

Hogyan kerüljük el a szívrohamot és a szélütést?

**Az infarktus és a stroke
megelőzése**



Szűrőprogramok Országos Kommunikációja
TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt
Projektgazda: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

A projekt az Európai Unió támogatásával
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

BEVEZETŐ

Önnek is biztos van olyan ismerőse, akinek szívinfarktus vagy agyi érkatasztrófa (más néven *stroke*-ja, ejtsd: sztrók) volt.

2

A szív- és keringésrendszeri betegségek e két típusa egyre több áldozatot szed szerte a világon. Akik túlélnek a szívinfarktust, illetve a *stroke*-ot, azoknak élethosszig tartó gyógyszeres kezelésre van szükségük. Ezek a betegek és az őket ápolók jól tudják, hogy betegségük következtében a teljes életük megváltozik.

Ám sokszor megelőzhető lenne a szívinfarktus és az agyi érkatasztrófa kialakulása! E kiadvány tájékoztatást nyújt a szívinfarktus és az agyi érkatasztrófa kialakulásáról, valamint arról, hogy ezek miként előzhetők meg.

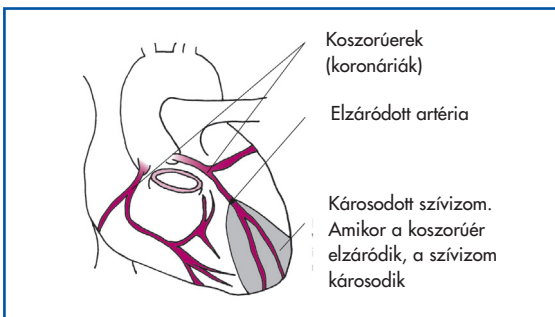
A leírt tanácsok megfogadása néha nem egyszerű, hiszen változtatni kell a szokásokon, a mindennapos rutinon. Sokat segíthet a barátok, családtagok, egészségügyi dolgozók biztatása és támogatása. Ez a kiadvány nem helyettesíti az orvost, de elolvasásával egy lépést tehet az egészséges élet felé.

MI A SZÍVROHAM?

MI AZ ANGINA?

A szív maga is kap oxigént és tápanyagot, méghozzá saját erein, a koszorúereken (más néven *koronáriák*) keresztül. Ha a szív véráramlása zavart szenved, az oxigén- és tápanyagellátás csökkenése maradandó károsodást okozhat ebben az életfontosságú szervben.

Szívrohamnak nevezzük a koszorúerekben kialakult hirtelen véráramlási zavart.



A szívrohamot a szív koszorúereinek hirtelen elzáródása okozza

Ha az akadály csak részleges, és a szívbe jutó vér mennyisége lecsökken, de nem szűnik meg, a beteg mellkasi fájdalmat érez, amelyet anginának neveznek.

MELYEK A SZÍVROHAM JELEI ÉS MIT KELL TENNI?

A legtöbb szívroham váratlan és intenzív. Néha azonban a szívroham lassan kezdődik, csupán enyhe fájdalommal vagy csak kellemetlen érzéssel jár.

A SZÍVROHAM LEGGYAKORIBB TÜNETEI

- **Mellkasi fájdalom**
 - Jellege szerint lehet nyomás, szorítás vagy teltségérzés
 - A fájdalom jelentkezhet a karokban, a bal vállban, a könyöktájon, az állkapocsban vagy a hátba sugárzó módon
 - Néhány percnél tovább tart és vissza-visszatér
- Légszomj vagy **nehézlégzés**
- Hányinger vagy **hányás**
- Ájulásérzés vagy **ájulás**
- Hideg verejtékezés; elsápadás

Teendők szívinfarktus esetén

Vannak kezelések, amelyek fel tudják oldani a vérrögöket és helyreállítják a szív normális véráramlását. A kezelés akkor a leghatékonyabb, ha a szívrohamot követő **egy órán belül** megtörténik!

Szívroham gyanúja esetén azonnal hívjon mentőt!

MELYEK AZ ANGINA JELEI ÉS MIT KELL TENNI?

A beteg a mellkas közepén érezhet fájdalmat, amely néhány percre tart (szemben az infarktussal, ahol a mellkasi fájdalom hosszabb ideig tart). Ezt gyakran testmozgás váltja ki, és pihenéskor enyhül. Erős érzelmek, feszültség, szélsőséges időjárási front is előidézhetheti.

Az angina súlyosbodására utal, ha:

- egyre gyakoribbá válik
- tovább tart a szokásosnál
- légzési nehézséggel vagy gyors, szabálytalan szívveréssel kombinálódik
- akár minimális testmozgás vagy stressz idézi elő

**Ilyen esetekben sürgősen
forduljon orvoshoz!**

Teendők anginás roham esetén

Hagyja abba, amit csinál, és helyezze magát nyugalmi helyzetbe, amíg a fájdalom alább nem hagy. Ha orvosa esetleg már felírt Önnek gyógyszert, akkor azt tartsa a nyelve alatt vagy használjon spray-t, amely enyhíti panaszát.

**Ha a fájdalom nem oldódik,
azonnal hívjon mentőt!**

MI A STROKE? MI A MINI-STROKE VAGY TIA?

A stroke (ejtsd: sztrók) hasonló, mint a szívroham, csak az agyban játszódik le. Ha az agy vérellátása romlik, akkor az oxigén és tápanyagellátás akadozik. Ez a folyamat agyszövet-károsodást okoz, amelyet stroke-nak nevezünk.

MELYEK A STROKE JELEI?

6

A stroke leggyakoribb tünete az arc eltorzulása, a kar vagy láb vagy mindkettő hirtelen meggyengülése, leggyakrabban a test féloldalát érintve.

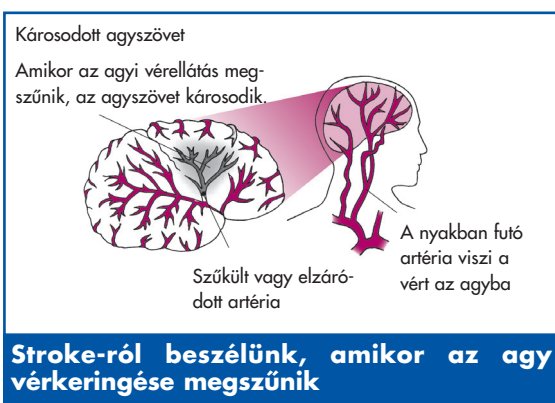
A stroke következményei attól függnnek, hogy az agy melyik része és milyen súlyosan károsodott.

A STROKE JELEI

- az arc, kar vagy láb zsibbadása, legtöbbször a test egyik felén
- zavartság, beszédzavar vagy beszédértési nehézség
- látászavar egyik vagy mindkét szemmen
- járászavar, szédülés, egyensúlyzavar
- ismeretlen okból jelentkező erős fejfájás
- ájulás vagy eszméletvesztés.

MELYEK A MINI-STROKE (TIA) JELEI?

A TIA* tünetei hasonlóak a stroke tüneteihez, de azoknál enyhébbek és általában egy óránál rövidebb ideig tartanak. Gyakran az illető kezelés nélkül is jobban lesz. De ezek a TIA-k fontos figyelmeztető jelek. A legtöbb TIA-n átesett személy a közeljövőben stroke-ot kaphat.



7

Teendők stroke és TIA esetén:

- Ha a környezetében valakin a stroke jelei alakulnak ki, azonnal hívjon orvost vagy mentőt!
- Akkor is ezt kell tennie, ha a tünetek pillanatnyilag nem súlyosak, mert a TIA vagy stroke rosszabbodhat.

* TIA: agyi keringési zavar, átmeneti iszkémiás roham, a „Transient Ischemic Attack” angol kifejezés rövidítése.

MI OKOZZA A SZÍVROHAMOT ÉS A STROKE-OT?

A szívrohamot és a stroke-ot az esetek zömében olyan elváltozás okozza, amely megakadályozza, hogy a vér a szívbe vagy az agyba jusson. Ennek leggyakoribb oka a szívet vagy az agyat vérrel ellátó erek belső falán elhelyezkedő zsírlerakódások. Ezek a zsírlerakódások az ereket szűkebbé és rugalmatlanabbá, merevebbé teszik, amelyet érlelmeszesedésnek (*arterioszklerózis*) nevezünk.

8



A szívroham és a stroke kialakulásának kockázatát növelő tényezők

A SZÍVROHAM ÉS A STROKE MEGELŐZÉSE EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL

A megelőzés mindig jobb, mint a kezelés, és a legtöbb szívrohamot és stroke-ot el lehet kerülni! Sohasem késő változtatni az életmódunkon!

Hagyja abba a dohányzást!

Kerülje a dohányfüstös helyiségeket! A leszokáshoz kérjen orvosi segítséget! Tájékozódjon a 06-40-200-493 helyi számon és a www.oefi.hu, www.tudobeteg.hu honlapokon a dohányzás leszoktató programokról!

Gazdagítsa étrendjét!

Változtasson rossz étkezési szokásain és ezáltal szabályozza testsúlyát!

- Egyen naponta 5 adag gyümölcsöt vagy zöldséget!
- Korlátozza a bevitt só-, zsír- és cukor mennyiséget!
- Főzéshez használjon olajat, ne fogyasszon zsíros ételeket!
- Fogyasszon rostos ételeket!
- Korlátozza az alkoholfogyasztást!

Mozogjon többet!

Töltsön napi 30 percet valamilyen fizikai tevékenységgel, például sétával, kertészkedéssel vagy házimunkával!

A SZÍVROHAM ÉS A STROKE MEGELŐZÉSE MEGLÉVŐ RIZIKÓTÉNYEZŐ ESETÉN

A vizsgálatok azt igazolták, hogy számos tényező teszi valószínűbbé a szívrohamot vagy a stroke-ot. Ezeket kockázati tényezőknek *(rizikófaktoroknak)* nevezzük.

A SZÍVROHAM ÉS A STROKE OKOZÓI

- **A magas vérnyomás** *(hipertónia)*
- **A kóros vérzsírszint** (magas koleszterin és trigliceridszint, és a védő hatású HDL-koleszterin-szint alacsony szintje)
- **Magas vércukorszint** – cukorbetegség *(diabétesz)*

A MAGAS VÉRNYOMÁS CSÖKKENTÉSE

Vizsgálatok bizonyították, hogy a 140/90 Hgmm-es vagy azt meghaladó vérnyomásértékek minden életkorban növelik a szív- és érrendszeri kockázatot.

Mi okozza a magas vérnyomást?

Egyeseknél öröklött a magas vérnyomás. A vérnyomás általában a kor előreha-

ladtával nő. De életmódbeli tényezők is okozhatnak magas vérnyomást, vagy ronthatják a helyzetet. Ilyen tényezők:

- túlsúly vagy elhízás
- túl sok só fogyasztása
- túl sok alkohol
- dohányzás
- stressz
- mozgásszegény életmód
- vesebetegségek

Mit tegyen, ha magas a vérnyomása?

- Tartsa testsúlyát, figyeljen, hogy ne hízzon el!
- Maradjon fizikailag aktív, ha lehet, sportoljon, kiránduljon!
- Táplálkozzon egészségesen, étrendje kevés sót és zsírt, sok gyümölcsöt és zöldséget tartalmazzon!
- Ne dohányozzon!
- Ne fogyasszon mértéktelenül alkoholt!
- Rendszeresen méresse vagy mérje vérnyomását!

Amennyiben betartja ezeket a tanácsokat, vérnyomása mégis magas, orvosa gyógyszereket fog felírni. Ezek nem fogják meggyógyítani a hipertóniát, de a vérnyomás csökkentésével a szövődmények kialakulását kedvezően befolyásolják.

A KÓROS VÉRZSÍRSZINT CSÖKKENTÉSE

A vérzsírok vagy lipidek koleszterint és triglicerideket tartalmaznak. A szervezetnek bizonyos mennyiségű koleszterinre szüksége van, de ha a vérben túl sok a zsír (*hiperlipidémia*), zsíros lerakódások alakulnak ki az artériákban (*arterioszklerózis*), növelve a szívroham és a stroke kialakulásának kockázatát.

12

Tudta, hogy létezik „jó” és „gonosz” koleszterin?

A koleszterin nem tud feloldódni a vérben, ezért „hordozó” fehérjékre van szüksége, amelyek szállítják. A hordozó fehérjéket lipoproteineknek nevezzük.

- a „jó” koleszterint HDL-koleszterinnek nevezzük, amely csökkenti a szívbetegség és a stroke kockázatát.
- a „gonosz” koleszterint LDL-koleszterinnek nevezzük. Ez növeli a szívbetegség és a stroke kockázatát.
- A triglicerid nevű zsírsav is „rossz”, mivel emelkedett szintje szintén növeli a szívbetegség és a stroke kockázatát.

Össz(es) koleszterin	5,0 mmol/l (190 mg/dl)-nál kevesebb
LDL-koleszterin	3,0 mmol/l (115 mg/dl)-nél kevesebb
HDL-koleszterin	1,0 mmol/l (40 mg/dl)-nél több férfiakban 1,2 mmol/l (46 mg/dl)-nél több nőkben
Trigliceridek (éhgymri)	1,7 mmol/l (150 mg/dl)-nél kevesebb
Mit tartunk normális (elérendő) vérzsírszintnek?	

Mi okozza a magas vérzsírszintet?

- Egészségtelen táplálkozás
- Testmozgás hiánya
- Öröklődés
- Társuló betegségek (pl. cukorbetegség)

Mi a teendő magas vérzsírszint esetén?

- **Táplálkozzon egészségesen!**
 - étrendje legyen gazdag gyümölcsökben és zöldségekben,
 - kevés állati zsiradékot, telített zsírsavat és koleszterint tartalmazzon!
- **Tartsa az optimális testsúlyt!**
- **Mozogjon rendszeresen!**

Ha ezek az intézkedések nem csökkentik eléggé a vérzsírszintjét, orvosa gyógyszereket írhat fel. Szedje ezeket rendszeresen! Manapság már olyan gyógyszerek is kaphatók, melyek egyszerre

csökkentik a „rossz” LDL- és triglicerid-szintet és emellett emelik a „jó” HDL-koleszterin szintjét. Ennek eredménye az, hogy képesek akár az elindult érlelmeszesedési folyamatot megállítani, sőt valamelyest visszafordítani.

A MAGAS VÉRCUKORSZINT CSÖKKENTÉSE

A cukorbetegségnek két formája ismeretes. A diabeteszesek többsége az ún. 2-es típusba tartozik. Az ilyen betegek 80-90%-a túlsúlyos vagy elhízott, betegségük legtöbbször ennek következtében alakul ki.

A cukorbetegség felgyorsítja az érlelmeszesedést – az artériák beszűkülését, keményedését eredményezi, amely szívrohamhoz vagy stroke-hoz vezet.

MI A BMI?

A Body Mass Index, magyarul **testtömegindex** egy olyan mutatószám, amelyet a testtömeg és a magasság négyzetének hányadosával számolhatunk ki.

A BMI értéke 18,5-25 kg/m² között normális, 25-30 között túlsúlyról, 30 felett elhízásról, 40 feletti érték esetén súlyos elhízásról beszélünk.

Mikor gondoljon arra, hogy cukorbeteg?

Egyes embereknek kevés vagy egyáltalán semmilyen tünete sincs. A cukorbetegségben szenvedő emberek legalább fele nem is tudja, hogy beteg.

A CUKORBETEGSÉG KORAI JELEI

- fáradtság és gyengeség
- gyakori vizelési inger
- szokatlan szomjúság
- fogyás vagy hízás
- homályos látás
- gyakori fertőzések
- lassan gyógyuló sebek

15

Hogyan szabályozhatom a cukorbetegségemet?

Az életmódbeli változtatások (diéta és mozgás) gyakran segítenek szabályozni a vércukorszintet is. Ha nem csökkentik eléggé, gyógyszeres kezelésre van szükség. Ha cukorbetegsége jól van gondozva, a szívroham, a stroke vagy a szívelégtelenség kockázata jelentősen csökkenthető.

**Ellenőrizze rendszeresen
vérnyomását, vércukor- és
vérzsírszintjét! Előzze meg
a bajokat!**

Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infonál: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe



A projekt az Európai Unió támogatásával
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizárólagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdai, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJÉKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó

A kiadvány a WHO:

*Hogyan kerüljük el a stroke-ot és a szélütést
című kiadványból, engedéllyel készült.*

ISBN 978-963-9914-77-3



1519 Budapest Pf. 314.

Szerkesztőség és Bemutatóterem:

1114 Budapest, Bocskai út 21.

Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528

E-mail: info@springmed.hu

Honlap: www.springmed.hu