



*Szpital w Puszczykowie
Opieka, zaufanie, profesjonalizm*

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

„Edukacja pacjenta w zakresie choroby niedokrwiennej serca.”

Oddział Kardiologii



TEMAT: Edukacja pacjenta w zakresie choroby niedokrwiennej serca

CEL DYDAKTYCZNY:

Zwiększenie wiedzy pacjenta w zakresie choroby

METODA DYDAKTYCZNA: bezpośrednia rozmowa pielęgniarki z pacjentem

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: pogadanka, informatory, broszury

PROWADZĄCY: pielęgniarki/pielęgniarze Oddziału Kardiologii

UCZESTNICZY: pacjenci z chorobą niedokrwinną serca

MIEJSCE: Oddział Kardiologii

Choroba niedokrwienna serca- to zespół chorobowy charakteryzujący się niedostatecznym ukrwieniem (i co za tym idzie niedostatecznym zaopatrzeniem w tlen) serca, spowodowanym znaczącym zwężeniem (a niekiedy - zamknięciem) światła tętnic wieńcowych, odżywiających mięsień serca. Obraz kliniczny choroby wieńcowej jest dość zróżnicowany; jej najbardziej znanymi postaciami są dławica piersiowa (dusznica bolesna) i zawał serca.

Czynniki ryzyka:

- palenie papierosów
- cukrzyca
- wysokie stężenie cholesterolu we krwi
- nadciśnienie tętnicze
- otyłość brzuszna
- płeć męska, podeszły wiek, siedzący tryb życia, menopauza, podwyższone stężenie fibrynogenu
- wczesne występowanie choroby wieńcowej w rodzinie (u mężczyzn przed 55. rż.,
u kobiet przed 60. rż.)

Objawy:

Typowym objawem są bóle w klatce piersiowej, zlokalizowane z reguły za mostkiem, określane przez chorych jako dławienie, gniecenie, rozpieranie albo pieczenie czy palenie, nigdy - klucie, przeszywanie. Bóle z reguły promieniują do gardła, szyi, lewego lub prawego barku z uczuciem drętwienia rąk. Towarzyszą im niepokój, czasem duszność i kołatanie serca, niekiedy nudności, zawroty głowy. Dla stabilnej choroby niedokrwiennej typowe jest to, iż

ból najczęściej występuje w czasie wysiłku fizycznego i szybko ustępuje po jego zaprzestaniu lub po zażyciu podjęzykowo nitrogliceryny. Ból w tej postaci choroby często pojawia się rano, po wstaniu z łóżka, podczas wymagających energii codziennych czynności porannych. W stabilnej chorobie wieńcowej czynnikami wyzwalającymi bóle bywają także duży stres, chłód (zimny wiatr), czasem - mniej lub bardziej obfity posiłek. Bardzo charakterystyczne jest w takich razach szybkie ustępowanie bólu po podjęzykowym zażyciu nitrogliceryny. Częstotliwość napadów wieńcowych bywa bardzo zmienna, na ogół występują kilkakrotnie w ciągu tygodnia, chociaż bywają też okresy, gdy bóle zdarzają się znacznie rzadziej.

U części chorych zdarzają się tzw. "nieme", bezobjawowe niedokrwienia, wykrywane jedynie w badaniu EKG. Dzisiaj wiadomo, że te "nieme" niedokrwienia są bardzo niebezpieczne; mogą być przyczyną nagłych zgonów w wyniku niedokrwiennej niestabilności elektrycznej serca i migotania komór, najpoważniejszego i śmiertelnego zaburzenia rytmu serca.

Leczenie:

Celem leczenia choroby niedokrwiennej serca jest opanowanie objawów, zapobieganie zawałowi serca i nagłej śmierci sercowej oraz przedłużenie życia.

Leczenie oparte jest na 4 podstawowych zasadach:

- 1) Skorygowaniu czynników ryzyka
- 2) Zmiany stylu życia
- 3) Leczeniu farmakologicznym
- 4) Rewaskularyzacji mięśnia sercowego (PTCA, CABG)

Zalecenia dotyczące stylu życia

Dieta:

- Spożywanie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie
- Spożywanie dużych ilości pokarmów zbożowych (makaronów, ryżu, płatków, chleba)
- Spożywania ryb co najmniej raz w tygodniu
- Wzbogacenie diety w orzechy
- Spożywanie mięsa nie częściej niż 3 razy w tygodniu (mięso chude: drobiowe, jagnięce)
- Ograniczenie spożywania alkoholu u mężczyzn – 2 szklanki piwa lub 2 kieliszki wina na dobę, u kobiet 1 kieliszek wina lub jedna szklanka piwa na dobę
- Ograniczenie przyjmowania soli do 6g na dobę

Aktywność fizyczna:

- Umiarkowana- 30 min każdego dnia (marsz, jazda na rowerze)
- Wykonywanie prac domowych, chodzenie po schodach
- Możliwość wystąpienia objawów ostrzegawczych: ból w klatce piersiowej, omdlenie, kaszel, czas powrotu do odpoczynku > 5min- bezwzględny kontakt z lekarzem!

Informacje dot. Sposobów radzenia sobie z lękiem, niepokojem, nadmiernym napięciem emocjonalnym:

- Znalezienie przyczyny problemu
- Wizyta u psychologa, psychoterapeuty
- Zachowywanie równowagi między życiem zawodowym, a pozazawodowym
- Dbłość o relaks i czas wolny
- Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna