

ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO ANGIOPLASTYCE TĘTNIC WIEŃCOWYCH Z IMPLANTACJĄ SENTU

Angioplastyka jest zabiegiem mało inwazyjnym, którego celem jest poszerzenie zwężonych tętnic wieńcowych i ułatwienie przepływu krwi. Obecnie wykonywana jest w połączeniu z implantacją stentu, który stanowi rusztowanie dla osłabionego naczynia. Zabieg wykonywany jest z dostępu naczyniowego tętnicy promieniowej lub udowej.

Po zabiegu pacjent powinien:

1. Unikać noszenia ciężkich przedmiotów i nie podejmować dużego wysiłku fizycznego w pierwszym tygodniu po zabiegu.
2. Obserwować miejsce po zabiegu pod kątem krwawienia, obrzęku, bólu - jeżeli chory zauważy niepokojące objawy lub będzie gorączkował, powinien bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem.
3. Unikać gorących kąpeli przez kilka pierwszych dni po zabiegu, preferowany jest prysznic.
4. Przyjmować zalecane leki przez lekarza. Podstawowym lekiem, który powinien brać do końca życia jest kwas acetylosalicylowy (ASA) w dawce 75 mg na dobę, drugim obowiązkowym lekiem jest kłopidogrel, który powinien być stosowany przez co najmniej 12 miesięcy po implantacji stentu. Przyjmowanie obu preparatów jest konieczne, ponieważ zapobiegają one tworzeniu się skrzeplin. Oprócz tych leków, chorzy powinni zażywać inne zapisane leki zgodnie z ich przeznaczeniem.
5. Uprawiać aktywność fizyczną, można zacząć od spacerów, stopniowo należy wydłużać dystans i czas chodzenia. Ćwiczenia zmniejszają ryzyko rozwoju późniejszych powikłań kardiologicznych. Pierwszy tydzień po zabiegu należy unikać wszelkiej aktywności fizycznej, której skutkiem byłoby podwyższenie częstości akcji serca powyżej 110nu./min. Po zabiegu PTCA należy stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń fizycznych.
6. Zaprześcić palenia tytoniu, dym papierosowy zwiększa ryzyko wystąpienia kolejnego zawału serca.
7. Prowadzić systematyczną kontrolę ciśnienia tętniczego krwi.

8. Ograniczyć spożycie alkoholu. Alkohol podnosi poziom ciśnienia krwi i poziom cholesterolu, zwiększając tym samym ryzyko kolejnego zawału serca.
9. Kontrolować masę ciała, u osób z nadwagą celem powinno być zmniejszenie masy o 5-10%.
10. Stosować zdrową dietę. Należy wykluczyć z diety produkty zawierające kofeinę oraz napoje energetyczne. Posiłki powinny być spożywane 5 razy dziennie, ostatni posiłek 3 godziny przed snem. Ilość płynów przyjmowana w ciągu dnia powinna wynosić ok. 2 l., z czego większość powinna stanowić woda mineralna niskosodowa.

Do zdrowej diety powinniśmy zaliczyć:

- a) Ograniczenie spożywania nasyconych kwasów tłuszczowych (kiełbasa, boczek, salami, tłusty nabiał).
- b) Ograniczenie do minimum lub całkowite zaprzestanie spożywania izomerów trans kwasów tłuszczowych (wyroby cukiernicze, cukierki, ciastka, batony).
- c) Zwiększenie spożycia pełnoziarnistych produktów spożywczych (płatki, otręby, chleb z mąki razowej).
- d) Zwiększenie spożycia warzyw i owoców.
- e) Spożywanie ryb morskich przynajmniej dwa razy w tygodniu.
- f) Ograniczenie spożywania soli. Można ją zastąpić ziołami, czosnkiem, papryką.
- g) Ograniczenie do minimum spożywania słonych i tłustych przekąsek oraz dań typu fast food na rzecz oliwy z oliwek i innych olei roślinnych najlepiej na zimno.