

Patronat



UNIwersytet Medyczny  
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCLAWIU

# CO (dalej) PO ZAWALE? WYBIERZ ŻYCIE

Materiały szkoleniowe dla edukatorów

Organizator

**Fakty**  
**medyczne.pl**  
Fundacja

Grantodawca

AstraZeneca 

## KROK 4

Edukator zadaje pacjentowi pytania podsumowujące spotkanie edukacyjne celem ustalenia końcowego stanu wiedzy i niewiedzy pacjenta

### Końcowy test wiedzy pacjenta na temat ostrego zespołu wieńcowego\*

Zadaj pacjentowi każde z poniższych pytań. Na podstawie udzielonej przez pacjenta odpowiedzi oceń, czy pacjent orientuje się w zagadnieniu, czy nie. Jeśli odpowiedź pacjenta jest zadawalająca postaw 1 punkt, jeśli nie jest zadawalająca lub jej brak postaw 0 punktów.

#### Definicja, etiologia

##### 1. Proszę opisać ostry zespół wieńcowy (OZW) i jego przyczyny?

###### ODPOWIEDŹ:

W taki sposób nazywa się schorzenia dotyczące krążenia wieńcowego (czyli naczyń wokół serca). Istotą tych schorzeń jest ograniczenie (lub nawet zupełny brak) krążenia krwi w tym obszarze. W efekcie fragment serca może obumrzeć. Taki stan nazywa się zawałem. Przyczyny OZW to: miażdżycy oraz zmiany w naczyniach, przez które może dochodzić do zakrzepów.



Punkcja

##### 2. Jakie są czynniki ryzyka miażdżycy (proszę wymienić przynajmniej 3)?

###### ODPOWIEDŹ:

- > nadciśnienie tętnicze
- > palenie papierosów
- > podwyższony poziom cholesterolu
- > mała lub brak aktywności fizycznej
- > cukrzyca
- > otyłość
- > obciążenia rodzinne



Punkcja

## Monitorowanie objawów i dbanie o siebie

### 1. Jakie są typowe objawy ostrych zespołów wieńcowych (proszę podać chociaż 3)?

#### ODPOWIEDŹ:

- ból (czasem bardzo silny) – ma charakter rozlany, a nie punktowy. Pieczenie lub ucisk za mostkiem w klatce piersiowej. Może promieniować do pleców, barku, ręki, szyi lub żuchwy
- ból w klatce piersiowej może utrzymywać się stale lub wielokrotnie ustępować i nawracać
- kołatanie serca
- duszność
- zasłabnięcie lub utrata przytomności
- obfite zimne poty i zawroty głowy
- ból brzucha z towarzyszącymi nudnościami lub wymiotami
- bólowi może towarzyszyć silny lęk

Punktacja

### 2. Kiedy należy niezwłocznie kontaktować się z personelem medycznym lub wezwać pogotowie?

#### ODPOWIEDŹ:

- ból w klatce piersiowej (czasem bardzo silny) powinien być pierwszym sygnałem alarmowym do wezwania pogotowia
- dodatkowo: duszność, zasłabnięcie lub utrata przytomności, kołatania serca

Punktacja

### 3. Jakie powinno być prawidłowe ciśnienie tętnicze?

#### ODPOWIEDŹ:

Mniej niż 140/90 mmHg.

Punktacja

### 4. Jakie są prawidłowe wartości parametrów oznaczanych we krwi, które opisują gospodarkę lipidową (np. poziom cholesterolu)?

#### ODPOWIEDŹ:

- wartość cholesterolu LDL „złego” powinna wynosić mniej niż 1,8 mmol/l, czyli mniej niż 70 mg/dl
- stężenie trójglicerydów powinno wynosić mniej niż 1,7 mmol/dl, czyli mniej niż 150 mg/dl
- wartość cholesterolu HDL „dobrego” powinna wynosić 1,2 mmol/dl, czyli powyżej 50mg/l u kobiet oraz 1,0 mmol/dl i powyżej 40 mg/dl u mężczyzn

Punktacja

## 5. Czym jest wskaźnik BMI (ang. Body Mass Index) i do czego służy?

### ODPOWIEDŹ:

Wskaźnik BMI wskazuje zależność między wagą ciała a wzrostem, co pozwala obiektywnie ocenić proporcje ciała. Oblicza się go dzieląc masę ciała (w kg) przez wzrost w metrach, podniesiony do kwadratu.

$$\text{BMI} = \text{waga [kg]} / \text{wzrost [m]}^2$$

Wynik pozwala określić prawidłowość masy ciała.

Niedowaga: poniżej 18,5 kg/m<sup>2</sup>.

Prawidłowa waga ciała: 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>.

Nadwaga: 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>.

Otyłość: powyżej 30 kg/m<sup>2</sup>.

Punktacja

## Farmakoterapia

### 1. W jakim celu stosuje się leczenie przeciwplatekcyjne po zawale serca?

#### ODPOWIEDŹ:

- leki hamują czynność (aktywację i zlepianie) płytek krwi
- zmniejszają ryzyko powstawania skrzepliny oraz zmniejszenia lub zamknięcia światła naczynia wieńcowego w przypadku pękniętej blaszki miażdżycowej
- zmniejszają ryzyko wystąpienia zakrzepicy w stencie (u osób leczonych PCI)
- leczenie przeciwplatekcyjne jest kluczowe w zapobieganiu pojawieniu się kolejnego zawału, udaru a nawet zgonu z powodów kardiologicznych i zgonów niezależnie od przyczyny

Punktacja

### 2. Jak długo należy kontynuować stosowanie leków przeciwplatekcyjnych?

#### ODPOWIEDŹ:

Przez 12 miesięcy po zawale serca.

Punktacja

### 3. Co można uzyskać stosując leki zmniejszające poziom cholesterolu?

#### ODPOWIEDŹ:

- spadek LDL
- wzrost stężenia HDL
- zahamowanie rozwoju miażdżycy
- ochronę naczyń krwionośnych
- działanie przeciwzapalne

Punktacja

## Szczepienia

### 1. Dlaczego osoby, które przebyły zawał serca, powinny co roku szczepić się przeciw grypie?

ODPOWIEDŹ:

- w czasie ostrej infekcji obserwuje się przyspieszoną czynność rytmu serca, wysoką temperaturę, odwodnienie i wzrost krzepliwości krwi, co może przyczynić się do istotnego zwężenia lub zamknięcia światła tętnicy wieńcowej
- infekcje należą do jednej z przyczyn zaostrzenia niewydolności serca

Punktacja

## Dieta i alkohol

### 1. Proszę wymienić zalecenia dietetyczne po zawale serca

ODPOWIEDŹ:

- ograniczenie spożycia soli kuchennej do 1 płaskiej łyżeczki soli (zioła zamiast soli)
- unikanie tłustych pokarmów
- dieta bogata w warzywa ( 4 porcje) i owoce (3 porcje), ryby (3 razy w tyg.) i produkty zbożowe (5 porcji), chude produkty mleczne (2 porcje)
- zalecane produkty: oleje roślinne, oliwa, orzechy i nasiona, margaryny miękkie, awokado
- unikanie spożywania alkoholu
- wskazane pokarmy bogate w potas
- zmniejszenie wagi ciała (jeśli jest za duża)

Punktacja

### 2. Jaka jest dozwolona ilość soli w codziennej diecie u pacjenta po zawale serca?

ODPOWIEDŹ:

Do 3,5 g/dzień.

Punktacja

### 3. Ile alkoholu może pić osoba po zawale serca?

ODPOWIEDŹ:

Wskazana jest abstynencja (zwłaszcza w kardiomiopatii alkoholowej) lub maksymalnie 2 jednostki dla mężczyzn/dzień i 1 jednostka/dzień dla kobiet.  
1 jednostka alkoholu odpowiada 10 ml czystego alkoholu (tj. 1 kieliszek wina, szklanka piwa, kieliszek wódki).

Punktacja

## Palenie tytoniu

### 1. Jak palenie tytoniu wpływa na organizm?

**ODPOWIEDŹ:**

- obkurcza ściany naczyń krwionośnych, w tym naczyń wieńcowych
- upośledza przepływ krwi do serca i innych części ciała
- zmniejsza ilość tlenu we krwi
- uszkadza ściany naczyń krwionośnych
- przyczynia się do rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych
- zwiększa ciśnienie tętnicze
- przyspiesza akcje serca oraz zaburza rytmu serca
- powoduje uzależnienie fizyczne i psychiczne



Punktacja

### 2. Jakie są korzyści z zaprzestania palenia tytoniu?

**ODPOWIEDŹ:**

- zmniejszenie śmiertelności z powodu zawału serca
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia kolejnego zawału
- zmniejszenie ryzyka udaru mózgu
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób układu oddechowego oraz chorób układu pokarmowego (wrzód żołądka i dwunastnicy)
- zmniejszenie ciśnienia tętniczego krwi



Punktacja

## Aktywność fizyczna

### 1. Czy wysiłek fizyczny po zawale serca jest przeciwwskazany?

**ODPOWIEDŹ:**

- aktywność po zawale serca nie jest przeciwwskazana
- wysiłek/aktywność fizyczna przynosi korzyści i hamuje postęp choroby
- korzystnie wpływa na kontrolę masy ciała
- poprawia czynność serca, płuc, naczyń
- wzmacnia kości i mięśnie
- poprawia codzienne funkcjonowanie
- poprawia samopoczucie
- zapobiega depresji i napadom złego nastroju



Punktacja

## 2. Jakie ćwiczenia są zalecane dla pacjentów w pierwszym tygodniu po zawale?

ODPOWIEDŹ:

- ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia drobnych stawów (np. rąk i stóp)
- wykonywanie ćwiczeń w pozycji siedzącej na łóżku lub krześle, włączając delikatnie ćwiczenia dużych stawów (np. np. zginanie i prostowanie stawów łokciowych, unoszenie rąk na wysokość barków, zginanie stawów kolanowych, naprzemienne unoszenie kolan w górę itp.)
- spacerowanie po korytarzu szpitalnym (2 - 3 razy dziennie po 200 m)
- stopniowe wchodzenie po schodach, początkowo robiąc dłuższe przerwy po pokonaniu kilku stopni
- czas wykonywania ćwiczeń nie powinien być dłuższy niż kilka minut

Punktacja

## 3. Co należy zrobić kiedy podczas aktywności fizycznej pojawią się ból i duszność lub nierówne bicie serca?

ODPOWIEDŹ:

Należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Punktacja

## Kontrola ciśnienia tętniczego

### 1. Dlaczego należy kontrolować ciśnienie tętnicze krwi?

ODPOWIEDŹ:

Nadciśnienie tętnicze sprzyja rozwojowi miażdżycy i chorobie wieńcowej, których wystąpienie może prowadzić do zawału serca.

Punktacja

## Sen

### 1. Co wpływa na jakość i efektywność snu?

ODPOWIEDŹ:

- przeznaczanie minimum 8 godzin na odpoczynek nocny
- unikanie wieczornych drzemek i obfitych posiłków
- używanie dodatkowych poduszek pod głowę
- niestosowanie leków moczopędnych na noc – chyba że lekarz tak zaleci
- utrzymywanie temperatury w sypialni 18 - 20°C
- leki nasenne, ale tylko pod nadzorem lekarza
- zaprzestanie palenia papierosów i unikanie alkoholu

Punktacja

## Aktywność seksualna

### 1. Dlaczego aktywność seksualna po zawale serca jest przeciwwskazana?

**ODPOWIEDŹ:**

Nie ma przeciwwskazań do podjęcia kontaktów seksualnych, jeśli rekonwalescencja po zawale przebiega bez powikłań i pacjent wraca do normalnej aktywności.

Chorzy po pierwszym zawale serca bez bólów wieńcowych i duszności mogą powrócić do aktywności seksualnej już 4 tygodnie po wypisaniu ze szpitala.

Punktacja

### 2. Do jakiego obciążenia fizycznego porównuje się aktywność seksualną?

**ODPOWIEDŹ:**

- krótkiego, szybkiego spaceru
- wejścia na 1. piętro w przeciągu 10 sekund
- przejścia 1,5 km w czasie 20 minut
- mycia okien

Punktacja

### 3. Co może sprawić, że aktywność seksualna będzie bezpieczna?

**ODPOWIEDŹ:**

- aktywność podejmowana po wypoczynku (rano zamiast wieczorem) i nie bezpośrednio po obfitym posiłku (zalecane są lekkostrawne posiłki przed aktywnością)
- unikanie aktywności seksualnej w stanach zmęczenia (np. po pracy)
- unikanie spożywania alkoholu i palenia tytoniu przed i po aktywności seksualnej
- utrzymanie stałej temperatury pomieszczenia (należy unikać zbyt niskiej lub zbyt wysokiej temperatury)

Punktacja

SUMA



**\*\* Jeśli miałeś wykonane interwencje przezskórne lub chirurgiczne:**

## Interwencje przezskórne lub chirurgiczne

### W jakim celu wykonuje się przezskórną angioplastykę wieńcową?

Celem zabiegu jest przywrócenie prawidłowego przepływu krwi w naczyniu wieńcowym, tak aby uchronić komórki mięśnia sercowego przed śmiercią.

Punktacja

### Na czym polega zabieg przezskórnej angioplastyki wieńcowej?

Polega na nakłuciu tętnicy promieniowej w okolicy przedramienia bądź pachwiny i wprowadzeniu do tętnicy wieńcowej cewnika, poszerzeniu zwężonego miejsca, a następnie wszczępienie stentu.

Punktacja

SUMA

### Punktacja:

*poniżej niewystarczającego poziomu wiedzy – poniżej 50%, czyli 12 pkt. (jeżeli pacjent odpowiadał tylko na pierwszą część pytań) lub 13 pkt. (jeżeli pacjent odpowiadał na obie części pytań)*

*wystarczający poziom wiedzy – powyżej 50%, czyli 12 pkt. (jeżeli pacjent odpowiadał tylko na pierwszą część pytań) lub 13 pkt. (jeżeli pacjent odpowiadał na obie części pytań)*