

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z CHOROBAŃ NIEDOKRWIENNĄ SERCA	nr 7
--	-------------

Choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa) to stan, w którym tętnice wieńcowe (naczynia krwionośne zaopatrujące serce w krew) ulegają zwężeniu lub zablokowaniu przez zwapnienia, blaszki miażdżycowe lub zakrzepy krwi. Ten stan prowadzi do zmniejszenia przepływu krwi do serca, co może powodować objawy, takie jak ból w klatce piersiowej lub duszność.

Należy poznać swoją chorobę, która jest poważna, ale można ją skutecznie kontrolować.

Zalecenia dotyczące stylu życia:

- wprowadzić regularną aktywność fizyczną, która może poprawić krążenie krwi, kondycję serca i ogólną kondycję fizyczną (ćwiczenia aerobowe po konsultacji z lekarzem: chodzenie, pływanie, jazda na rowerze, minimum trzykrotnie w ciągu tygodnia, przez nie mniej niż 30 minut z tętnem nieprzekraczającym 130/min, tak aby się zmęczyć, ale nie przeforsować),
- unikać bardzo dużych wysiłków wywołujących duszność, ból w klatce piersiowej,
- ograniczyć wysiłek po posiłkach i w niskich temperaturach, gdyż komórki mięśniowe tętnic wieńcowych są bardziej narażone na skurcz,
- regularnie kontrolować ciśnienie tętnicze krwi - zapisywać wykonane pomiary celem przedstawienia wyników lekarzowi,
- prowadzić regularne badania kontrolne i wizyty u lekarza,
- przyjmować regularnie leki, nie dopuszczając do ich przzerwania lub pomijania dawek,
- dążyć do uzyskania należytnej masy ciała - wskaźnik masy ciała (BMI) powinien mieścić się między 20 a 25 kg/m².

Odżywianie:

- stosować odpowiednią dietę, która ma na celu obniżenie poziomu cholesterolu w surowicy.,
 - spożywać zróżnicowane posiłki, bogate w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze (takie jak oliwa z oliwek, orzechy) oraz ograniczenie soli, tłuszczów nasyconych i cukrów dodanych,
- unikać palenia tytoniu, nadmiernej konsumpcji alkoholu.

Regularna opieka lekarska i zmiany w stylu życia mogą pomóc w kontrolowaniu choroby i zmniejszeniu ryzyka powikłań.