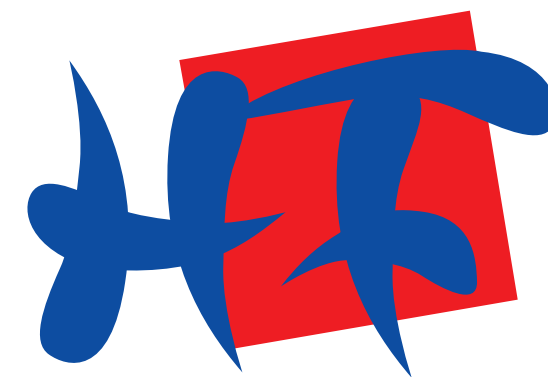


ŽIVOT NAKON KARDIOLOŠKOG INCIDENTA



Bolesti srca i krvnih žila su vodeći uzrok umiranja i bolničkoga liječenja. Postoje brojni čimbenici rizika koronarne bolesti, na neke od njih se ne može utjecati (npr. genetika, dob, spol...), međutim neke je moguće reducirati, a time se nastanak koronarne bolesti kao i njezino pogoršanje mogu prevenirati.



Promjenom stila života, prehrambenih navika, redovitom tjelovježbom i uzimanjem lijekova može se poboljšati kvaliteta života i spriječiti progresija kardiovaskularne bolesti.

Važno je s promjenama krenuti danas, ne odgađati za sutra!

Savjeti koje Vam donosimo imaju svoje mjesto i u primarnoj i u sekundarnoj prevenciji bolesti srca i krvnih žila.

SAVJETI KARDIOLOGA

- 1. Prestanite pušiti.** Prestanak pušenja smanjuje rizik obolijevanja i smrti od bolesti srca i krvnih žila za 30 %. I pasivno pušenje je štetno!
- 2. Regulirajte krvni tlak** tako da ne prelazi vrijednosti 140/90 mmHg. Hipertenzija se može regulirati promjenom stila života, mršavljenjem, uzimanjem manje soli i masnoća te upotrebom anitipertenzivnih lijekova. Smanjenjem tlaka za 2 mmHg smanjuje se učestalost koronarne bolesti srca za 5 %.
- 3. Smanjite vrijednosti kolesterola**
Ciljna vrijednost LDL < 1,8 mmol/l, se može postići pravilnom prehranom, promjenom stila života i statinima s ili bez dodatka ne-statskog lijeka. Studije su pokazale da se smanjenjem vrijednosti kolesterola smanjuje rizik velikih koronarnih događanja za 34 %, a ukupne smrtnosti za 30 %. Regulacijom kolesterola i hipertenzije može se smanjiti rizik kardiovaskularnog incidenta za 45 %.
- 4. Povećajte tjelesnu aktivnost**
Redovito vježbanje može smanjiti kardiovaskularnu smrtnost za oko 30%.
- 5. Regulirajte tjelesnu težinu.** Najniža stopa mortaliteta je u osoba s indeksom tjelesne mase (ITM) od 20 -25 kg/m².
- 6. Kontrolirajte šećernu bolest.** Ciljna vrijednost HbA1c 6,5-7%

SAVJETI NUTRICIONISTA

- 1. Jedite ribu, školjke ili rakove barem dva puta tjedno** jedno serviranje je oko 140 g
- 2. Jedite orašasto voće** 4-5 puta tjedno (40-50 g npr. oraha). Nema bojazni da će zbog visoke energetske vrijednosti doći do povećanja tjelesne mase
- 3. Obratite pozornost na dodane šećere**
primjerice u zaslađenim napicima I smanjite njihov unos na minimum (dozvoljeno je 13 % cjelodnevno unosa energije odnosno 100-150 kcal)
- 4. Jaja nisu zabranjena nego vrlo hranjiva namirnica**
Maksimalni dnevni unos kolesterola treba biti 300 mg za zdravu populaciju, a 200 mg za oboljele od kardiovaskularnih bolesti
- 5. Prednost dajte mediteranskoj prehrani i kuhanju s maslinovim uljem**, a izbjegavajte tzv. zapadnjačku prehranu i namirnice s visokim glikemijskim indeksom (visok unos prerađenog mesa, mliječne masti, rafiniranih žitarica)
- 6. Pretežno biljna prehrana kroz nekoliko tjedana djelotvorno snižava razinu kolesterola u krvi.**
Uključite u prehranu orašasto voće, sjemenke, izvore prehrambenih vlakana poput zobi, ječma, patlidana...

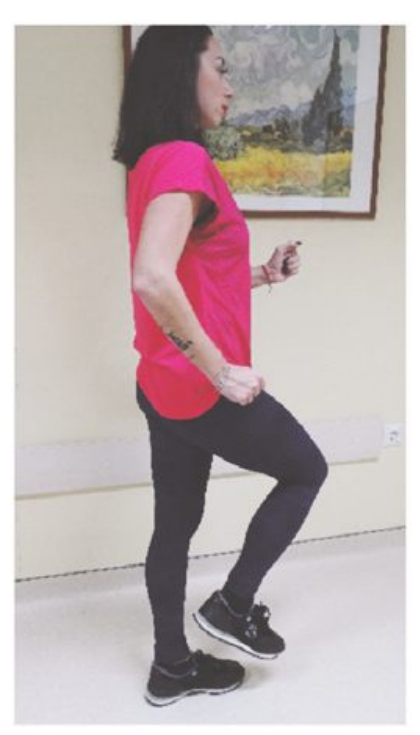
SAVJETI FIZIOTERAPEUTA

Proces rehabilitacije bi trebao započeti u bolnici. Dio bolesnika nakon kardiološkog incidenta odlazi na ambulantnu rehabilitaciju, dio u toplice, a poneki svoj oporavak nastavljaju kod kuće. Kojoj god kategoriji pripadali - budite tjelesno aktivni! **HODAJTE!**

- 1. Jedna od najjednostavnijih aktivnosti je hodanje.**
Neovisno možete li napraviti tek nekoliko koraka ili metara ili Vam 6000 koraka ne predstavlja problem - hodajte!
- 2. Za hodanje se obucite tako da vam bude ugodno.**
Kada osjetite da Vas je napor doveo u stanje teškog disanja-stanite i odmorite. Potom nastavite hodati. Cijelo vrijeme treninga morali biste moći razgovarati, a ne "gubiti dah".
- 3. Izbjegavajte ekstremne vremenske uvjete** poput jakog vjetrova i prevruće ili prehladno vrijeme.
- 4. Broj koraka možete mjeriti pedometrom.**
Aktivnost hodanja započnite manjim brojem koraka i s vremenom povećavajte hodnu prugu. Cilj Vam je hodati minimalno 30 minuta, 5 puta tjedno, dakle 150 minuta aerobne aktivnosti u sedam dana (AHA). Hodate li brzinom 5 km/h, u 30 minuta ćete napraviti cca 3000 koraka
- 5. Prije hodanja potrebno je pripremiti tijelo vježbama zagrijavanja, a nakon hodanja provesti vježbe istezanja.**



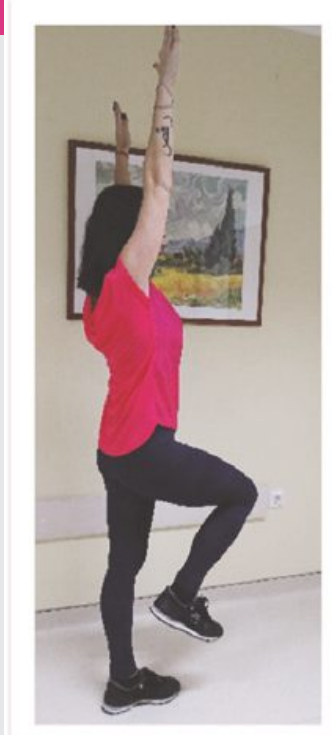
VJEŽBE ZAGRIJAVANJA



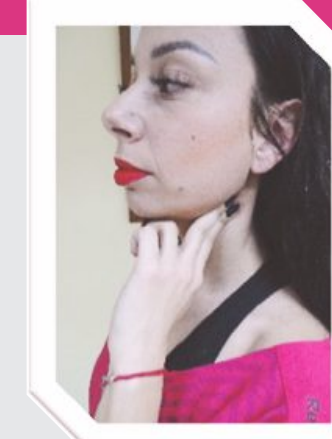
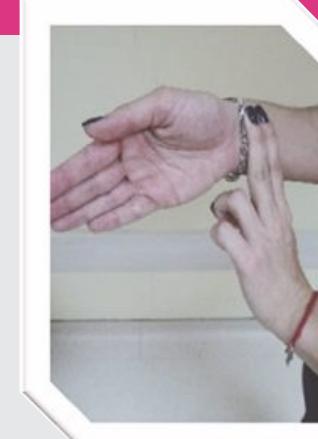
Slika 1. Zauzmite položaj kao na slici i stupajte na mjestu uz istovremeno gibanje ruku. Radite ovu vježbu 4-5 minuta.



Slika 2a, 2b, 2c Stupajte i paralelno mijenjajte položaj ruku na način da ih iz položaja prema dolje dovedete u položaj ispred prsa pa do položaja prema gore. Vratite ruke u početni položaj i ponovite vježbu. Radite ovu vježbu 4-5 minuta. Izmjerite si puls.



MJERENJE PULSA



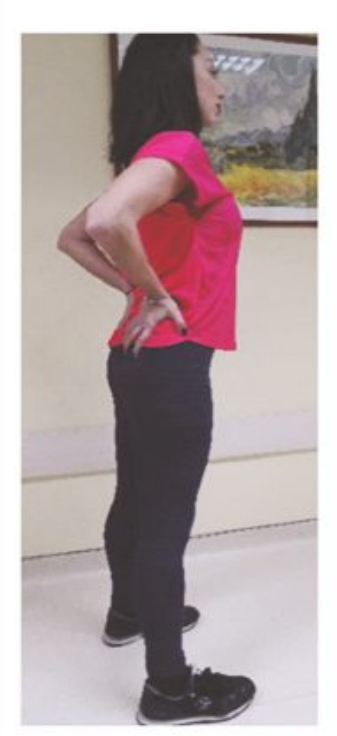
MJERITE PULS!

- Maksimalni srčani puls** (Max Heart Rate, tj. Max HR) određuje se prema starosnoj dobi slijedećom formulom: $220 - \text{godine} = \text{Max HR}$
Primjer za osobu staru 60 godina: $220 - 60 = 160$ bpm (engl. Beat per minute)
Max HR x % opterećenja = TZ (trening zona)
Npr. $160 \times 60\% = 96$ bpm
 $160 \times 80\% = 128$ bpm
Sigurna trening zona je između 96 i 128 otkucaja u minuti.

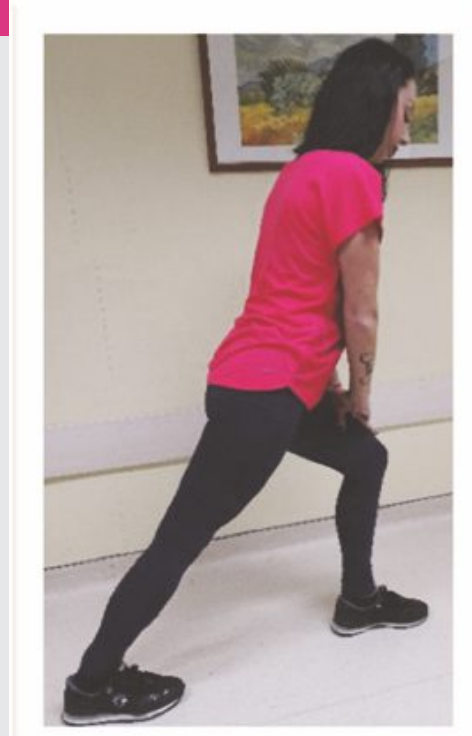
VAŽNO! Ukoliko osoba uzima lijekove tzv. beta blokatore, formula za izračunavanje Max HR je $220 - \text{godine} - 30 = \text{Max HR}$

Osim palpacijom pulsa na zapešću i vratu tijekom jedne minute, puls se može mjeriti i pomoću pulsometra.

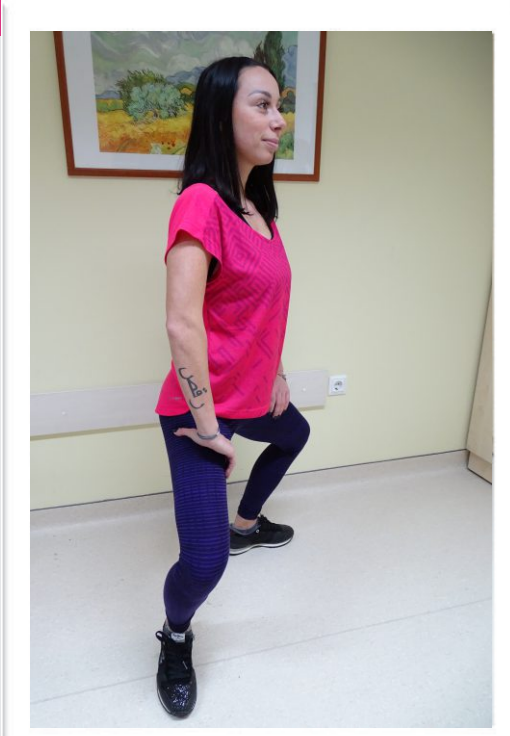
VJEŽBE ISTEZANJA



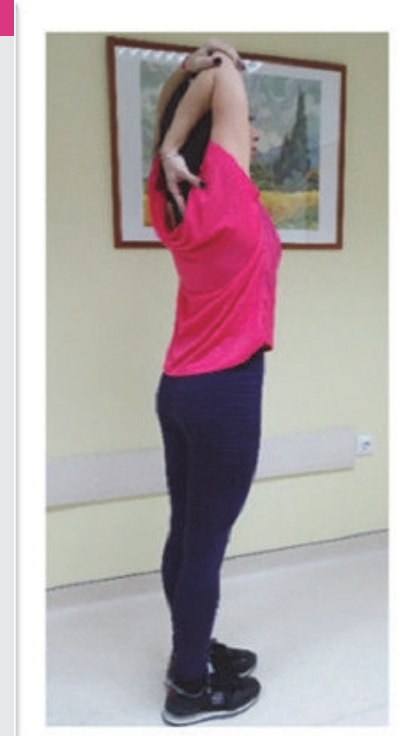
Slika 4
Istezanje prsnih mišića. Zadržati 5 sekundi, ponoviti 8-10 puta



Slika 5
Istezanje mišića stražnje strane potkoljenice. Zauzmite položaj kao na slici i zadržite 5 sekundi. Ponovite 8-10 puta s obje noge.



Slika 6
Istezanje unutarnjih mišića natkoljenice. Zauzmite položaj kao na slici i zadržite 5 sekundi. Ponovite 8-10 puta.



Slika 7
Istezanje mišića stražnje strane nadlaktice. Zauzmite položaj kao na slici, zadržite 5 sekundi i ponovite 8-10 puta s obje ruke.



Slika 8
Istezanje mišića prednje strane natkoljenice. Zauzmite položaj kao na slici. Slobodno se pridržavajte primjerice za stolicu. Zadržite 5 sekundi i ponovite 8-10 puta s obje noge.