



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΞΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Τώρα που έχεις ανακάμψει από το καρδιακό επεισόδιο εσύ και η οικογένειά σου έχετε ένα σωρό απορίες . Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο θα σε βοηθήσει να βρεις απαντήσεις. Όσα περισσότερα γνωρίζεις τόσο καλύτερα θα νιώθεις διότι θα έχεις να ανησυχείς για λιγότερα. Αν έχεις απορίες που δεν έχουν απαντηθεί μέσα από αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο τότε σημείωσε τες. Το νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό θα σου απαντήσει κατάλληλα.

### - Γιατί συνέβη αυτό;

Ένα καρδιακό επεισόδιο μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή. Στη δουλειά, στο σπίτι, στη διασκέδαση, στην ξεκούραση. Συμβαίνει ξαφνικά αλλά είναι μια διεργασία χρόνων. Η διεργασία αυτή λέγεται αθηροσκλήρωση. Είναι ένα πολύπλοκο σύνδρομο το οποίο εξελίσσεται αργά. Χαρακτηρίζεται από την ανάπτυξη μιας βλάβης στο τοίχωμα των αγγείων και συγκεκριμένα στο διάστημα μεταξύ του έσω και μέσου χιτώνα. Η βλάβη αυτή λέγεται αθηρωματική πλάκα και μεγαλώνει προοδευτικά έτσι που στενεύει τον αυλό των αγγείων αυτών. Η στένωση του αυλού δυσχεραίνει τη ροή του αίματος και την αιμάτωση των ιστών που αρδεύονται από το συγκεκριμένο αγγείο και έτσι οδηγεί σε μια κατάσταση που λέγεται ισχαιμία των ιστών.

Οι παράγοντες που σχετίζονται αιτιολογικά με την εμφάνιση της αθηρωμάτωσης και των καρδιαγγειακών νοσημάτων λέγονται «**παράγοντες κινδύνου**». Οι σπουδαιότεροι παράγοντες κινδύνου που μπορεί να τροποποιηθούν και να καταπολεμηθεί η στεφανιαία νόσος είναι:

**Η υπέρταση**

**Η υπερλιπιδαιμία**

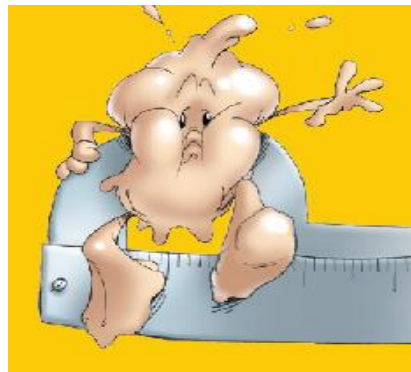
**Το κάπνισμα**

**Ο σακχαρώδης διαβήτης**

**Η παχυσαρκία**

**Η έλλειψη άσκησης**

**Το Στρές**





Πέραν των παραγόντων κινδύνου που μπορούμε να επέμβουμε και να τους τροποποιήσουμε, δυστυχώς υπάρχουν και κάποιοι άλλοι στους οποίους δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα προς το παρόν, και λέγονται μη τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου, και είναι

- **Η κληρονομικότητα:** τα παιδιά που οι γονείς τους παρουσιάζουν στεφανιαία νόσο, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν και αυτά στεφανιαία νόσο. Συνήθως αυτά τα παιδιά έχουν και άλλους παράγοντες κινδύνου. Έτσι, έχει πολύ μεγάλη σημασία τα άτομα αυτά να ελέγξουν το ταχύτερο δυνατόν τους άλλους παράγοντες κινδύνου και να αθλούνται σε καθημερινή βάση.
- **Ηλικία:** ποσοστό άνω του 80% που θα πεθάνει από στεφανιαία νόσο, είναι μεγαλύτερο των 65 ετών. Σε αυτές τις ηλικίες οι γυναίκες πεθαίνουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από καρδιακά επεισόδια τις πρώτες εβδομάδες συγκριτικά με τους άνδρες.
- **Το φύλο:** οι άνδρες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τις γυναίκες να παρουσιάσουν κάποιο καρδιακό επεισόδιο, και αυτό εμφανίζεται σε μικρότερη ηλικία. Ακόμα και μετά την εμμηνόπαυση, όταν ο κίνδυνος για τις γυναίκες αυξάνει, πάντα είναι μικρότερος ως προς τους άνδρες.

- **Υπάρχουν προειδοποιητικά σημεία ;**

Η αθηροσκλήρυνση συχνά δεν έχει προειδοποιητικά σημεία. Αυτό συμβαίνει διότι όταν μια αρτηρία στενέψει τότε άλλα κοντινά τριχοειδή αγγεία αναλαμβάνουν να τροφοδοτήσουν με αίμα την καρδιά παρακάμπτοντας το σημείο της στένωσης. Αυτό καλείται παράπλευρη κυκλοφορία και πολλές φορές βοηθάει ώστε να μην συμβεί ένα έμφραγμα.

Από τη στιγμή που συμβεί ένα έμφραγμα ένα μέρος της καρδιάς νεκρώνεται. Η καρδιά όμως είναι ένα πολύ σκληρό όργανο και συνεχίζει να δουλεύει. Είναι όμως αδύνατη και δεν μπορεί να τροφοδοτήσει το σώμα με τόση ποσότητα αίματος όσο πριν. Χρειάζεται το χρόνο της για να επουλώσει την πληγή της και να ανακάμψει.

Ο χρόνος που χρειάζεται είναι συνήθως από 1-1,5 μήνα .Αυτό εξαρτάται από το πόσο μεγάλη ζημιά έχει υποστεί. Γι αυτό και ο γιατρός προτείνει σε κάθε ασθενή διαφορετικό πρόγραμμα δραστηριοποίησης.

- **Γιατί νιώθω αδύναμος τώρα που έχω γυρίσει σπίτι. Έχει καταστραφεί η καρδιά μου;**

Εφόσον μείνατε στο νοσοκομείο και είσαστε ξαπλωμένος στο κρεβάτι τώρα που γυρίσατε σπίτι νιώθετε αδύναμος. Το καρδιακό επεισόδιο δεν είναι ο μόνος λόγος. Αυτό συνέβη γιατί όσο απείχατε από δραστηριότητες και είσαστε στο κρεβάτι οι μυς σας χάνουν το 15 % της δύναμης τους. Οι μυς ξαναδυναμώνουν μόνο με άσκηση. Ο γιατρός θα σας προτείνει ένα πρόγραμμα αυξανόμενης έντασης της άσκησης αλλά ακόμα και με αυτό θα χρειαστούν 4-6 εβδομάδες για να ξαναδυναμώσουν οι μυς.



- **Θα επανέλθω ξανά στους φυσιολογικούς ρυθμούς στη ζωή μου; Πότε μπορώ να επιστρέψω στη δουλειά μου;**

Οι περισσότεροι άνθρωποι μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο μπορούν να επιστρέψουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες σε μερικές εβδομάδες. Θα χρειαστεί όμως να αλλάξουν λίγο τον τρόπο ζωής τους. Πρέπει να επισκέπτονται τακτικά το γιατρό τους και να ακολουθούν τις οδηγίες που τους δίνονται. Αν έχουν κάνει αγγειοπλαστική ή bypass και ακολουθούν τις ίδιες κακές συνήθειες όπως πριν τίποτα δεν τους διασφαλίζει ότι δεν μπορεί να πάθουν ένα δεύτερο καρδιακό επεισόδιο.

Το 80-90 % των ασθενών μπορούν και επιστρέφουν στη δουλειά τους μέσα σε 2-3 μήνες. Αυτό βέβαια εξαρτάται από το πόση ζημιά έχει υποστεί η καρδιά και το πόσο απαιτητική είναι η εργασία τους .Κάποιοι ίσως χρειαστεί να αλλάξουν

επάγγελμα αν αυτό που ήδη κάνουν είναι πού απαιτητικό και υπερβαίνει τις δυνατότητες της καρδιάς τους.

- **Τι συναισθήματα θα έχω;**

Τα πιο κοινά συναισθήματα είναι ο φόβος , ο θυμός η κατάθλιψη.

Ο φόβος είναι το πιο κοινό συναίσθημα και το πιο λογικό. Όλοι κάνουν τις παρακάτω σκέψεις : Πρόκειται να πεθάνω; Θα ζήσω βαρετά την υπόλοιπη ζωή μου; Θα ξαναιώσω τον πόνο στο στήθος και την δύσπνοια που είχα; Αυτά είναι λογικά συναισθήματα και σκέψεις οι οποίες όμως περνάνε με το πέρασμα του χρόνου.

Επίσης τώρα ακόμα και ένας ελαφρύς και ασήμαντος πόνος στο στήθος που πριν δεν του έδινες σημασία τώρα σε ανησυχεί μήπως προέρχεται από την καρδιά.

Ο θυμός είναι ένα ακόμα συναίσθημα. Σκέψεις όπως γιατί να συμβεί αυτό σε μένα ή γιατί να μου συμβεί την συγκεκριμένη χρονική περίοδο σίγουρα σου έρχονται στο μυαλό.

Ίσως χάνεις συχνά την υπομονή σου και ξεσπάς στην οικογένεια σου και στους φίλους σου. Μπορεί να νιώθεις εμπάθεια και να δυσανασχετείς απέναντι τους. Να θυμάσαι όμως ότι δεν φταίνε εκείνοι για την άτυχη στιγμή που είχες για αυτό δεν υπάρχει λόγος να ξεσπάς στα αγαπημένα σου πρόσωπα. Μπορεί να νιώθεις απογοητευμένος και να σκέφτεσαι ότι η ζωή τελείωσε και ότι δεν αξίζει να προσπαθήσεις.

Ένας από τους μεγαλύτερους φόβους σου είναι ότι δεν θα είσαι ο ίδιος όπως ήσουν πριν ότι δεν είσαι χρήσιμο μέλος στην κοινωνία ή ότι δεν θα είσαι καλός γονιός για να προσφέρεις στα παιδιά σου αυτά που θα ήθελες. Θα σκέφτεσαι ότι είναι πλέον πολύ αργά για να κάνεις όλα αυτά που είχες ονειρευτεί. Όλοι που έχουν περάσει την ίδια κατάσταση με σένα έχουν τις ίδιες σκέψεις. Προσπάθησε να μην σκέφτεσαι τα χειρότερα και δώσε στον εαυτό σου τον χρόνο να αναρρώσει. Πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη συναισθήματα κατάθλιψης ή τάσεις αυτοκτονίας και να μιλήσεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι ή να απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό.

Τα μέλη της οικογένειας ένιωθαν και αυτά φοβισμένα όσο ήσουν στο νοσοκομείο. Τώρα μπορεί να νιώθουν ενοχές ή ότι έκαναν κάτι και σου προκάλεσαν το έμφραγμα. Μίλησε τους, μοιράσου τις ανησυχίες τους και

καθησύχασε τα ότι δεν φταίνε εκείνοι αλλά αυτό που συνέβη μπορεί να έγινε ξαφνικά αλλά είναι μια κατάσταση που εξελίσσεται με τα χρόνια και κάποια στιγμή συμβαίνει.



### **- Πόσο καιρό θα νιώθω κατάθλιψη;**

Μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο όλοι είναι κακόκεφοι , ευερέθιστοι και τρομαγμένοι. Συνήθως περνάει ένα διάστημα 2-6 μηνών για να φύγουν αυτά τα συναισθήματα. Μίλησε στο γιατρό σου ή σε κάποιον ειδικό για να σε καθοδηγήσει να τα ξεπεράσεις.

### **-Ποια είναι τα σημεία της κατάθλιψης;**

- Πρόβλημα στον ύπνο
- Προβλήματα όρεξης
- Μυϊκή δυσκαμψία
- Συναισθηματικό στρες
- Αργά αντανακλαστικά
- Απάθεια
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Απελπισία
- Παραμέληση του εαυτού

Σε αυτή την περίπτωση πρέπει

να αναφερθεί στο γιατρό και ίσως χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή



- **Το καρδιακό επεισόδιο θα έχει αρνητική επίδραση στη σεξουαλική μου ζωή;**

Όχι. Οι περισσότεροι ασθενείς μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο ,μπορούν να συνεχίσουν κανονικά την σεξουαλική τους δραστηριότητα. Πρέπει να δραστηριοποιούνται στο σημείο ώστε να μην νιώθουν στηθαγχικό πόνο και να συζητήσουν με το γιατρό τους όλα όσα τους απασχολούν πάνω σε αυτό το θέμα. Η κατευθυντήρια γραμμή είναι ότι η σεξουαλική δραστηριότητα είναι επιτρεπτή και ακίνδυνη, όπως και οι άλλες συνήθειες καθημερινές δραστηριότητες που έχουν επαναληφθεί και αντίθετα με ότι πιστεύεται είναι σπάνια αιτία αιφνίδιου θανάτου.

- **Τι είδους και πόση φυσική δραστηριότητα μπορώ να έχω;**



Στα προγράμματα της αποκατάστασης των ασθενών με καρδιακό επεισόδιο συνεκτιμώνται η γενική τους κατάσταση και ο κατάλληλος χρόνος για την κινητοποίησή τους, προσδιορίζεται ο ρυθμός της προοδευτικής αύξησης των δραστηριοτήτων τους και ο χρόνος εξόδου από το νοσοκομείο, Οι ασθενείς θα πρέπει να ακολουθήσουν ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα φυσικής άσκησης, που να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα στο καρδιαγγειακό σύστημα, να μειώνει, να αποδυναμώνει τους παράγοντες κινδύνου και να βοηθά την ψυχολογική τους αποκατάσταση.

Η βασική άσκηση μετά την έξοδο από το νοσοκομείο είναι το περπάτημα. Το βάδισμα με βαθμιαία αύξηση στο ρυθμό και στην απόσταση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση. Οι ασθενείς που έχουν μάθει να παρακολουθούν τη συχνότητα των σφυγμών τους, είναι σε θέση να ελέγχουν την ένταση της ασκήσεως. Η καρδιακή συχνότητα στην άσκηση δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τους 120 σφυγμούς το λεπτό. Με την πάροδο του χρόνου, και εφ' όσον δεν παρουσιάζονται ενοχλήσεις, ο ασθενής μπορεί να υποβληθεί σε δοκιμασία κόπωσης για να επαναπροσδιορισθεί το επίπεδο της ασκήσεως στην οποία μπορεί να υποβάλλεται χωρίς κίνδυνο.

Ο ζωηρός περίπατος είναι το πρότυπο μίας αεροβικής άσκησης. Η κολύμβηση, η ποδηλασία και το jogging συμπεριλαμβάνονται επίσης σ' αυτήν

την κατηγορία. Για την επίτευξη και τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται 3 ή 4 φορές την εβδομάδα και η διάρκειά τους πρέπει να είναι 30 -45 λεπτά, συμπεριλαμβανομένων των φάσεων της προθέρμανσης και της χαλάρωσης.

Τα οφέλη από τη σωματική άσκηση είναι, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η μείωση της στηθάγχης, η αποδυνάμωση των παραγόντων κινδύνου καθώς και τα ψυχολογικά οφέλη. Τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά έχουν μειωμένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, και αυξημένη χοληστερόλη HDL. Οι ευνοϊκές αυτές μεταβολές που παρουσιάζονται με την άσκηση, είναι ανεξάρτητες από την απώλεια σωματικού βάρους και από τις αλλαγές στο είδος της διαίτας.

Ένα ερώτημα, που συχνά θέτουν οι ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαία νόσο, είναι εάν επιτρέπεται η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Έχει αποδειχθεί από μελέτες σε μεγάλες ομάδες πληθυσμού ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, π.χ. 1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί με τα κύρια γεύματα όχι μόνο δεν βλάπτει, αλλά ασκεί και καρδιοπροστασία, πιθανότατα μέσω της ευνοϊκής δράσης στα λιπίδια και την πηκτικότητα του αίματος.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΕΞΟΔΟ

### Εβδομάδες 1 και 2 μετά από την έξοδο

---

#### Επιτρεπόμενες δραστηριότητες

- Προσωπική υγιεινή (μπάνιο, ντύσιμο)
- Βασική προετοιμασία φαγητού
- Δουλειά γραφείου (διάβασμα, εκτύπωση, γράψιμο)
- Παιχνίδια σε χαρτόνι ή με κάρτες
- Τεχνική δουλειά (σιδέρωμα, ράψιμο)
- Περπάτημα σε ίσιο δρόμο
- Συνεπιβάτης σε αυτοκίνητο (με ζώνη ασφαλείας)

#### Δραστηριότητες προς αποφυγή

- Δραστηριότητες έντασης ή ανύψωσης που απαιτούν πάνω από 5 με 10 κιλά προσπάθειας
- Περπάτημα σε ανήφορο ή λόφο
- Δραστηριότητες σε υπερβολικές θερμοκρασίες
- Σφουγγάρισμα, πτυάρισμα, σκάψιμο ή κόψιμο γρασιδιού ή φράχτη με θάμνους
- Ανταγωνιστικές δραστηριότητες
- Ξυλουργική, ζωγραφική
- Μέτριο ή έντονο περπάτημα
- Οδήγηση

### Εβδομάδες 3 και 4 μετά από την έξοδο

---

- Όλες οι δραστηριότητες των 1 και 2 εβδομάδων
- Ελαφρά δουλειά σπιτιού (ξεσκόνισμα, πλύσιμο πιάτων)
- Ψώνια σε παντοπωλείο
- Χρήση ελαφρών εργαλείων χεριού και δύναμης
- Σεξουαλική συνεύρεση
- Χορός σε αίθουσα
- Περπάτημα σε μικρή ανηφόρα
- Ελαφρές εργασίες κήπου(ξεχορτιάρισμα, φύτεψη μικρών φυτών, όχι σκάψιμο)
- Γκολφ (εναπόθεση μόνο)

- Δραστηριότητες ανύψωσης βάρους που απαιτούν πάνω από 10 με 15 κιλά προσπάθειας
- Περπάτημα σε ανήφορο ή λόφο
- Δραστηριότητες σε υπερβολικές θερμοκρασίες
- Σφουγγάρισμα, πτυάρισμα, σκάψιμο ή κόψιμο γρασιδιού ή φράχτη με θάμνους
- Ανταγωνιστικές δραστηριότητες
- Ξυλουργική, ζωγραφική
- Μέτριο ή έντονο περπάτημα
- Οδήγηση

### Εβδομάδες 5 και 6 μετά από την έξοδο

---

- Όλες οι δραστηριότητες των 3 και 4 εβδομάδων
- Μέτριες δουλειές στο σπίτι (σφουγγάρισμα, πλύσιμο)
- Ελαφριά ξυλουργική και ζωγραφική (όχι δουλειά σε ταβάνι ή με ψηλή σκάλα)
- Ελαφριά συντήρηση αυτοκινήτου
- Γκολφ (χτύπημα και θέση, όχι οδήγηση)
- Πιάσιμο και χτύπημα μπάλας (όχι ποδοσφαίρου, μπάσκετ μπόουλινγκ)
- Δουλειά κήπου (όχι σκάψιμο)
- Βόλτα με το σκύλο

- Δραστηριότητες έντασης ή ανύψωσης που απαιτούν πάνω από 20 κιλά προσπάθειας
- Δραστηριότητες σε υπερβολικές θερμοκρασίες
- Περπάτημα σε απότομο λόφο
- Πτυάρισμα, σκάψιμο ή κόψιμο γρασιδιού ή φράχτη με θάμνους
- Οδήγηση