



Anginával élni

A kiadványt lektorálta: dr. Bártfai Ildikó

Az angina az iszkémiás szívbetegség egyik tünete – szíve ezúton adja tudtára, hogy szenved. Az angina kezelésének kettős a célja: egyrészt lehetővé tenni, hogy Ön normális, tünetmentes, egészséges életet élhessen, másrészt megakadályozni a szívbetegség súlyosbodását. Ennek eléréséhez az életmód-változtatás, valamint az iszkémiás szívbetegség kezelését segítő antianginás gyógyszerek alkalmazása a leginkább célravezető stratégia. Amennyiben az alapos kardiológiai kivizsgálást követően igazolást nyer, hogy mellkasi fájdalmainak oka szív eredetű, akkor kezelőorvosa, ennek megszüntetése céljából, a kiváltó oknak megfelelő, leghatékonyabb kezelést határozza meg az ön számára.

A gyógyszeres terápia terápiás hatása jelentős mértékben növelhető, ha párhuzamosan életmódbeli változások kísérik. Az alábbi rövid tájékoztatóval szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy megismerje az angina pectoris betegséggel kapcsolatos alapvető információkat, illetve a gyógyszeres terápia mellett javasolt életmódbeli változásokat.

Bízunk abban, hogy mellékelt információk szerinti életmódváltás, illetve az orvosa által javasolt terápia fegyelmezett betartása eredményeként panaszai csökkenni vagy megszűnnek, életminősége jelentősen javul.

Ne feledje! Minden egyes, orvosa által rendelt gyógyszeres kezelés az Ön érdekeit szolgálja. Amikor orvosa terápiás javaslatát elfogadja, egy „szövetség” jön létre Önök között, melynek célja, hogy az Ön egészségi állapota, életminősége javuljon, csökkenjen a jövőben előforduló szív- és érrendszeri megbetegedésének kockázata. Ez a szövetség csak akkor lehet eredményes, ha mindkét részről maximális az együttműködés.

Kezelőorvosa mindent elkövet ennek érdekében.

Az Ön feladata, hogy az előírt módon és időtartamban szedje gyógyszereit, betartsa az életmóddal kapcsolatos javaslatokat!

Mit jelent az „angina” kifejezés?

Az angina – az „angina pectoris” kifejezés lerövidítve – mellkasi panasz, vagy fájdalom, amelyet a szívizom csökkent véráramlása idéz elő. A fájdalom gyakran szorító- vagy nyomó jellegű.

Az anginás fájdalom általában nem tart tovább 2-10 percnél. Pihenés, vagy nitroglicerinnel bevétele enyhíti. Ha a mellkasi fájdalom tartósan fennáll, azonnal sürgős orvosi segítséget kell hívni.

Mit jelent az, hogy „angina-ekvivalens”?

Noha az anginás fájdalomhoz gyakran társul mellkasi szorítás-/nyomásérzés, a tünetek egyenként változhatnak.

A betegek a következő tünetek közül akár többet is észlelhetnek:

- légszomj,
- fokozott verejtékezés,
- nagyfokú kimerültség,
- nem mellkasi, hanem más testtájon jelentkező fájdalom,
- emésztési zavar, vagy más hasi panaszok.

Kezelőorvosa ezeket „angina-ekvivalens” tünetekként említheti.

Mikor forduljak orvoshoz, ha anginám van?

Keresse fel kezelőorvosát, ha:

- először jelentkezik a mellkasi panasz,
- az anginás rohamok gyakrabban jelentkeznek, hosszabb ideig tartanak, vagy súlyosabb fájdalmat okoznak,
- ha gyógyszere bevétele után viszket a bőre, bőrkiütés alakul ki, netán szédülni kezd, vagy hányinger jelentkezik,
- ha bármiféle kérdése, vagy aggálya van a betegségével, vagy a gyógyszerével kapcsolatban.

Azonnal kérjen sürgősségi ellátást, ha:

- mellkasi fájdalma 15-20 percnél tovább fennáll,
- mellkasi fájdalma nem szűnik meg nitroglicerinnel vagy más, mellkasi fájdalom esetére felírt gyógyszer orvosi előírásnak megfelelő alkalmazása után,
- ha elájul vagy ájulás környékezi, illetve szédül,
- ha érzéskiesést tapasztal az arcán, a végtagjaiban, vagy hirtelen gyengeség fogja el,
- ha hirtelen látás-, vagy beszédzavar lép fel.

Hogyan tarthatom ellenőrzés alatt az anginás tüneteimet?

Mire figyeljek?

Ne feledje, hogy az angina a szívétől érkezett figyelmeztetés – ezért fontos, hogy képes legyen uralni az angináját.

Ehhez először is ki kell ismernie az angina jellemzőit:

- Mi váltja ki a fájdalmat?
- Milyennek érzi a fájdalmat?
- Milyen hosszú ideig áll fenn a fájdalom?
- Enyhíti-e a fájdalmat a pihenés, vagy a nitroglicerinnel?

Ha gondosan feljegyzi az anginás epizódok jellemzőit, megismeri anginás tünetek sajátosságait, felfigyel a tünetek bármiféle súlyosbodására, sőt

a kezelés hatásosságát is képes lesz értékelni. Kérje kezelőorvosa tanácsát, hogy miként vezessen „Angina naplót” (elektronikus, vagy papírra vetett feljegyzések formájában).

Szükséges-e gyógyszereket szednem?

Igen, ha kezelőorvosa gyógyszeres terápiát rendelt el az ön számára, akkor azt az utasításának megfelelőek szerint kell szednie. Ezen felül tudnia kell azt is, hogy mely gyógyszereket szedi, milyen dózisban, melyiket miért, mikor kell azokat bevennie, és milyen mellékhatások lehetségesek. Kizárólag hideg vízzel vegye be a gyógyszereit. Semmiképpen se vegye be azokat grépfrúttal, vagy a grépfrútlével, mert ezek befolyásolhatják a gyógyszerek hatásait.

Csakis kezelőorvosa jóváhagyásával módosítsa vagy hagyja abba gyógyszerei szedését! Ha bármilyen kérdése, vagy aggálya van, forduljon kezelőorvosához!

Változtatnom kell az életmódomon?

Miután sikerült kontrollálni az angináját, fontos csökkenteni a többi kockázati tényezőt is. Ennek érdekében:

- ha Ön túlsúlyos, próbálja leadni súlyfeleslegét,
- fogyasszon egészséges ételeket,
- legyen tevékeny és mozogjon rendszeresen,
- ha dohányzik, akkor azt mindenképpen el kell hagynia,
- alkoholt csak mértékkel fogyasszon.



Kell-e aggódnom a testsúlyom miatt?

A testsúlyfelesleg és az elhízás az iszkémiás szívbetege, ill. általában a szívbetege kockázati tényezői. Testsúlyfeleslege leadásával és egészséges testsúly fenntartásával csökkentheti a szívbetege kockázatát. Már a csekély, ám következetes változás is rendkívül sokat számít!

A súlyfelesleg leadása érdekében:

- **ismerje meg** – az életkorának, nemének, fizikai aktivitási szintjének megfelelő - **napi energiaszükségletét,**
- **kísérje figyelemmel** a kalóriabevitelét (sokat megtudhat táplálkozási szokásairól, ha akár csak néhány napon át feljegyzi az elfogyasztott élelmiszereket),
- **gondoskodjon a rendszeres napi fizikai aktivitásról** az egészséges és tevékeny életmód hozzásegítheti Önt a normál testsúly eléréséhez és fenntartásához.

Szükséges-e diétáznom?

A helyes táplálkozás az egészséges életmód alappillére. Korunk előrehaladtával az anyagcserénk lelassul, ezért szervezetünknek kevesebb táplálékra van szüksége. Fontos azonban, hogy megfelelően tápláljuk szervezetünket, vagyis mindenkor biztosítsuk a számára szükséges tápanyagokat. A verőerek megóvását segítő L-arginint például nap mint nap, a táplálékból kell megszerzünk. A legtöbb arginint tartalmazó élelmiszerek a hüvelyes növények, az egyes tengeri halak, zöldségek, gyümölcsök, diófélék.

Ahhoz, hogy javítson az étrendjén, mindenekelőtt az élelmiszerek címkéjét kell figyelmesen áttanulmányoznia.

Táplálkozási tények

1. Tájékoztató az adagokról

Adag: 4,6-6,9 dl (55 g)
kb. 8 adag/csomagolás

2. Adagok energiatartalma (Hány kalóriát fogyaszt el valójában?)

Kalóriatartalom adagonként
230 cal ebből zsír eredetű: 72 DV%*

Összes zsír: 8 g 12%

3. Korlátozza ezeknek a tápanyagoknak a bevitelét:

Kerülje a **transzzsírokat**, és kevés **telített zsírt** fogyasszon! Korlátozza **nátriumbevitelét** – elégedjen meg az étel természetes sótartalmával! Ismerje meg az élelmiszercímkéken használatos fogalmak, pl. „alacsony zsírtartalmú”, „koleszterinmentes” jelentését! Ne feledje, hogy ha valamely élelmiszer „mentes” valamitől, akkor más alkotórészt nagy mennyiségben tartalmazhat!

Telített zsír 1 g	5%
Transzzsír 0 g	
Koleszterin 0 g	0%
Nátrium 160 mg	7%
Összes szénhidrát 37 g	12%
Étrendi rost 4 g	16%
Cukrok 1 g	
Fehérje 3 g	
A-vitamin	10%
C-vitamin	8%
Kalcium	20%
Vas	45%

* A százalékos napi bevitel 2000 kalóriás étrendre van megadva. Az Ön napi bevitelénél kisebb, vagy nagyobb lehet, az Ön energiaszükségletétől függően.

	Kcal	2000	2500
Összes zsír	<	65 g	80 g
Telített zsír	<	20 g	25 g
Koleszterin	<	300 mg	300 mg
Nátrium	<	2400 mg	2400 mg
Összes szénhidrát		300 mg	375 mg
Étrendi rost		25 g	30 g



4. Fogyasszon bőven az alábbi élelmiszerekből:

Kedvező hatású tápanyagok az étrendi rostok, a fehérjék, a kalcium, a vas, a vitaminok és továbbá, nap, mint nap szükséges tápanyagok.

5. Röviden az ajánlott napi bevitelről:

A napi érték (DV) az egy adagban lévő tápanyagok százalékarányát fejezi ki az ajánlott napi bevitelben. Ha csökkenteni akarja valamelyik tápanyag (pl. telített zsír, vagy nátrium) bevitelét, akkor olyan élelmiszert válasszon, amelyben ezek DV értéke alacsonyabb, pl. ≤ 5%. Ha növelni akarja pl. az étrendi rostok fogyasztását, akkor ezen alkotórész tekintetében ≥ 20% DV értékű élelmiszert vegyen!

Szükséges-e edzenem, ha betartom a táplálkozási ajánlásokat?

A helyes táplálkozás mellett a testedzés is az egészséges életmód alappillérei közé tartozik.

Mindannyian tudjuk, hogy a testedzés hasznunkra válik – javítja és fenntartja egészségünket. Ne feledje, hogy a rendszeres edzés kedvezően hat számos szív-érrendszeri kockázati tényezőre, többek között a magas vérnyomásra, a koleszterin szintre, a cukorbetegségre, és az elhízásra.

Hogyan kezdjem el a testedzést?

A testedzés kedvező hatásának lehető legteljesebb kiaknázása érdekében, válasszon átgondolt edzésprogramot, amelyet hosszú időn át követhet. Mielőtt hozzátárna az edzéshez, beszélje azt meg kezelőorvosával és kérjen tőle az Ön személyére szabott ajánlásokat!

Ha például az Ön állóképessége csekély:

- kezdje rövidebb, 10-15 perces edzésekkel, majd
- fokozatosan növelje az edzésidőt 20-60 percre, és eddzen hetente legalább 3 alkalommal!

Hogyan bizonyosodhatok meg arról, hogy megfelelő-e a fizikai aktivitás intenzitása?

Az edzés – gyógymód. Éppúgy, mint a gyógyszerek, megfelelő adagban biztosítja a legjobb eredményeket. A túl kicsi adag nem mindig ér el kedvező hatást, míg a túlságosan nagy adagnak több lehet a mellékhatása, mint a haszna.

Figyeljen szervezete jelzéseire! Edzés közben mindig ügyeljen arra, hogy képes maradjon légszomj kialakulása nélkül beszélni – ez az ún. „walk-talk próba”. Ezzel az egyszerű teszttel biztosíthatja, hogy edzés közben ne lépje túl a korlátait.

Normális, ha edzés közben verejtékeznek és fáradtnak érzi az izmait. NEM normális azonban, ha mellkasi fájdalom vagy szorítás-érzés, közepesen súlyos/súlyos légszomj, szédülés, hányinger, rendkívül nagyfokú kimerültség, vagy ájulásérzés jelentkezik.

Ha az imént említett tünetek bármelyikét észleli, azonnal forduljon kezelőorvosához!



Milyen aktivitási szint elérésére törekedjem?

Ez az Ön testi erőnlététől, állóképességétől, és a betegségétől függ.

Eddzen a nemzetközi tudományos társaságok által javasolt gyakorisággal és időtartammal: heti 3-5 alkalommal 30 percet, azaz összesen heti 1,5-2,5 órát.

A közepes edzésintenzitás a legmegfelelőbb. A legelőnyösebb tevékenység a közepes intenzitású, alkalmanként 50-60 perc időtartamú aerob edzés (pl. gyaloglás, kerékpározás, futás, és úszás).

A megfelelő terhelés mellett végzett rendszeres mozgás, edzés javítja a szívizom működését, védelmet nyújthat az iszkémia kialakulásával szemben. Ez az ún. „prekondicionálás”, vagyis az egyik mód, amely révén a szívizomsejtek alkalmazkodni képesek az angina pectoris okozó iszkémiához. A szívizomsejtek már 2 hetes edzésterápia után ellenállóbbá válnak az iszkémiával szemben.

Ha edzés közben anginás rohamot tapasztal, akkor hagyja abba a testgyakorlást és vegyen be szublingvális nitroglicerint. Az edzést csak akkor folytassa, amikor már ismét jól érzi magát!

Melyik tevékenység a legmegfelelőbb számomra?

Olyan tevékenységet válasszon, amit élvez! Megfelelőnek bizonyulhat például a tánc, mivel a mozgás és a szórakozás kombinálásával erősíti a szívet és hatékonyabbá teszi az izomműködést. Az állóképesség növelésének legjobb módja, ha élvezetes tevékenységet választ. Beszélje meg kezelőorvosával, hogy mely tevékenységek biztonságosak az Ön számára. Ezeket mind próbálja ki, mígnem rálel azokra, amelyekhez a leginkább vonzódik. Ne feledje, a testedzés olyan mint a gyógyszer – a legjobb eredmény eléréséhez az edzés megfelelő válfaját kell alkalmazni, megfelelő dózisban, és elegendően hosszú ideig.

Teljesítse több részletben napi edzésadagját! A fizikai aktivitás növelése nem csupán rendszeres testgyakorlás – tevékenyebb életmód elsajátítását jelenti. A nap folyamán szüntelenül keresse a lehetőségeket aktivitása növelésére. Ennek érdekében többek között az úti céljától távolabb parkolhat gépkocsijával; épületekben a lépcsőt használhatja a személyfelvonó helyett; vagy 15 perces sétát is tehet az ebédidejében.

Kövesse nyomon előrehaladását! Nap mint nap jegyezze le, vagy mobil eszközzel rögzítse aktivitását – ez megkönnyíti előrehaladásának nyomon követését! Ezt az információt felhasználva célokat tűzhet ki és megőrizheti motiváltságát. Büszkeséggel töltheti el, hogy ilyen messzire eljutott.

Be kell azonban látnia, hogy a stabil angina pectorisos betegek nem üzhetnek versenysportokat!

Dohányozhatok-e legalább néha-néha?

A dohányzás teljes elhagyása a legfontosabb teendő, ha tovább és jobban akar élni. A dohányzás a lehető legrosszabb szokás, mivel nem csak magát a dohányost mérgezi, hanem mindenkit a környezetében (ún. passzív dohányzás révén).

A cigarettafüstben több mint 4000 féle anyag található, ezek többsége rendkívül veszélyes és mérgező – nem csupán a szívre és a vérerekre, hanem a szervek többségére is.

Ne feledje, hogy a rendszeres dohányzás – akár csupán napi 2 cigaretta elszívása – fokozza a szívizom infarktus és a rák kockázatát (nem csak a tüdőrákét, hanem az összes többi szerv rákos daganatáét is). A dohányzás abbahagyása után a szívizom infarktus és a rák kockázata még több mint 10 éven át magasabb a normálisnál. A dohányzás összes válfaja (cigarettafüst, szivarozás, pipázás) ártalmas és fokozott kockázattal jár.

Az Ön számára az a legjobb, ha azonnal abbahagyja a dohányzást és megkéri kezelőorvosát, hogy dolgozzon ki leszokást segítő stratégiát az Ön számára. Számos gyógyszer is kapható a dohányzás abbahagyásának megkönnyítésére, azonban ezek szedése előtt kérje kezelőorvosa tanácsát. Ne feledje, hogy a siker legfőbb összetevője az erős elkötelezés a dohányzás abbahagyására. Az esetek zömében spontán ösztönző tényező (pl. kiállott szívroham) hat. Azonban néhány hónappal később a motiváció gyengülhet – legfőképpen, ha Ön rendszeres dohányosok között él. Ha Önnél is ez a helyzet, forduljon kezelőorvosához!

Hogyan károsítja a dohányzás a szívet?

- A dohányzás hatására átmenetileg megemelkedik a vérnyomás – ennek ideje alatt tovább károsodnak a verőerek. Ez a hatás a verőerek legfőbb védőmechanizmusának kiesése miatt következik be. Ennek a védelemnek az alapja a nitrogén-monoxid nevű gáz, amely a nitrogén-monoxid szintáz nevű enzim hatására keletkezik; a dohányzás erőteljesen gátolja ezt az enzimet. Ennek következtében kevesebb nitrogén-monoxid áll rendelkezésre és nagyobb mértékben érvényesül az érlemezés, amely a verőérbetegség leggyakoribb oka.
- Az alacsony sűrűségű (LDL) lipoproteinek (az ún. „rossz” koleszterin) a fehérvérsejtekkel együtt az érfal-károsodás gócaira tapadva vérrögöket képeznek.
- A dohányzás csökkenti az ateroszklerotikus pakkok megelőzéséhez szükséges, nagy sűrűségű (HDL) lipoproteinek (az ún. „jó” koleszterin) szintjét.
- A dohányzás megnehezíti a testedzést.



Kerülendő-e az emocionális stressz?

A düh, a veszekedés, és az aggodalom érzelmi feszültséggel jár és anginát válthat ki. Próbálja elkerülni a stresszhelyzeteket – vagy legalább mérsékelni a hatásaikat – és tanulja meg a stresszkezelés technikáit. Testedzés, a hasi légzés, és a relaxációs gyakorlatok segíthetik a stressz oldását.

Dolgozhatok-e/vezethetek-e gépjárművet?

Miután sikerült kontrollálni az angináját, Ön – elvben – munkaképes és gépjárművezetésre is alkalmas. Mindazonáltal, ha a foglalkozása rendkívül stresszes és jelentős fizikai megterheléssel jár, akkor lehetséges, hogy beszélnie kell kezelőorvosával és munkaadójával arról, hogy szükséges-e más foglalkozást választania, vagy módosítani az Ön munkakörülményeit.

Ha munka, vagy vezetés közben lép fel anginas roham, a tünetek teljes megszűnéséig hagyjon abba minden tevékenységet.



Elmehetek nyaralni?

Ha sikerült kontrollálni az angináját, akkor közel normális életet élhet – ennél fogva jó ötlet, ha némi szabadidőt is szakít magának. A stresszhelyzetek elkerülése érdekében gondosan tervezze meg a nyaralását és vegye igénybe a vasútállomásokon/repülőtereken felkínált segítséget. Ne feledjen el utasbiztosítást kötni!

Élhetek nemi életet?

Szakértők szerint, a nemi aktus néhány emeletnyi lépcsőzéssel egyenértékű terhelést ró a szívre. Ily módon, ha kontrollálták az angináját és Ön rendszeresen végez testedzést, akkor nem kell tartania a szexszel járó kockázattól. Mindazonáltal, ha a nemi aktus közben lép fel anginas roham, akkor álljon le és pihenjen!

Amennyiben merevedési zavarának kezelésére bármilyen, az erektilis diszfunkciót javító készítményt szed, arról mindenképpen tájékoztassa kezelőorvosát! Bizonyos potencia növelő gyógyszereket szigorúan ellenjavallott nitroglicerinnel egyidejűleg alkalmazni, ezért a szildenafil és hasonló potencia növelő használatát minden esetben beszélje meg kezelőorvosával!

FONTOS INFORMÁCIÓ!

Ez a tájékoztató anyag kizárólag információs célokat szolgál, és nem helyettesíti az orvos szakmai tanácsait, valamint az orvosi kezelést. Egészségi állapotával vagy betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához!

További információk:

Egis Gyógyszergyár Zrt. Kardiometabolikus üzletág
1134 Budapest, Lehel u. 15. tel.: 06-1-803-2222
e-mail: marketing@egis.hu, honlap: hu.egis.health
Lezárás dátuma: 2020.04.28.