

# Život nakon perkutane koronarne intervencije (PCI)

Premda PCI može umanjiti simptome koronarne bolesti srca (KBS), to nije lijek za KBS, niti je lijek za čimbenike rizika koji su doveli do same intervencije. Uvođenje zdravih promjena životnog stila može pomoći u liječenju KBS-a i održavanju rezultata PCI-a.

*Prepared by Professor Giuseppe Rosano  
on behalf of the ESC Working Group.*

## Odlazak kući



Nakon što se podvrgnete planiranoj (a ne hitnoj) koronarnoj angioplastici, obično ćete moći napustiti bolnicu isti ili sljedeći dan. Većina ljudi napusti bolnicu dan nakon postupka. Dogovorite se s nekim da vas otprati kući.

Prije nego što napustite bolnicu, trebate dobiti savjete o sljedećem:

- svim lijekovima koje morate uzimati (vidjeti u nastavku),
- poboljšanju načina prehrane i životnog stila,
- njezi rana i održavanju higijene tijekom oporavka.

Možda će vas obavijestiti i o datumu kontrolnog pregleda za provjeru vašeg napretka.

Iskoristite tu priliku da biste postavili pitanja o aktivnostima, lijekovima ili promjenama u životnom stilu odnosno da biste razgovarali o drugim pitanjima koja vas brinu.

*Supported by Servier in the form of  
an educational grant*



## Važne informacije o oporavku



Tijekom prvih nekoliko dana možete imati modricu na dijelu kože gdje je umetnut kateter. To nije ozbiljno, ali može biti bolno neko vrijeme. Rana se povremeno može inficirati. Obratite pažnju na to zacjeljuje li na ispravan način.

Također možete osjećati osjetljivost u prsima nakon postupka, ali to je normalno i obično prolazi nakon nekoliko dana. Prema potrebi možete uzeti paracetamol za ublažavanje boli.

Većina ljudi oporavi se od PCI-a i vrati na posao unutar tjedan dana nakon napuštanja bolnice. Vaš će liječnik htjeti pratiti vaš napredak nakon što napustite bolnicu. Tijekom kontrolnog posjeta liječnik će vas pregledati, promijeniti lijekove koje uzimate (po potrebi), napraviti potrebne pretrage i provjeriti vaš opći napredak.

## Kada mogu početi voziti?

Ne biste smjeli upravljati automobilom tjedan dana nakon postupka koronarne angioplastike. Počnite voziti nakon što liječnik potvrdi da je to sigurno.



## Kada se mogu vratiti na posao?

Ako ste bili podvrgnuti planiranoj (a ne hitnoj) koronarnoj angioplastici, trebali biste se moći vratiti na posao nakon tjedan dana.

No ako ste bili podvrgnuti hitnoj angioplastici nakon srčanog udara, može proći nekoliko tjedana ili mjeseci prije no što se u potpunosti oporavite i vratite na posao.

## Moram li mijenjati svoj životni stil?

Iako ste bili podvrgnuti koronarnoj angioplastici, svejedno je važno da poduzmete korake kako bi smanjili rizik od ponovnih problema u budućnosti.

Promjena životnog stila može uključivati:

- Smanjivanje tjelesne težine ako imate prekomjernu tjelesnu težinu ili ste pretili
- Prestanak pušenja
- Pridržavanje zdrave prehrane s niskim udjelom masti i sol
- Aktivan život uz redovitu tjelovježbu



## Smijem li povremeno pušiti?

**Ne, prestanite pušiti!**

Ako do sada niste imali uspjeha u prestanku pušenja, sad je pravo vrijeme da donesete konačnu i trajnu odluku. Čak i samo nekoliko cigareta dnevno čine štetu Vašim krvnim žilama i srcu.

Evo kako pušenje šteti Vašem srcu:

- Pušenje uzrokuje trenutni privremeni porast krvnog tlaka. Dugoročno to uzrokuje oštećenje u arterijama. „Loš“ kolesterol LDL lijepi se za oštećenje u arterijama i s bijelim krvnim stanicama formira ugrušak
- Pušenje smanjuje razinu HDL –a „dobrog“ kolesterola koji je neophodan za prevenciju stvaranja ugruška i plaka u arterijama.
- Pušenje otežava tjelesnu aktivnost



## Treba li brinuti o svojoj tjelesnoj težini?



Prekomjerena tjelesna težina i pretilost su faktori rizika za bolewnsti srca.

- Započnite slijediti savjete o pravilnoj prehrani i redovitoj tjelesnoj aktivnosti. Iskoristite informacija iz ove knjižice kako bi promjenili svoje prehrane navike i započeli redovito vježbati
- Već i vrlo male, ali dosljedne promjene mogu učiniti veliku razliku

Provjerite u ovoj tablici imate li odgovarajuću težinu ili morate smršavjeti.

		Indeks tjelesne mase																							
TEŽINA kgs		45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
VISINA cm		Pothranjenost				Normalna težina				Prekomjerna težina				Pretilost				Ekstremna pretilost							
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	
165.1	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
170.1	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	
172.7	15	16	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	
177.8	14	15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	
180.3	14	14	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	29	30	
182.8	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	
185.4	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	
187.9	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	
190.5	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	
193.0	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	

## Treba li se pridržavati uputa o pravilnoj prehrani?



Nemojte zanemariti pravilnu prehranu.

Stent u vašoj arteriji ne znači da možete nastaviti jesti hranu s velikim udjelom kolesterola i zasićenih masnih kiselina.

Pažljivo čitajte deklaracije na prehrambenim proizvodima. Minimalizirajte masnoće, kolesterol i natrij. Izbjegavajte „trans“ masti i potražite proizvode s niskim udjelom zasićenih masnoća. Proučite značenje „low fat“ i „bez kolesterola“ na etiketama, i imajte na umu da ako je namirnica „free“ ili bez nečega, može biti puna nečeg drugoga!

Mnogi kardiolozi preporučuju „mediteransku „ prehranu koja uključuje maslinovo ulje, voće, povrće i ribu što može pomoći u snižavanju povišenog krvnog tlaka.

Evo nekoliko savjeta kako se pridržavati pravilne prehrane:

- Jedite barem 2 porcije ribe tjedno; neka barem jedna uključuje ribu bogatu omega 3 masnim kiselinama (npr. losos, srdela, skuša)
- Jedite barem 5 porcija voća i povrća dnevno
- Smanjite unos kuhinjske soli (natrij klorid, NaCl) na max. 5g dnevno; a natrija (Na) max. 2,4g dnevno
- Kolesterol – što manje to bolje

## Trebam li vježbati ako se pridržavam uputa o pravilnoj prehrani?



Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost su usko povezani jer oboje poboljšavaju funkciju krvnih žila, što ima povoljni učinak na cijeli kardiovaskularni sustav. Zapravo, dušični oksidje glavni zaštitnik endotela u krvnim žilama. Dušični oksid sintetizira se unutar endotela iz L-arginina, esencijalne aminokiseline koja se mora uzimati hranom. Najbolji izvori arginina su grah, riba, povrće, voće i orašasti plodovi. Sinteza dušičnog oksida posebno je stimulirana blagom do umjerenom tjelesnom aktivnošću. Pravilna prehrana i vježbanje smanjuju rizik od kardiovaskularnih događaja za više od 50% nakon godine dana.



## Uzrokuje li fizička aktivnosti dodatni napor za srce?

Nakon srčanog udara, operacije srca, ili angioplastike, mnogi ljudi smatraju da je potrebno izbjegavati vježbanje kako bi se prevenira bilo kakav dodatni napor i stres za srce. A zapravo, upravo je suprotno. Redovita tjelesna aktivnost može pomoću u jačanju srčanog mišića. Tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od bolesti srca i kontrolirati faktore rizika kao što su visoki krvni tlak, visoki kolesterol i prekomjerna tjelesna težina.

Osobe sa srčanim problemima koje redovito vježbaju i pridržavaju se pravilne prehrane žive duže od onih koji to ne čine. Nakon angioplastike, počnite vježbati čim liječnik kaže da možete.

## Kako da započnem vježbati nakon PCI?

Ako se oporavljate nakon PCI, počnite vježbati polagano. S vremenom, kako se Vaše stanje popravlja, povećavajte razinu tjelesne aktivnosti. Primjerice, počnite s laganom šetnjom, tempom koji Vama odgovara. Polagano povećavajte vrijeme šetnja i prijeđenu udaljenost. Od izuzetne je važnosti redovita tjelesna aktivnost nakon Vaše angioplastike. Vježbanje će smanjiti rizik od razvoja daljnjih srčanih problema.

Šetnja je najlakši oblik tjelesne aktivnosti koju možete započeti nakon intervencije. Ovo je primjer jednog programa pješačenja. Možete ići u šetnju dva ili tri puta dnevno ako želite.

Tjedan 1	5-10 minuta po šetnji
Tjedan 2	10-15 minuta po šetnji
Tjedan 3	15-20 minuta po šetnji
Tjedan 4	20-30 minuta po šetnji
Tjedan 5	Ciljajte na 30-45 minuta većinu dana u tjednu



## Kako mogu znati koji je odgovarajući intenzitet tjelesne aktivnosti za mene?

Odgovarajući intenzitet vaše tjelesne aktivnosti je vrlo važan. Preniski intenzitet vježbanja je gubitak vremena, a previsoki intenzitet može povećati rizik od neželjenih kardiovaskularnih događaja. Slušajte svoje tijelo. Prilikom vježbanja uvijek bi trebali moći pričati, tzv. „test hodanja i pričanja“ (walk talk test). Taj jednostavni test može vam pokazati je li Vaše vježbanje unutar Vaših mogućnosti.

Tijekom vježbanja normalno je da se znojite. Normalno je da osjećate umor u mišićima. Ali NIJE normalno da imate bol ili stezanje u prsima, umjerenu ili tešku zadihanost, vrtoglavicu, mučninu, ekstreman umor ili osjećaj da ćete kolabirati.

Ako osjetite bilo što od navedenog, obavezno odmah nazovite vašeg liječnika.

## Koja je moja ciljna razina tjelesne aktivnosti?

**Ciljajte na 2 i pol sata tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno.** Ovo je preporuka Američkog udruženja za bolesti srca. Primjeri tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta su hodanje, vožnja biciklom, veslanje, penjanje stepenicama.



## Koja vrsta aktivnosti je najbolja za mene?

**Nađite aktivnost u kojoj uživajte.** Najbolja vježba je ona koju želite i koju radite. Veća je vjerojatnost da ćete ustrajati u redovitom vježbanju ako odaberete nešto što volite. Popričajte s vašim liječnikom što je za Vas sigurno, a onda isprobajte različite aktivnosti dok ne nađete onu koja Vam se najviše sviđa.

**Rasporedite vježbanje tijekom dana.** Povećanje tjelesne aktivnosti je puno više od pukog redovitog vježanja, to je promjena životnog stila. Istražite mogućnosti kako bi tijekom dana bili što više i što češće aktivni. To može značiti da parkirajte na udaljenijem mjestu, koristite stepenice umjesto lifta, iskoristite pauzu za ručak da ubacite 15-minutnu šetnju.

**Pratite svoj napredak.** Svaki dan vodite evidenciju, zapisujte ili koristite mobilne aplikacije kako bi zabilježili tjelesnu aktivnost. To će Vam pomoći da pratite svoj napredak, da si postavljate nove ciljeve i ostanite motivirani. Bi ćete ponosni na sebe kad vidite koliko ste napredovali.

Bolesnici nakon PCI, bolesnici sa stabilnom anginom pektoris, nijemom ishemijskom, ili nakon ugradnje srčane prenosnice, a koji imaju visoki rizik za vježbanjem induciranih koronarnih događaja, ne bi se trebali baviti natjecateljskim sportovima.

## Može li seks biti dio mog života?



Ako je angina utjecala na vaš seksualni život u prošlosti, koronarna angioplastika možda će vam omogućiti aktivniji seksualni život kada se osjetite spremnima za to.

U slučaju bilo kakvih pitanja obratite se liječniku opće prakse. Prema stručnjacima, seksualni je odnos jednak penjanju nekoliko katova stepenicama u pogledu naprezanja srca.

## Trebam li nastaviti uzimati lijekove?



Premda PCI može umanjiti simptome koronarne bolesti srca (KBS), to nije lijek za KBS, niti je lijek za čimbenike rizika koji su doveli do same intervencije. Prema tome, trebate nastaviti uzimati redovito lijekove kako Vam je propisao Vaš liječnik:

- Važno je da uzimate propisanu terapiju redovito
- Nemojte prestati uzimati lijekove bez da se prvo konzultirate s liječnikom
- Uzimajte lijekove isključivo s hladnom vodom
- Sok od grejpfruta može ući u interakciju s lijekovima, pa izbjegavajte grejpfрут i sok od grejpfruta