

Załącznik nr 20 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów, edycja nr 3

Zalecenia po przebyciu ostrego zespołu wieńcowego:

1. Kontynuowanie, zwykle dożywno leczenia farmakologicznego:

- a. przyjmowanie leków o określonych, stałych porach, łatwych do zapamiętania,
- b. nie pomijać dawek leków,
- c. zgłaszać się regularnie na wizyty lekarskie,
- d. nie modyfikować samodzielnie planu leczenia.

2. Odbycie rehabilitacji kardiologicznej.

3. Modyfikacja nawyków, które zwiększają ryzyko powtórnego zawału:

- a. Zaprzestanie palenia tytoniu → możliwość skorzystania z pomocy poradni antynikotynowej znajdującej się w naszym szpitalu (można zgłosić się poprzez infolinię: 514 602 892 lub 12 614 24 26).
- b. Unikanie stosowania napojów alkoholowych.
- c. Regularna kontrola ciśnienia tętniczego (dążyć do obniżenia ciśnienia poniżej 140/90mmHg, a w przypadku cukrzycy 140/85mmHg).
- d. Zdrowe odżywianie (używać w diecie mięso drobiowe, ryby, pieczywo razowe, dania bogate w owoce i warzywa. Pamiętać o ograniczeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych, smażonych potraw, czerwonego mięsa. Zaprzestać dosalania potraw).
- e. Kontrola masy ciała. Utrzymanie masy ciała w wartości BMI 20 – 25 kg/m².
- f. Regularna aktywność fizyczna
- przynajmniej 3x w tygodniu po 30 min,
- g. Unikanie stresu.

Objawy, które wskazują na konieczność pilnej wizyty u lekarza:

- nasilenie bólu w klatce piersiowej,
- zasłabnięcia,
- duszność,
- nierówna praca serca (kołatania),
- obrzęki na kończynach dolnych.

Opracowano na podstawie:

Jankowski P.: Zasady profilaktyki wtórnej u chorych po ostrym zespole wieńcowym w 2016 roku. Kardiologia Inwazyjna. 2016. 11 (3): 34–39