wysoka wartość HbA_{1c} wskazuje na wysoki poziom glukozy we krwi w ciągu ostatnich 3 miesięcy, co oznacza, że naczynia krwionośne mogą ulegać uszkodzeniu, a to może prowadzić do poważnych powikłań sercowo-naczyniowych.^{9,10}

Możesz kontrolować czynniki poprzez:^{2,3}



Poprawę diety



Ćwiczenia fizyczne



Przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami



Wsparcie od rodziny i przyjaciół



Współpracę z lekarzem i pielęgniarką podczas regularnych wizyt kontrolnych



Cele zdrowotne – w jaki sposób można osiągnąć ?

Poprawa zdrowia serca to długoterminowe zobowiązanie. Aby to osiągnąć, lekarz lub pielęgniarka pomogą ustalić spersonalizowane cele przed opuszczeniem szpitala.² Możesz następnie śledzić swoje postępy w realizacji tych celów podczas spotkań kontrolnych, korzystając z poniższych tabel.



Pamiętaj, że osiągnięcie ustalonych celów zdrowotnych jest niezbędne, aby zmniejszyć ryzyko kolejnego zawału serca.

Ustalanie celów zdrowotnych i śledzenie postępów:

	Do uzupełnienia na pierwszej wizycie		Do wypełnienia na każdej wizycie kontrolnej Cel osiągnięty? (tak, jeszcze nie)		
	Aktualny	cel	Data:	Data:	Data:
Cholesterol całkowity					
Cholesterol LDL					
Trójglicerydy					
Ciśnienie tętnicze					
Palenie					
Waga					
Cukrzyca, HbA _{1c}					
Inne					

Kluczowe zmiany stylu życia, na które należy zwrócić uwagę:

Kluczowe obszary	Do uzupełnienia na pierwszej wizycie			Do wypełnienia na każdej wizycie kontrolnej		
	Obecny styl życia	Co musi się zmienić?	Czy chcesz wprowadzić tę zmianę? 1. Tak, jestem gotowy! 2. Jeszcze nie	Jak Ci idzie? 1. Cel osiągnięty! 2. Idzie nieźle 3. Potrzebuję więcej wsparcia		
				Data:	Data:	Data:
Palenie						
Dieta						
Aktywność fizyczna						
Alkohol						
Inne						



Wizyty kontrolne

Pierwsza wizyta kontrolna u kardiologa lub lekarza pierwszego kontaktu powinna odbyć się 4–6 tygodni po wyjściu ze szpitala.¹

Tvoja następna wizyta w celu śledzenia postępów powinna odbyć się w następującym dniu:

Data

Będzie ona obejmować wykonanie badań krwi w celu śledzenia postępów po wypisaniu ze szpitala. Upewnij się, że wykonane zostały badania krwi oraz posiadasz wynik przed wizytą.

Wizyty kontrolne po pierwszej wizycie powinny odbywać się w odstępie 4–6 tygodni.¹

Śledź terminy wizyt:

Wizyta kontrolna	Data	Nazwisko i adres lekarza
1		
2		
3		
4		

Podsumowanie

Zdrowie serca możesz poprawić poprzez wprowadzenie **kluczowych zmian w stylu życia**, takich jak: poprawa diety, ćwiczenia fizyczne i rzucenie palenia oraz **przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami.**^{2,3}



Twój lekarz jest najlepszą osobą, z którą możesz porozmawiać w razie jakichkolwiek pytań dotyczących działania leków lub ewentualnych skutków ubocznych.

Piśmiennictwo:

- 1.** Mach F, Baigent C, Catapano AL i wsp. 2019 ESC/EAS guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J 2019;00:1–78.
- 2.** NHS. Recovering from a heart attack. Dostępne pod adresem: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/recovery/>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 3.** NHS. Preventing a heart attack. Dostępne pod adresem: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/prevention/>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 4.** Johansson S, Rosengren A, Young K i wsp. Mortality and morbidity trends after the first year in survivors of acute myocardial infarction: a systematic review. BMC Cardiovasc Disord 2017;17(1):53–60.
- 5.** Sjölin I, Bäck M, Nilsson L i wsp. Association between attending exercise-based cardiac rehabilitation and cardiovascular risk factors at one-year post myocardial infarction. PLoS ONE 2020;15(5):e0232772.
- 6.** Mayo Clinic. High cholesterol. Dostępne pod adresem: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 7.** Mayo Clinic. Left ventricular hypertrophy. Dostępne pod adresem: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/left-ventricular-hypertrophy/symptoms-causes/syc-20374314>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 8.** WebMD. How you can help your heart if you quit smoking. Dostępne pod adresem: <https://www.webmd.com/heart-disease/quit-smoking-helps-heart>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 9.** Centers for Disease Control and Prevention. Know your risk for heart disease. Dostępne pod adresem: https://www.cdc.gov/heartdisease/risk_factors.htm. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 10.** Diabetes UK. What is HbA1c? Dostępne pod adresem: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hba1c>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.
- 11.** British Heart Foundation. Cardiac rehabilitation. Dostępne pod adresem: <https://www.bhf.org.uk/information-support/support/practical-support/cardiac-rehabilitation>. Ostatni dostęp: styczeń 2022.