

Zawał serca

Zawał serca to nagły przypadek medyczny i należy natychmiast zadzwonić pod numer 999, aby wezwać karetkę pogotowia. Dzieje się tak, gdy dochodzi do nagłej utraty dopływu krwi do części mięśnia sercowego. Bez wystarczającej ilości krwi i tlenu serce może zostać poważnie uszkodzone.

Co znajduje się na tej stronie?

Objawy zawału serca

Co należy zrobić, jeśli podejrzewam u siebie zawał serca?

Co jest przyczyną zawału serca?

W jaki sposób diagnozuje się zawał serca?

W jaki sposób leczy się zawał serca?

Rekonwalescencja po zawale serca w szpitalu

Rekonwalescencja po zawale serca w domu

Jakie leki należy przyjmować po zawale serca?

Jak można zmniejszyć ryzyko zawału serca?

Objawy zawału serca

Objawy zawału serca różnią się w zależności od osoby. Mogą one obejmować:

- ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, który pojawia się nagle i nie ustępuje
- ból, który rozprzestrzenia się na lewe lub prawe ramię, szyję, szczękę, plecy lub brzuch. Dla niektórych osób ból lub ucisk jest silny, podczas gdy dla innych odczuwany jest dyskomfort. Może to być uczucie ciężkości lub piekący ból podobny do niestrawności
- mdłości, pocenie się, zawroty głowy lub duszności.

Inne rzadziej występujące objawy obejmują:

- nagłe uczucie niepokoju, które może przypominać atak paniki

- kaszel lub świszczący oddech spowodowane nagromadzeniem płynu w płucach.

Możliwe jest wystąpienie zawału serca bez odczuwania wszystkich tych objawów i należy pamiętać, że każdy odczuwa ból w inny sposób. Jest to bardziej prawdopodobne u osób starszych lub chorych na cukrzycę, ponieważ choroba ta może powodować uszkodzenie nerwów, co wpływa na odczuwanie bólu.

Dyskomfort w klatce piersiowej może być spowodowany wieloma czynnikami, od zawału serca po niestrawność i napięcie mięśni.

Co należy zrobić, jeśli podejrzewam u siebie zawał serca?

Ważne jest, aby natychmiast uzyskać pomoc medyczną. Nie należy się martwić marnowaniem czasu ratowników medycznych, zawał serca to nagły przypadek medyczny.

Należy:

- zadzwonić pod numer 999 po karetkę pogotowia
- usiąść i zachować spokój
- zażyć 300mg aspiryny, jeśli się ją ma i nie jest się uczulonym.
- poczekać na karetkę.

Co jest przyczyną zawału serca?

Większość zawałów serca jest spowodowana chorobą wieńcową (CHD).

Choroba wieńcowa powoduje zwężenie tętnic wieńcowych w wyniku stopniowego odkładania się złogów tłuszczowych zwanych blaszkami miażdżycowymi.

Jeśli kawałek blaszki miażdżycowej oderwie się, wokół niego tworzy się skrzep krwi, który próbuje naprawić uszkodzenie ściany tętnicy. Skrzep może zablokować tętnicę wieńcową, powodując niedobór krwi i tlenu w mięśniu sercowym.

Inne mniej powszechne przyczyny zawału serca obejmują:

- Spontaniczne rozwarstwienie tętnicy wieńcowej (SCAD), które występuje, gdy w ścianie jednej z tętnic wieńcowych pojawia się pęknięcie.
- używanie szkodliwych narkotyków, takich jak kokaina i amfetamina (speed)
- hipoksja (nagły spadek poziomu tlenu w organizmie).

Chociaż objawy mogą się różnić w zależności od osoby, kobiety i mężczyźni zazwyczaj doświadczają tych samych objawów zawału serca. Badania pokazują jednak, że kobiety nie rozpoznają objawów zawału serca tak szybko. Dzieje się tak głównie dlatego, że błędnie uważa się, że zawał serca to „męski problem”.

W Wielkiej Brytanii średnio cztery kobiety umierają na chorobę wieńcową co godzinę, wiele z nich z powodu zawału serca.

Natychmiastowe wezwanie pogotowia ratunkowego pod numerem 999 znacznie zwiększa szanse na przeżycie.

W jaki sposób diagnozuje się zawał serca?

W przypadku podejrzenia zawału serca należy zadzwonić pod numer 999, aby wezwać karetkę pogotowia. Nie należy samodzielnie próbować udać się do szpitala, ponieważ zespół pogotowia ratunkowego zapewni najlepszą opiekę i wykona badania w drodze.

W karetce zespół wykona elektrokardiogram (EKG), aby zmierzyć aktywność elektryczną serca. Jest to ważne badanie pozwalające stwierdzić, czy doszło do zawału serca. Jeśli badanie EKG wykaże, że doszło do zawału serca, osoba zostanie przewieziona do specjalistycznego ośrodka w celu uzyskania najlepszego leczenia.

Niezależnie od tego, czy EKG potwierdzi zawał serca, czy nie, potrzebne będą dalsze badania, aby dowiedzieć się, co jest przyczyną. Badania te mogą obejmować:

- ocena objawów i historii medycznej
- badania fizykalne, w tym pomiar ciśnienia krwi oraz monitorowanie rytmu oraz tętna.
- badania krwi w celu sprawdzenia, czy doszło do uszkodzenia mięśnia sercowego
- więcej EKG
- echokardiogram (badanie USG serca).

W jaki sposób leczy się zawał serca?

Ważne jest szybkie leczenie w celu przywrócenia przepływu krwi do mięśnia sercowego. Może to zmniejszyć ilość trwałych uszkodzeń serca i uratować życie.

Wielu ludzi potrzebuje pilnego leczenia, aby przywrócić przepływ krwi. Leczenie w nagłych wypadkach może obejmować:

- Angioplastyka wieńcowa, polegająca na umieszczeniu jednego lub więcej stentów (przypominających małe kawałki rusztowania) w zwężonej lub

zablokowanej tętnicy w celu utrzymania jej drożności i poprawy dopływu krwi do serca.

- Tromboliza polega na podaniu leku „rozbijającego skrzep” w celu rozpuszczenia skrzepu krwi, który blokuje tętnicę wieńcową.
- Operacja pomostowania aortalno-wieńcowego pomaga przywrócić prawidłowy przepływ krwi poprzez podłączenie naczynia krwionośnego z nogi, ramienia lub klatki piersiowej do serca w celu obejścia zablokowanej tętnicy.

Podczas rozmowy z lekarzem zostanie omówione, która z tych metod leczenia może być najlepszym rozwiązaniem.

Rekonwalescencja po zawale serca w szpitalu

Po zawale serca zazwyczaj pozostaje się w szpitalu przez około dwa do pięciu dni. Zależy to od przebiegu leczenia i stopnia powrotu do zdrowia.

- Jeśli wykonano angioplastykę wieńcową lub założono stenty, prawdopodobnie pozostanie się w szpitalu przez dwa lub trzy dni.
- Po przejściu operacji pomostowania aortalno-wieńcowego prawdopodobnie trzeba będzie pozostać w szpitalu przez co najmniej tydzień.

Podczas pobytu pacjent będzie monitorowany i poddawany badaniom, aby sprawdzić, w jakim stopniu jego serce wraca do zdrowia.

Po przyjeździe do szpitala najprawdopodobniej pacjent zostanie przyjęty na oddział opieki wieńcowej, przeznaczony dla osób z poważnymi chorobami serca, które wymagają ścisłej obserwacji. Podczas pobytu można zostać przeniesionym na oddział kardiologiczny.

Nie zostanie się wypisanym (odesłanym) ze szpitala, dopóki lekarz nie upewni się, że stan zdrowia pacjenta pozwala na powrót do domu. Aby to ustalić, przeprowadzi rozmowę na temat powrotu do domu i dokona oceny, np. poprosi o wejście po schodach, aby sprawdzić, czy jest się wystarczająco sprawnym.

Rekonwalescencja po zawale serca w domu

Po powrocie do domu warto stopniowo zwiększać ilość wykonywanych ćwiczeń. Nawet jeśli nie ma się na to ochoty, wiele osób uważa wstanie z łóżka, umycie się i ubranie za pozytywny pierwszy krok.

Z czasem można wykonywać lekkie czynności domowe, takie jak przygotowywanie gorących napojów lub powrót do nawyku wykonywania zwykłych czynności, takich jak zmywanie naczyń. Chodzenie po domu lub

wstawanie z krzesła i maszerowanie w miejscu przez minutę to kolejny sposób na utrzymanie aktywności.

Pomocne może okazać się poproszenie kogoś o wsparcie przez kilka pierwszych dni lub tygodni po powrocie do domu. W przypadku, gdy wypisanie ze szpitala o własnych siłach nie jest bezpieczne, możliwe jest pozostanie w nim na dłużej.

Można porozmawiać ze swoim zespołem o jak najszybszym powrocie do domu, który może pomóc w uzyskaniu wsparcia, takiego jak niewielki, tymczasowy pakiet opieki lub specjalny sprzęt w domu, jeśli jest on wymagany.

Zawał serca może być przerażającym doświadczeniem, a pogodzenie się z tym, co się stało, może zająć trochę czasu. To naturalne, aby niepokoić się o swój powrót do zdrowia, czuć się przestraszonym, sfrustrowanym i odizolowanym.

Rehabilitacja kardiologiczna

Po zawale serca zostanie zaproponowana rehabilitacja kardiologiczna (w skrócie z ang. cardiac rehab). Rehabilitacja kardiologiczna oferuje najlepszą szansę na powrót do zdrowia:

- wskazówki od ekspertów
- sesje ćwiczeń
- regularne oceny
- możliwość poznania ludzi, którzy przechodzą przez podobne doświadczenia.

Rehabilitacja kardiologiczna jest ważnym krokiem, który prowadzi i wspomaga w drodze do powrotu do zdrowia. Należy porozmawiać ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o tym, jak można rozpocząć program rehabilitacji kardiologicznej.

Jakie leki należy przyjmować po zawale serca?

Bardzo ważne jest, aby przyjmować wszelkie przepisane leki, bez względu na swoje samopoczucie. Leki mogą obejmować:

- Leki przeciwplatekcyjne, takie jak kłopidogrel lub tikagrelor, są zwykle przepisywane na okres jednego roku w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia kolejnego zawału serca. U większości osób przepisuje się również dożylną aspirynę.
- Inhibitory ACE lub antagoniści receptora angiotensyny (ARB), takie jak ramipril lub losartan, są przepisywane w celu leczenia niewydolności serca i wysokiego ciśnienia krwi.

- Beta-blokery, takie jak bisoprolol, pomagają kontrolować częstość akcji serca i mogą również obniżać ciśnienie krwi. Pomaga to zmniejszyć obciążenie serca, aby mogło się ono zregenerować.
- Statyny, takie jak atorwastatyna, obniżają poziom cholesterolu we krwi i chronią wnętrze tętnic.
- Trynitynian glicerolu w sprayu pomaga zmniejszyć ból w klatce piersiowej, który może wystąpić po zawale serca.

W przypadku jakichkolwiek pytań, wątpliwości lub obaw związanych z działaniami niepożądanymi leku, nie wolno go przerywać i należy skontaktować się z lekarzem. Jeśli objawy są poważne, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą.

W przypadku zauważenia pewnych skutków ubocznych, które nie są zbyt dotkliwe, pomocne może być prowadzenie dziennika objawów przed rozmową z lekarzem, tak aby mógł on pomóc w radzeniu sobie z nimi. Inną opcją jest skorzystanie z usługi New Medicine Service za pośrednictwem NHS, aby uzyskać dodatkową pomoc i poradę, jeśli przepisane zostały leki na chorobę przewlekłą.

Jak można zmniejszyć ryzyko zawału serca?

Jest wiele rzeczy, które można zrobić, aby być zdrowszym i zmniejszyć ryzyko, np:

- utrzymywanie aktywności, która, jak udowodniono, zwiększa energię, poprawia sen i jakość życia
- utrzymywanie zdrowej wagi i diety, pomoże to w utrzymaniu ogólnego stanu zdrowia i zapobiegnie dodatkowemu obciążeniu serca
- ograniczenie ilości spożywanego alkoholu (mniej niż zalecane 14 jednostek tygodniowo)
- rzucenie palenia i używania innych wyrobów tytoniowych
- kontrolowanie wysokiego ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i poziomu cukru we krwi (jeżeli choruje się na cukrzycę).

Istnieją również pewne czynniki ryzyka, których nie można kontrolować, np:

- historia rodzinna - jeśli członkowie rodziny cierpieli na choroby serca lub układu krążenia, może istnieć większe ryzyko wystąpienia schorzeń, które mogą prowadzić do zawału serca lub udaru mózgu
- starzenie się, pochodzenie etniczne i płeć przypisana przy urodzeniu wpływają na szanse zachorowania na choroby serca
- przebyty zawał serca.

Każda osoba w wieku od 40 do 74 lat kwalifikuje się do bezpłatnego badania NHS Health Check w Anglii. Jeśli w rodzinie występowały choroby serca i układu

krążenia, ważne jest, aby poinformować o tym swojego lekarza rodzinnego i umówić się na badanie lekarskie. Podobne programy są dostępne w Walii, Szkocji i Irlandii Północnej. W celu uzyskania dalszych informacji proszę skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Nasze informacje na temat zdrowia są wiarygodne.

Zastosowaliśmy ośmioetapową procedurę oceny, aby zapewnić, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)

To tłumaczenie zostało wsparte przez Royal Mail we współpracy z British Heart Foundation.