

Załącznik nr 20 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*, edycja nr 4

## **Zalecenia po przebyciu ostrego zespołu wieńcowego:**

### **1. Przestrzeganie zaleceń terapeutycznych**

- a. systematyczne przyjmowanie leków zleconych przez lekarza (określone, stałe pory, łatwe do zapamiętania,
- b. nie pomijanie dawek leków,
- c. zgłaszanie się na regularnie na wizyty lekarskie,
- d. nie modyfikowanie samodzielnie planu leczenia.

### **2. Odbycie rehabilitacji kardiologicznej.**

### **3. Przystąpienie do programu KOS zawał**

### **4. Modyfikacja czynników ryzyka w zakresie stylu życia, 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 spożywania napojów alkoholowych.
- c. Regularna kontrola ciśnienia tętniczego (dążyć do obniżenia ciśnienia skurczowego 120–129 mm Hg, pod warunkiem że leczenie hipotensyjne jest dobrze tolerowane)
- d. Zdrowe odżywianie (Dieta bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste (dieta śródziemnomorska), Ograniczenie tłuszczów nasyconych do <10% całkowitej liczby kalorii, ograniczenie spożywania soli do 5 g/dobę).
- e. Kontrola masy ciała. Utrzymanie masy ciała w wartości BMI 18,5–25 kg/m<sup>2</sup>)
- f. Regularna aktywność fizyczna
  - 30–60 min umiarkowanej aktywności >5 dni w tygodniu
  - Ograniczenie siedzącego trybu życia i angażowanie się w co najmniej lekką aktywność przez cały dzień
  - przynajmniej 3x w tygodniu po 30 min,
- g. Unikanie stresu psychospołecznego

### **Objawy, które wskazują na konieczność pilnej wizyty u lekarza:**

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

### **Opracowano na podstawie:**

- Jankowski P.: Wytyczne ESC 2023 dotyczące postępowania w ostrych zespołach wieńcowych. ZESZYTY EDUKACYJNE. KARDIOLOGIA POLSKA 3 – 4 / 2023

Opracowanie: dr hab. n o zdr. mgr piel. Irena Milaniak  
Kraków, 19.08.2026 r.