

Mi a teendő infarktus után? Az életmód változtatás fontossága

Írta: Dr. Barna István

Hypertonia Magazin 2011/3. szám

kategória: Hipertónia és társbetegségek

A koszorúér-betegség kezelése az elmúlt években igen nagy változáson ment keresztül, és ez különösen érvényes a szívinfarktus kezelésére. Szívinfarktusról akkor beszélünk, ha a szívet ellátó koszorúérben elzáródás alakul ki, ennek következtében a szívizom egy része kiesik a vérellátásból, és károsodik vagy elhal. A hatékony, időben bevezetett kezeléssel jelentősen csökkenthető a szívizom-tömeg károsodásának mértéke. Az infarktus utáni rehabilitációs program elsődleges feladata, hogy a már kialakult elváltozások ne súlyosbodjanak, emellett célja a szív gyógyulásának elősegítése és egy újabb infarktus kivédése.

A klinikai tanulmányokból származó eredmények csak igen lassan kerülnek át a mindennapi gyakorlatba, és sajnos sok beteg még napjainkban sem részesül optimális kezelésben, nem vesz részt megfelelő kardiológiai rehabilitációs programban. A szívinfarktus sikeres azonnali (akut) kezelését követően alapvető életmódváltásra és hosszú ideig tartó gyógyszeres kezelésre van szükség ahhoz, hogy megelőzzük az újabb infarktust, illetve hogy az infarktus következtében kialakuló szívizom- elhalás mértéke ne növekedjen. Bebizonyosodott, hogy megfelelő kardiológiai rehabilitációval a kis, illetve közepes nagyságú szívinfarktus követően szinte teljes értékű életet lehet folytatni.

A koszorúér-betegség kialakulásának kockázati tényezői közül kiemelt jelentőségű a dohányzás, a túlsúlyos állapot, ezért az infarktus utáni életszakaszban törekedni kell ezek elhagyására, illetve megszüntetésére. Ezt hívja az orvosi szaknyelv szekunder prevenciónak, a következő események megelőzésének. Különösen fontos az egészséges táplálkozás, a nátrium- és zsírszegény étrend betartása csakúgy, mint a rehabilitációs programban ajánlott fizikai aktivitás. Infarktus után még nagyobb jelentősége van az életmódbeli ajánlások betartásának. Nagy nemzetközi vizsgálatok eredményei azt igazolják, hogy ezen a területen tapasztalható a legnagyobb elmaradás. Az infarktus utáni testsúlycsökkentést, a dohányzás elhagyását, a csökkentett zsírtartalmú táplálkozást kevesen tartják be az előírásnak és kívánt mértéknek megfelelően. Pedig a szív egészségi állapotát nagymértékben befolyásolják az életmódi szokások. Az infarktust követően minden változtatás jótékonyan hat, mely csökkenti a szív terhelését. Megfelelő táplálkozással

csökkenthető a főleg zsírbetevitel, mely a vérben lerakódva szűkületet okozhat. A táplálkozási szokások változtatása hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez. Túlsúly esetén a szívre fokozott terhelés hárul, ezért igen ajánlott az ideális testsúly elérése, illetve megtartása.

A megfelelően ellenőrzött fizikai aktivitás, a rendszeres testmozgás különböző formáinak hatására javul a szívizom vérellátása és teljesítőképessége. Azonban infarktus után különösen ügyelni kell arra, hogy a testmozgás folyamata alatt mennyire emelkedik a pulzusszám, kerülendők azok a tevékenységek, melyek nagymértékben megemelik a percenkénti szívösszehúzódnások számát. Ugyanakkor a rendszeres testmozgás hatására csökken a nyugalmi és a terhelés alatti pulzusszám, ami az egyik legfontosabb tényező a szívizom-károsodások rehabilitációjában. A séta, a nem túl erőteljes futás (kocogás), az úszás, a kerékpározás mind olyan testmozgás-formák, melyek ajánlottak infarktuson átesett betegek számára. Testmozgás során ajánlatos a pulzus folyamatos ellenőrzése. A testedzés-formák megválasztásában segítséget nyújthat a kezelőorvos, a gyógytornász, illetve a személyi tréner.

Az életmódváltáson túl azonban hosszú ideig szükség lehet gyógyszeres kezelésre, leginkább olyan szerek szedésére, melyek csökkentik a szív percenkénti ütéseinek számát (szívfrekvenciát) és a szívösszehúzódnást, ezzel is csökkentve a szívre háruló terhet. Több mint 80 nagy nemzetközi vizsgálatban megfigyelt 50 ezernél is több infarktus utáni beteg adatainak elemzése azt bizonyítja, hogy azon betegeknél, akik szívfrekvenciát csökkentő készítményt (béta-blokkolót) kaptak szívinfarktust követően, sokkal kisebb arányban jelentkezett hirtelen halál, mint azoknál, akik nem részesültek ilyen kezelésben.

A hazai prevenció és rehabilitáció helyzete az európai átlaghoz hasonló, azonban a túlsúlyosság és a dohányzás gyakorisága, a mozgás hiánya sajnálatos módon hazánkban az európai országok között a legnagyobb arányú. A hosszú távú prognózist egyértelműen és bizonyítottan javító, Magyarországon is rendelkezésre álló terápia hatékonyságához elengedhetetlen a dohányzás elhagyása, illetve a túlsúly csökkentése, a rendszeres, személyre szabott fizikai aktivitás és a nemzetközi vizsgálatok alapján javasolt élet-hosszig tartó, kombinált gyógyszerelés betartása. Infarktust követően kiemelt jelentőségű a beteg-orvos együttműködés javítása és a különböző társszakmák együttműködése.