

# Fibrilácia predsiení

September 2018

Základné informácie  
pre príbuzných





**SLOVENSKÝ PACIENT**  
občianske združenie  
Súbežná 3/A  
811 04 Bratislava  
www.slovenskypacient.sk

**Šéfredaktor a texty:**  
Ján Mútala

**Grafická koncepcia:**  
Svetlonos, s.r.o.

**Fotografie:**  
www.shutterstock.com

**Dátum vydania:**  
september 2018

Kopírovať, znovupublikovať  
alebo rozširovať ktorékoľvek  
časti textu je možné len  
s výhradným súhlasom  
vydavateľa.

## Srdce je najlepším priateľom človeka

Ludské telo je plné dôležitých orgánov, bez ktorých by sme boli iba prázdnyimi schránkami. Pracujú najlepšie, ako vedia, aby sme my mohli žiť. No niekedy aj odpočívajú, takpovediac vypnú. Oproti tomu srdce, to nevypína nikdy.

Kým ste stihli toto prečítať, vaše srdce urobilo niečo medzi 5 až 8 údermi. Bez toho, že by ste si to uvedomovali, alebo že by ste to ráтали. Srdce totiž pracuje neustále, bez prestávky. Po celý ľudský život. Aj preto musí byť najlepším priateľom človeka.

Tento vzťah však musí fungovať obojstranne. Ako každé dobré priateľstvo. To znamená, že ako sa srdce stará o nás, tak sa oň musíme starať my. A obzvlášť starostlivo musíme byť vtedy, keď vieme, že naše srdce už nevládze.

Ako pomôcť svojmu srdcu, keď je oslabené, no napriek tomu sa za nás bije, o tom hovorí naša brožúra. Veríme, že sme nezabudli na nič dôležité a že vás k mnohému inšpirujeme. A ešte niečo, aby sme nezabudli: Písali sme ju zo srdca.

## Čo je fibrilácia predsiení?

### Počúvate signály svojho tela?

Pán Peter má 67 rokov. Celý život sa venoval športu. Aj dnes hráva 2x týždenne tenis, hoci už 10 rokov berie lieky na vysoký tlak. Peter každý deň používa domáci tlakomer, zvykol si naň. Dnes sa po zobudení necítil vo svojej koži a nameral si tlak 130/80. Všetko v norme. Ibaže tlakomer ukazoval nejaké čudné srdiečko.

Peter si pobalil tenisové veci a tešil sa na zápas s priateľom. Keď sa však blížil ku kurtom, zvlášťne sa mu zakrútila hlava. Žeby málo pil? Vypil teda minerálku a začal hrať. Po prvom sete sa začal cítiť slabý. Veľmi rýchlo sa zadýchaval, čo si všimol aj jeho protihráč Štefan – lekár internista. Prestali hrať a Peter mu povedal, ako sa cíti, odkedy vstal.

Štefan mu odmeral pulz a zistil arytmiu. Hra sa skončila a šli spolu do nemocnice. Tam mu natočili EKG a hneď oznámili – fibrilácia predsiení. Lekári mu povedali, že musí ísť na ďalšie vyšetrenia a že si ho na chvíľu nechajú na internom oddelení. Hoci je Peter športovec a nerád vylihuje, súhlasil. Veď jeho zdravie je dôležitejšie ako nejaký tenis.

### Čo hrozí vášmu blízkeľmu?

Pri fibrilácii predsiení je srdcový rytmus nepravidelný a zvyčajne rýchlejší. Výkonnosť srdca sa znižuje, ľavá srdcová komora pracuje o 15 až 20 % slabšie. Krv v srdcových predsieniach nebezpečne viazne. Čo sa potom môže stať?

### Cievna mozgová príhoda

Keď sa ľavá predsieň prestane rytmicky sťahovať, stáva sa ideálnym miestom na stagnovanie krvi. V jednej časti ľavej predsieni, ktorú nazývame „uško“, môžu vzniknúť krvné zrazeniny. Ak zrazeniny nezostanú v srdci, oddelia sa a ďalej putujú telom, nebezpečenstvo je blízko.

Pokiaľ sa veľká krvná zrazenina dostane krvným riečiskom až do mozgu, môže upchať významnú mozgovú tepnu. Práve takto vzniká mozgová porážka, odborné cievna mozgová príhoda. Kedysi bola mozgová porážka považovaná za „problém“ starých ľudí. Súčasné štatistiky pritom uvádzajú, že 15 % pacientov má menej ako 45 rokov!

### Ako sa prejavuje náhla cievna mozgová príhoda:

- poruchy rovnováhy, závraty, strata vedomia,
- oslabenie jednej polovice tela, tváre,
- strata citlivosti, mravčenie, trpnutie končatín (na jednej strane),
- poruchy zraku – výpadky videnia, niekedy dvojité videnie,
- poruchy reči – sťažená tvorba dlhších slov a zložitejších slabík,
- úplná strata reči.

## Následky cievnej mozgovéj príhody

### Keď rozhodujú minúty

Igor sa zobudil ráno celý nesvoj. Zobral svoje lieky na tlak a išiel na WC. Cestou si všimol, akoby mal slabšiu pravú nohu, aj ruka ho menej poslúchala. Dvere od kúpeľne otvoril až na tretíkrát. V kúpeľni sa Igor na seba pozrel do zrkadla a zbadal, že má smiešne vykrivenú tvár.

Igor sa preľakol. Okamžite zavolať svojej vnučke, ktorá študuje medicínu. Počas rozhovoru ťažko hľadal slová a vnučka mu takmer nerozumela. Napriek tomu hneď vedela, čo sa deje. Zavolala 112. Záchranka bola u Igora o 10 minút. Keď prišli, Igor už skoro nemohol rozprávať. Oznámili mu, že ho postihla cievna mozgová príhoda. Priamo v aute mu urobili EKG a zistili arytmiu, ktorá spôsobila upchatie cievy v mozgu.

Igora previezli na neurológiu, kde CT vyšetrenie potvrdilo diagnózu. Zrazeninu, ktorá bránila prietoku krvi do mozgu, Igorovi odstránili. Vrátila sa mu sila do oboch končatín, napravila sa reč. Okrem liekov na tlak, musí Igor doživotne brať aj špeciálne lieky na riedenie krvi. Inak by mu hrozilo, že sa mozgová porážka zopakuje. Igor mal šťastie, že má takú šikovnú vnučku. Na pamiatku mu zostal len poklesnutý ústny kútik.

### Moderná liečba fibrilácie predsiení

V súčasnej liečbe fibrilácií predsieni sa využívajú hlavne dve skupiny liekov – antiarytmiká a antikoagulanciá. Pacient s fibriláciou predsiení by mal byť pravidelne sledovaný špecialistom, spravidla internistom alebo kardiológom. Špecialista rozhodne, aké lieky bude pacient užívať. Lieky zabezpečujú, aby srdce nebilo rýchlo, a pokiaľ je to možné, pravidelne. Väčšina pacientov potrebuje tiež lieky na riedenie krvi.

### Lieky na úpravu srdcovej činnosti

Antiarytmiká sa používajú na potlačenie arytmií, spomalenie srdcového rytmu počas fibrilácie aj ako prevencia tohto stavu. Pacienti užívajú buď tabletky, v nemocniciach aj infúzie alebo injekcie. Účinnosť antiarytmik na ukončenie fibrilácie je 70 až 80 %, preventívny účinok je 40 až 50 %.

Špecialista dokumentuje účinnosť antiarytmik u jednotlivých pacientov, rovnako sleduje prípadné nežiaduce účinky. Na Slovensku sa používajú hlavne amiodarón, dronedarón, flekainid, propafenón a sotalol. Veľmi často sa kombinujú s betablokátormi, ktoré spomaľujú frekvenciu srdca. Prospešné sú aj preto, že korigujú krvný tlak, zabraňujú srdcovému zlyhávaniu a zlepšujú metabolizmus srdca.

### Lieky na riedenie krvi

Antikoagulačné lieky znižujú zrážanlivosť krvi, čím sa znižuje riziko vzniku krvných zrazenín v ľavej

predsieni. To v konečnom dôsledku redukuje riziko mozgovej porážky. O nevyhnutnosti takejto liečby rozhoduje špecialista. Pokiaľ má pacient vyššie riziko cievnej mozgovej príhody, je pravdepodobné, že bude užívať lieky na riedenie krvi.

Je dokázané, že antikoagulanciá znižujú riziko vzniku mozgovej porážky u pacientov s fibriláciou predsiení až o 65 %. U časti pacientov je však závažným vedľajším účinkom takejto liečby krvácanie. Najznámejším antikoagulačným liekom je warfarín. Dnes sú na Slovensku dostupné aj tzv. nové antikoagulanciá: dabigatran, rivaroxaban, edoxaban a apixaban. Sú minimálne rovnako účinné, niekedy dokonca účinnejšie ako warfarín a pritom bezpečnejšie.

### S čím tieto lieky nekombinovať?

Žiaden nový liek nezačnite užívať bez predošlej konzultácie s lekárom alebo lekárnikom. Ak vám iný lekár mieni predpísať nové liečivo, oboznámte ho so všetkými liekmi, ktoré beriete, najmä ak ide o lieky na riedenie krvi. Týka sa to aj príležitostných tabletiiek od bolesti, liekov na spanie, voľnopredajných preparátov a vitamínových doplnkov.

Ak užívate na zníženie zrážanlivosti krvi warfarín, poradte sa so svojím lekárom o výbere potravín. Dokonca aj niektoré čaje, najmä bylinkové, vedia zoslabiť alebo zosilniť účinok liečiva. Niekedy postačí, keď lekár zmení dávkovanie. Inokedy sa budete musieť zaobísť bez niektorých druhov zeleniny alebo ich aspoň obmedziť.

Lekárnik je zvyčajne posledný zdravotnícky pracovník, ktorý vie zabrániť, aby ste spolu užívali nevhodné lieky. Neberte teda v zlom, ak sa vám „stará do zdravia“.

### Dve hlavy si viac pamätajú

Človek, ktorý prekonal cievnu mozgovú príhodu, môže mať problémy s pamäťou. Myslite na to a pomáhajte mu aj pri užívaní liekov.

### Vzťah k liekom – adherencia

Každý pacient, ktorému diagnostikovali fibriláciu predsiení, musí zodpovedne užívať predpísané lieky. Je dôležité, aby dodržiaval presné dávkovanie pri všetkých liekoch, nespochybňoval spôsob liečby, liečbu neprerušoval a chápal, že je spoluzodpovedný za výsledok terapie. Ako mu v tom môže pomôcť rodina?

### Pomoc pri užívaní liekov

Veľakrát sa stáva, že pacienti zabudnú užiť svoje lieky. Napriek tomu, že ich berú celé roky a že sa stali pevnou súčasťou ich života. Je to veľmi podobné, ako keď matka zabudne vyzdvihnúť svoje dieťa zo škôlky. Ľudia väčšinou nechápu, ako sa jej to mohlo stať, no vysvetlenie je pomerne jednoduché.

To, čo je v našom živote zautomatizované, a teda o čom už skoro nepremýšľame, nám z hlavy vypadne oveľa ľahšie ako napríklad návšteva divadla, kam nechodievame každý deň. Neobviňujte preto svojho blízkeho, že sa vyhýba zodpovednému užívaniu liekov, veď mohol iba zabudnúť. Stačí malá otázka: „Mama, vzala si si lieky?“ – a chyba môže byť hneď napravená.

### Čo robiť, keď zabudnete užiť liek

Buďte vopred pripravení na podobnú situáciu! Už vtedy, keď vám lekár vysvetľuje dávkovanie konkrétneho lieku, spýtajte sa ho, ako sa zachovať, keď pozabudnete na svoju dávku. Otázka by mala znieť: „Môžem užiť liek aj s časovým oneskorením?“

V tomto prípade veľa závisí od druhu lieku, ktorý beriete. Pri každom liečive existujú rôzne odporúčania a iba lekár vie, ako by ste mali postupovať. Nenechajte sa zaskočiť! Už na začiatku liečby si pozistite informácie, ako reagovať pri ktoromkoľvek lieku, ak ste ho neužili v správny čas.

### Ako nezabudnúť na liek

Mnohí pacienti, hlavne starší, stále používajú obyčajný budík. Pokiaľ užívate viacero liekov, zaobstarajte si praktický dávkovač. Ten má obvykle niekoľko priehradok, aby ste nemali pomiešané jednotlivé lieky. Priehradky môžu byť farebne odlišené či rôzne veľké. Dnes už existujú aj dávkovače s alarmom. Takisto mobilné telefóny sú vybavené budíkom, tie drahšie dokonca aplikáciami pre ľudí, ktorí pravidelne užívajú lieky.

## Kontrola tlaku a srdcového rytmu

### Počas dňa sa krvný tlak mení

Viete, kedy má človek najnižší tlak krvi? Obvykle tesne predtým, ako sa ráno zobudí. Naše telo totiž počas spánku utlmí srdcovú činnosť, spomalí tep srdca, aj činnosť mozgu je výrazne slabšia. Toto sa však prudko zmení, keď ráno vstaneme z postele a začneme chodiť a konať. Zmena polohy spôsobí nárazový vzostup krvného tlaku.

Práve preto dochádza k infarktom myokardu a cievny mozgovým príhodám hlavne v ranných hodinách. Najohrozenejšími sú ľudia s dlhodobým vysokým krvným tlakom, ľudia so srdcovými a cievny problémami a, pochopiteľne, tí, ktorí už infarkt alebo cievnú mozgovú príhodu prekonali. Nech už patríte ku ktorejkoľvek skupine, ráno si neplánujte náročnejšie úlohy a vyhnite sa zbytočným hádkam.

### Meranie tlaku v domácom prostredí

Ak si nechávame merať krvný tlak vždy iba u lekára, nikdy nezískame dobrý prehľad o tom, ako sa náš tlak vyvíja počas dňa. Viaceré štúdie navyše preukázali, že mnohí pacienti majú u lekára vyššie hodnoty krvného tlaku, než je

pre nich typické. Dá sa to vysvetliť aj tým, že v zdravotníckom zariadení pociťujeme väčší stres, možno aj strach, a potom ide náš tlak „hore“. Z tohto dôvodu by sme si mali merať krvný tlak aj doma, ideálne 3x denne.

### Ráno, na obed, aj večer

Tlakomer by sme mali použiť 3x denne – krátko po zobudení, na obed a večer. Pre získavanie relevantných hodnôt je potrebné dodržiavať určité pravidlá. K meraniu pristupujeme vždy v rovnakú dennú dobu, 15 minút predtým zotrváme v pokojnej pozícii v sede. Ak chceme dostať seriózny výsledok, najmenej hodinu pred meraním by ste nemali piť kávu ani vykonávať fyzicky náročnejšiu prácu.

### Prečo je meranie krvného tlaku dôležité

Pravidelné meranie krvného tlaku patrí k základným pilierom liečby fibrilácií predsiení. Zároveň je to účinná ochrana pred rizikovými udalosťami, ako infarkt myokardu alebo cievná mozgová príhoda. Domáce záznamy o vývoji krvného tlaku sú cennou informáciou pre lekára, aby mohol účinne ovplyvňovať vašu liečbu.

Vami namerané hodnoty majú pre lekára veľký význam. Napriek tomu vám zmeria krvný tlak zakaždým, keď prídete do jeho ordinácie.



## Kontrola tlaku a srdcového rytmu

### Digitálny tlakomer

Klasický tlakomer je pre niekoho príliš zložitý na používanie. Je pravda, že ak ho nepoužijeme správne, hodnoty krvného tlaku nebudú presné. Tento problém môžete vyriešiť kúpou digitálneho tlakomeru. Pri jeho použití ťažko urobíte nejakú chybu. Ďalšou výhodou je, že ho môžete používať kdekoľvek – na prechádzke, cestou do práce, na dovolenke.

Lekárne dnes ponúkajú širokú paletu digitálnych prístrojov na domáce meranie krvného tlaku. Pamätajte si, že presnejšie hodnoty dostaneme pri meraniach hore na paži ako na zápästí. Digitálnemu prístroju dáva prednosť väčšina pacientov, hlavne pre jednoduchšiu obsluhu a vysokú presnosť.

### Tlakomer, ktorý sleduje arytmiu

Keď chcete sledovať aj srdcový rytmus, môžete si vybrať digitálny tlakomer, ktorý zaznamenáva aj arytmiu. Takýto tlakomer sa väčšinou dá pripojiť s počítačom. Porozprávajte sa s lekárnikom, ktorý prístroj bude pre vás najlepší.

### Holterovo monitorovanie

Oficiálny názov pre prístroj je „24-hodinové monitorovanie tlaku krvi“. Holter vytvára EKG záznam počas celého dňa, aj keď spíme. Pacient má na hrudníku monitorovacie elektródy, ktoré nepretržite snímajú signály srdca a uložia ich do pamäti.

Sledovaný by mal zapisovať každú svoju činnosť do papierového záznamníka. Počas vyšetrenia sa nemôže sprchovať ani kúpať, aby sa nezvlhčila žiadna súčiastka prístroja, nesmie používať ani mobilný telefón. Pri novších typoch je mobilný telefón povolený, rovnako práca s počítačom.

Po skončení 24-hodinového monitorovania pacient prichádza do zdravotníckeho zariadenia, kde mu prístroj naložili. Odovzdáva prenosný snímač i papierový záznamník. EKG záznam sa vyhodnocuje pomocou počítačového programu.

Hľadáte pre svojho blízkeho vkusný darček? Digitálny tlakomer je skvelý nápad. Keď môžete človeku podarovať mobilný telefón, tak prečo nie niečo, čo mu môže zachrániť život?

## Opatrenia v krízových situáciách

### Úrazy a krvácanie

Lieky na riedenie krvi (antikoagulanty) sa užívajú preto, aby sme zabránili vzniku krvných zrazenín. Aj v prípade, že užívame antikoagulanty zodpovedne, môže dôjsť ku krvácaniu, no ak by sme ich nebrali, krvná zrazenina by sa tvorila dlhšie, a teda aj zastavenie krvácania by trvalo dlhšie. Štatistické riziko krvácania kvôli poraneniu, resp. riziko vnútorného krvácania je na úrovni 1 z 30 pacientov, ktorí užívajú antikoagulanty.

### Prvá pomoc pri krvácaní

Vnútorné krvácanie ťažko rozpoznáte, keď ste laik. Po vážnejšej automobilovej nehode, silnejšom fyzickom údere či po páde zo schodov bezodkladne vyhľadajte zdravotnícku službu, hoci sa váš blízky na nič nestážuje. Ani krv v moči alebo v stolici neberte na ľahkú váhu. Pokiaľ ide o vonkajšie krvácanie, ktoré neprestáva, taktiež vyhľadajte lekárske ošetrovanie.

### Pády a úrazy

Pri strate rovnováhy, závratoch, poruchách videnia či v iných nepredvídateľných situáciách hrozí vysoké riziko poranenia, a teda aj vonkajšie alebo

vnútorné krvácanie. Pády sú najčastejšou príčinou úrazov, pričom každý piaty pád sa skončí zranením. U starších ľudí sú úrazy piatou najčastejšou príčinou smrti. Čím je naše zdravie krehkejšie, tým sme náchylnejší na pády a úrazy.

### Prvá pomoc pri úrazoch

Úrazy, pri ktorých sa vyskytne krvácanie, sú najnebezpečnejšie. V prvom rade treba zhodnotiť rozsah zranení či krvácania. Človek môže byť poranený na rôznych miestach, preto skontrolujte všetky časti jeho tela. Krv môže tiecť, prerušovane vytekať z rany, alebo aj striekať. Ako zastaviť krvácanie?

Čistou rukou zatlačíme priamo na ranu, z obväzu (alebo inej čistej tkaniny) vytvoríme ochrannú vrstvu a ranu prekryjeme. Ak sa v rane nachádzajú kamienky, piesok, sklo, drevo, trne – odstránime ich, prípadne opláchneme vodou. Postihnuté miesto znehybníme a polohujeme nad úrovňou srdca. Pacienta upokojujeme, kontrolujeme jeho vedomie a dýchanie. Prvá pomoc nenahrádza zdravotnícke ošetrovanie, ale je základom pre jeho úspešnosť!

Na zastavenie krvácania obvykle nepoužívame škrtidlo. Väčšie telesá nikdy nevyberáme, pretože často dokážu upchať ranu a tým zabrániť krvácaniu.

## Komunikácia so záchrannou službou

### Ako správne telefonovať?

1. Predstavte sa, ako to robíte vždy, keď voláte s niekým, s kým ste sa nikdy nevideli.
2. V krátkosti vysvetlite, čo sa stalo – popíšte, ako došlo k úrazu, prípadne prečo, buďte však struční.
3. Označte, kto je postihnutý – pohlavie, vek, akou chorobou trpí, či berie lieky na riedenie krvi a pod.
4. Odhadnite rozsah zranení. Je pacient pri vedomí? Dýcha normálne? Je v šoku? Kričí?
5. Snažte sa čo najpresnejšie odpovedať na otázky dispečera a riadte sa jeho pokynmi.
6. Nikdy nezavesujte ako prví! Neodchádzajte od pacienta, čakajte na príchod zdravotníkov!

### Číslo 155

Na toto číslo volajte pri výlučne zdravotných ťažkostiach.

### Číslo 112

Ak okrem zdravotníckeho zásahu predpokladáte prítomnosť inej technickej pomoci – hasiči, polícia.

### Ak si nie ste istí, volajte ktorékoľvek číslo

Operátori na číslach 155 a 112 sú vzájomne prepojení v jednom spoločnom centre, vždy v krajskom meste.

### Bezbariérovosť

Blízky nemôže prekážať, ak pre potreby pacienta vznikne bezbariérové obydlie. Ved' aj zdraví ľudia občas zakopnú, a tak časom iba ocenia, že sa to už nestáva ani im. Prahy vo dverách však nie sú jediné prekážky, ktoré bránia v plynulom pohybe. Aj okraje kobercov prinášajú riziko zakopnutia, či dokonca pádu.

Všetky koberce by ste mali prilepiť k podložke obojstrannou páskou. Rozhodne sa vyhnite kusovým kobercom! Ďalšou alternatívou je úplné vyradenie kobercov z domácnosti. Pokiaľ máte dostatočne teplý byt (dom), vhodná je hladká dlažba či plávajúca podlaha. Prahy nahradte prechodovými lištami a všetky elektrické šnúry schovajte pod ne.

### Bezpečná kúpeľňa

Pravidlá bezbariérovosti uplatnite aj v kúpeľni. Niektoré rodiny nemajú v kúpeľni vaňu, iba sprchovací kút. Pamätajte na to, že okraj sprchovacieho kúta musí byť na úrovni podlahy. Kabína by mala mať dostatočné rozmery, aby sa v nej bez problémov otočil aj človek, ktorý má nadváhu. V kúpeľni a na WC používajte protišmykové rohožky a podporné zábradlia.

### Dobré osvetlenie v celom obydľí

Najmä v noci dochádza k nepríjemným zakopnutiam a pádom. Dobré osvetlenie jednotlivých

miestností považujeme za samozrejmosť, a však spoločné priestory, napríklad chodby, niekedy zanedbávame. Všetky vypínače v byte (dome) musia byť funkčné a bezpečne izolované! Pokiaľ je to možné, vydelíme blízkejšiu izbu, ktorá je najbližšie k sociálnym zariadeniam (WC, kúpeľňa), aby stálo rozsvietené jedno svetlo.

### Oporné body na každom kroku

Ďalšou nevyhnutnou pomôckou sú záchytné body. Mali by sa nachádzať v rôznych častiach domácnosti. Držadlá umiestnite všade tam, kde pomôžu pri udržiavaní stability. Aj stabilný a pevný nábytok môže slúžiť ako opora. Ak bývate vo viacpodlažnom dome, na schody umiestnite spolažlivé zábradlia.

### Nebezpečné predmety

Na prekrytie ostrých hrán stolov či skriň existujú špeciálne kryty. Dvere na WC by sa zase mali otvárať smerom von. Podobne ako v prípade kobercov, zvažte, či sú dvere vo vašom príbytku vôbec potrebné. Dvere od obývačky či kuchyne obvykle nikomu nechýbajú. Jednu vec urobte na každý pád – odstráňte všetky presklené dvere! Sú veľmi častou príčinou krvácania pri úrazoch!

Ak ste držiteľom preukazu ŽZP, požiadajte o jednorazový príspevok na úpravu domácnosti (napr. šikmá schodisková plošina, stropné zdvíhacie zariadenie a pod.).

### Osobný priestor pacienta

Nie každá rodina disponuje dostatočným počtom miestností, aby mohol mať každý jej člen vlastnú izbu. Samozrejme, ak pacient žije vo funkčnom manželstve (či inom partnerskom zväzku), spolubývajúci je jasný. Pokiaľ sa však staráte o starých rodičov alebo iných príbuzných, mali by mať vlastný priestor. Pri určovaní takejto izby vždy myslite na to, že v nej bude bývať pacient. Napríklad v rodinnom dome voľte miestnosť na prízemí.

### Posteľ je najdôležitejší nábytok

V posteli strávime približne tretinu svojho života, aj keď sme celkom zdraví. Pri výbere postele pre chorého človeka však musíme byť obzvlášť dôslední. Pacienti so srdcovými chorobami či problémami s krvným tlakom potrebujú lôžko, z ktorého sa dá dobre vstať aj bez pomoci druhej osoby. Optimálna výška ležadla pre priemerne vysokú osobu je 50 až 60 centimetrov.

Primeranú výšku si overíte už v predajni. Keď si sadnete na vytipovanú posteľ, vaše stehná a predkolenia by mali zviazať uhol približne 100 stupňov – čiže o trochu viac, ako je pravý uhol. Z takejto postele sa oveľa ľahšie vstáva.

Dohodnite si jednoduché pravidlá pre vstup iných členov domácnosti do vašej izby. Nikdy sa však nezamykajte! V prípade zhoršenia zdravotného stavu sa k vám nikto nedostane!

V okruhu postele by sa nemali nachádzať žiadne zbytočné kusy nábytku, maximálne nočný stolík.

### Zopár rád pre pacientov

- Používajte stabilnú, dostatočne vysokú stoličku s opierkami na ruky, o ktorú sa možno oprieť pri vstávaní i sedení. Takúto stoličku by ste mali mať aj vo svojej spálni.
- Hoci ste doma, noste pevnejšiu obuv, ktorá sa mimovoľne nevyzúva. Najlepšie vám poradia v predajni zdravotníckych pomôcok.
- Predmety, ktoré potrebujete pravidelne, nevykladajte príliš vysoko, aby ste nezakláňali hlavu, čo môže prívodiť závrat a pád.
- Vaša miestnosť by nemala byť „prepchatá“ zbytočným nábytkom. K dverám, oknu či skrini by ste sa mali dostať pohodlne a priamo.
- Lieky, ktoré beriete každý deň, môžete mať aj v nočnom stolíku. Zabezpečte však, aby na ne nesvietilo slnko alebo aby sa k nim dostalo malé dieťa.
- V miestnosti pravidelne vetrajte, aj keby vám malo byť na chvíľu chladno. Vedzte, že častou príčinou problémov s dýchaním a závratov je obyčajný nedostatok vzduchu.

### Na tanieri leží vaše zdravie

Ak užívame zodpovedne lieky, denne sledujeme svoj krvný tlak a príkladne komunikujeme s ošetrovateľom, robíme nesmierne veľa pre udržanie optimálneho zdravia. Takéto správanie je zároveň dôkazom, že sme pochopili, čo je základom pre úspešnú terapiu. Ibaže – ak neupravíme svoj stravovací režim, zostaneme stáť niekde na polceste.

Darmo užívame lieky na zníženie zrážanlivosti krvi alebo arytmiu, keď súčasne prijímame jedlo, ktoré upcháva cievy a zahusťuje krv! Účinnosť liekov jednoznačne znižujeme, keď sa stravujeme nezdravo! Ak si myslíte, že je oveľa ľahšie užívať predpísané lieky, merať si tlak a pripomínať sa lekárovi, ako zmeniť svoje stravovanie, odpoveď znie – ÁNO. No pokiaľ si myslíte, že je také zložité stravovať sa zdravo, a pritom chutne, odpoveď znie – NIE.

### Ako jesť, čo máme radi?

Na vytvorenie zdravého jedálnička použite jednoduchú metódu. Najprv si na papier napíšte všetky potraviny, ktoré vám chutia, a potom zoznam odovzdajte odborníkovi. Ten škrtnie všetky produkty, ktoré vám škodia. Spoločne sa, že na zozname stále zostane dosť potravín, z ktorých sa dá vytvoriť pestrá a chutná strava!

Mnoho ľudí robí veľkú chybu. Snažia sa jesť potraviny, ktoré im neprinášajú potešenie. Nútiť sa do konzumácie jedál, ktoré vám nie sú „po chuti“, je nepríjemná úloha. Ved' nie každý musí byť milovníkom morských živočíchov alebo netradičných druhov ovocia. Dôležitejšie je, aby sme sa tešili na každé jedlo dňa. Iba takto sa zo stolovania stane prirodzená súčasť liečby.

### Obmedzte cukry, tuky a soli

Za nadváhou, či dokonca obezitou, väčšinou nájdeme nadmerný príjem tukov, cukrov a solí. Veľakrát ide o skrytú prítomnosť, napr. v polotovarochoch, pečive alebo džúsoch. Čítajte na obaloch zloženie jednotlivých tovarov! Stravujte sa predovšetkým doma, varte z čerstvých surovín. Jedlá zbytočne nedosádzajte – vychutnávajte si všetko také, aké to vytvorila príroda.

Uprednostňujte celozrnné obilniny a rastlinné oleje. Zeleninu a ovocie nakupujte od domácich pestovateľov. Z mäsa voľte hydinu a ryby. Syry sú zdravé, ale nie tie slanšie. Minimalizujte príjem alkoholu a kávy. Ak sa nedokážete vyhnúť väčšej oslave, na druhý deň znížte príjem kalórií. Každý deň vypite aspoň 2 litre vody, no vyhýbajte sa minerálkam s vyšším obsahom sodíka.

Na Slovensku pôsobí veľké množstvo výživových poradcov. Informujte sa u iných pacientov so srdcovými chorobami, ktorí odborníci im reálne pomohli.



### Prečo je varená zelenina lepšia ako surová?

V posledných rokoch sa vyvinulo niekoľko trendov, ktoré uprednostňujú surovú stravu pred stravou varenou. Zaujímavé sú pritom zistenia, že tepelnou úpravou dokážeme zo zeleniny získať viac antioxidantov ako zo zeleniny surovej. Antioxidanty vedú účinne bojovať s voľnými radikálmi. Ako vieme, tieto nebezpečné molekuly majú významný podiel nielen na vzniku rakoviny, ale aj srdcovo-cievnych chorôb.

### Keď nám dobre trávi, ťažšie priberieme

Poruchy trávenia zažijeme s oveľa väčšou pravdepodobnosťou po zjedení surového jedla ako po jedle varenom! Surové jedlo totiž ťažšie dôkladne požívame a tým sa zhoršuje aj trávenie. Navyše, z varenej zeleniny dokážeme vyťažiť viac živín ako zo zeleniny surovej. Napríklad z vareného špenátu získame až 5x viac železa, horčíka, vápnika a zinku ako zo surových špenátových listov.

### Diéty na chudnutie

Časté výkyvy hmotnosti spôsobené opakovaným držaním redukčnej diéty môžu byť pre náš zdravotný stav dokonca horšie než stála vyššia hmotnosť. Pri radikálnych diétach síce

zhodíme pár kilogramov, väčšinou je to však na úkor vody a svalovej hmoty! Pre trvalé zosťihlenie v páse sa musíme zbaviť tuku. Keď už sa rozhodneme schudnúť, nikdy by to nemalo byť viac ako 0,5 kg za týždeň.

Najnovšie štúdie tiež dokazujú, že ideálna hmotnosť sa vekom zvyšuje. Napríklad starší ľudia s mierne vyšším BMI sa dožívajú vyššieho veku ako ich veľmi chudí rovesníci. Vedci zároveň zistili, že u ľudí, ktorých strava je bohatá na mastné potraviny, je srdcovo-cievna choroba pravdepodobnejšia ako u tých, ktorí sú obézni zo sacharidových jedál.

### Pár dobrých tipov, ako nepribrať!

- Jeme malé, dobre požuté sústa – nezaťažíme si žalúdok, bude nám lepšie tráviť, zjeme menšiu porciu.
- Jeme vo vzpriamenej polohe – čiže nie v posteli, ani ležiac na gauči; môžeme jesť aj postojacky.
- Večer nejeme ťažšie jedlá ani väčšie porcie – zaťažená pečeň spôsobuje nočný nepokoj a rannú únavu.
- Jeme v rovnakom čase, podobné porcie – pravidelnosť a striedmosť v stravovaní je najlepšou zárukou nepriberania.
- Pijeme málo alkoholu – obsahuje veľa kalórií, podporuje chuť do jedla, utlmuje chuťové pohárik.

Naučte sa piť kávu bez cukru. Káva stimuluje činnosť mozgu, v menších množstvách neškodí srdcu.



### Prečo potrebujeme pohyb?

Primeraná fyzická záťaž posilňuje srdce, rozprúdi krv žilách, zlepšuje psychickú pohodu. Platí to nielen pre zdravých ľudí, ale aj pacientov so srdcovo-cievnyimi chorobami, po infarktách či mozgových porážkach. Pohyb je mimoriadne dôležitý, keďže pri ňom nestrácame iba tuk, ale naberalme aj svalovú hmotu, ktorá je dôležitá pre oporný systém tela a funkciu všetkých orgánov tela, teda aj srdca! Ako si vybrať správny pohyb?

### Robte to, čo vás baví

Podobne ako pri skladaní jedálnečky, aj pri výbere fyzickej aktivity uprednostňujeme to, čo je nášmu srdcu blízke. Nie je podstatné, či budete bicyklovať vonku, alebo iba v obývačke, či polejete kvety v záhrade, alebo sa len tak poprechádzate v parku. Dôležitá je pravidelnosť. Hýbať by ste sa mali každý deň, a to minimálne 45 minút. Budete prekvapení, že pomalý a ľahký pohyb môže byť účinnejší ako príliš intenzívne cvičenie.

### Redukujte možnosť pádu a úrazu

Je jasné, že pri jazde na kolieskových korčuliach sú pády a úrazy oveľa čas-

tejšie, ako pri používaní stacionárneho bicykla. Mali by sme rešpektovať vlastné fyzické schopnosti. Dvíhanie ťažkých bremien nie je šport pre človeka so srdcovo-cievnyimi problémami. Rizikové sú aj všetky aktivity, pri ktorých sa krv prudko presúva z jednej časti tela do druhej, ako napríklad lunaparkové atrakcie, kde môže tiažové zrýchlenie vyvolať kolapsový stav.

### Ako zistím, či optimálne zaťažujem svoje telo?

Najlepšie sa to dozvieme z frekvencie srdcového tepu. Profesor Richard Rost z Vysokej školy telesnej výchovy a športu v Kolíne nad Rýnom udáva, že pri tréningu predstavuje ideálnu frekvenciu srdca na optimálne rozprúdenie krvného obehu číselný výsledok jednoduchej rovnice: 180 mínus vek.

U 30-ročného netrénovaného človeka je ideálny tep pri cvičení 150. Hodnota na odbúravanie tukov je trocha nižšia, približne medzi číslami 160 – 170 mínus vek. Najmä u žien môže byť tep o niečo vyšší, lebo ženy sú menšie a malé srdcia bijú pri výkone rýchlejšie. Ak pri zatažení dosiahneme tep nad 180, účinok je už nebadateľný a nič dobré neprináša. Naopak – škodí to srdcu!

Športový priemysel vyvinul špeciálne hodinky, tzv. športtestery. Tie vám zmerajú nielen ubehnuté (prejdené) kilometre, ale aj tep srdca. Jednoduchšou alternatívou je klasický krokomer.



### Pravidelnosť je najdôležitejšia

Zlepšený spánok, nárast energie, viac radosti zo života – to všetko sa dostaví takmer okamžite. Ak si však dáme príliš dlhú pauzu od pravidelného cvičenia, všetko, čo sme si „v pote tváre“ vydreli, postupne stratíme. Keď niekto nemá k športu a pohybu pozitívny vzťah pred chorobou, mnohokrát ho dostatočne nevystraší ani infarkt alebo mozgová príhoda.

Ak ste doteraz neboli na pravidelný pohyb zvyknutí, začnite jednoduchými cvičeniami či prechádzkami. Najprirodzenejšie sú prechádzky v svižnom tempe, plávanie, bicyklovanie, rehabilitačné cvičenia alebo jóga. Objem a intenzitu pohybu vždy prispôbujeme svojim aktuálnym zdravotným možnostiam. Aj tu platí – pomaly ďalej zájdeš. Pred začatím akéhokoľvek tréningového plánu sa poraďte so svojim ošetrovateľom lekárom.

### Na cvičenie som príliš unavený/á

Väčšina pacientov so srdcovými chorobami pociťuje nedostatok energie. Pre mnohých je to aj dôvod, prečo odmietajú akúkoľvek fyzickú aktivitu. Nečinnosť pritom vedie k ochabnutiu a strate svalov, čo vyvolá ešte silnejší pocit únavy. Len pravidelným cvičením si zachováte funkčné svalstvo! Ani najzdravšie jedlo vám ich nezabezpečí, tu pomôže iba pohyb!

### Ako cvičiť aj vtedy, keď som unavený/á

Naplánujte si denný režim tak, aby ste mali čas na pohyb vtedy, keď sa cítite najlepšie. Vyhladajte

spolahlivého fyzioterapeuta, pomôže vám zosťaviť cvičenie na mieru. V prípade, že potrebujete na športové aktivity sparringpartera, oslovte pacienta s podobnými zdravotnými problémami, alebo si zaobstarajte či požičajte psa. Ak ste predtým nešportovali, nenaháňajte sa za špičkovými výkonmi, ale postupne zvyšujte fyzickú odolnosť.

### Čo je stredne náročná fyzická aktivita?

Zaradujeme sem všetky aktivity, ktoré sa svojou náročnosťou podobajú rýchlej chôdzi, teda pri ktorých máme zrýchlený dych, ale stále sme schopní bez problémov rozprávať. Najlepším príkladom je prechádzka v svižnom tempe, bicyklovanie v mierom tempe, domáce práce (napríklad vysávanie a umývanie podlahy), práce v záhradke a spoločenský tanec.

### Tipy pre lepší spánok:

- do postele chodievajte približne v rovnakom čase – aj cez víkend,
- nespávajte počas dňa – porušujte to len vo výnimočných prípadoch,
- navečer nepite kávu ani alkoholické nápoje,
- zaobstarajte si kvalitný matrac, nespávajte s vysokými vankúšmi,
- spálňu pravidelne vetrajte – zabezpečte si mierny prívod vzduchu aj v noci,
- odstráňte z miestnosti, kde spíte, televízor – nepozerajte TV z postele,
- vstávajte vždy v rovnakom čase – nevylihujte, keď ste už dávno hore.

**Snažte sa obmedziť čas strávený dlhým sedením.** Niekoľkohodinové posedávanie, najmä ak ide o každodenný „zvyk“, zvyšuje riziko infarktu myokardu či mozgovej porážky.

## Kontakt s lekárom alebo lekárnikom

### Vytvorte si dobrý vzťah s lekárom

Kvalita vzťahu medzi pacientom a lekárom závisí od obojstranne férového správania. Základom úspešnej spolupráce je dôvera, vzájomná úcta a rešpekt. Otvorená komunikácia medzi pacientom a lekárom má silný terapeutický potenciál. Keď pacient lekárovi dôveruje, liečba ochorenia bude úspešnejšia, pričom aj prístup pacienta k vlastnému zdraviu sa zlepší.

Lekár, ktorý je zručný v komunikácii so svojimi pacientmi, dokáže vysvetliť situáciu, resp. eliminovať obavy a úzkosti. Na druhej strane, pacient najlepšie vyjadrí svoju dôveru, ak bude rešpektovať odbornosť a profesionalitu lekára. Ak svojmu lekárovi veríme, plne sa riadime jeho odbornými skúsenosťami a úsudkom.

### Čo by mal vedieť váš lekár?

Lekár by mal vedieť všetko o vašom zdravotnom stave, teda aj o všetkých stavoch a udalostiach, ktoré môžu mať vplyv na predpísanú liečbu. Nezatajujte dôležité fakty, nevyhýbajte sa ani chýlostivým otázkam. Informujte svojho lekára o plánovaných operačných zákrokoch, hoci sa netýkajú diagnózy, na ktorú vás lieči. Ak prestávate rozumiť, na čo

sa vás pýta, prerušte ho a požiadajte, aby vám to vysvetlil ešte raz alebo inými slovami.

### Nežiaduce účinky liekov

Napriek tomu, že lekár sa vždy snaží, aby vám predpísal najlepší liek, nie sú vylúčené nežiaduce účinky. Preto je veľmi dôležité, aby ste mu oznámili každú, aj tú najmenšiu zmenu vášho stavu. Lekár vám môže zmeniť liek, ak usúdi, že nežiaduce účinky prevažujú nad pozitívami liečiva. Zároveň lekára oboznámte so všetkými liekmi, výživovými doplnkami a bylinkami, ktoré užívate, keďže aj tie môžu s vaším „hlavným“ liekom nevhodne interagovať.

### Pýtajte sa lekárnika

Ak máte akékoľvek pochybnosti o dávkovaní lieku, požiadajte lekárnika, aby dávku preveril. Každý lekárnik by vás mal oboznámiť s najčastejšími nežiaducimi účinkami lieku. Mal by vás tiež upozorniť, či liek neznižuje pozornosť alebo či je vhodné, aby ste ho užívali s inými liekmi, ktoré ste priniesli na recepte. Pre pocit bezpečia mu radšej spomeňte všetky lieky, ktoré užívate na dennej báze. Dôsledný lekárnik vám povie aj to, ako liek správne skladovať.

Myslite na to, že s vašimi liekmi môže interagovať čokoľvek – teda nielen iné lieky, výživové doplnky a liečivé rastliny, ale aj určité druhy potravín.

## Oranžový náramok

### Oranžový náramok

Počuli ste už o farebných náramkoch, ktoré nosia ľudia s rôznymi chorobami na svojom zápästí? Vedzte, že aj pacienti s fibriláciou predsiení majú túto možnosť. Pre ich diagnózu bola ustanovená oranžová farba. A prečo by ste si mali oranžový náramok zaobstarat?

### Život zachraňujúci náramok

Oranžový náramok informuje zdravotnícky personál o tom, že pacient s fibriláciou predsiení užíva antikoagulačnú liečbu (lieky na riedenie krvi). Najmä pri akútnych stavoch, ako napríklad úraz, pád, náhle zhoršenie zdravia či potreba chirurgického zákroku, budú zdravotníci vedieť, že nie ste obyčajný pacient. Oranžový náramok im umožní robiť rýchle a kvalifikované rozhodnutia.

### Kde zožením oranžový náramok?

Všetky informácie o oranžovom náramku obdržíte u svojho ošetrojúceho lekára. Spolu s náramkom dostanete od lekára aj pohotovostnú kartu pacienta.



Keď budete zachraňovať neznámeho človeka s oranžovým náramkom, pri telefonovaní na linku 155 spomeňte túto skutočnosť. Pre zdravotnícku posádku je to dôležitá informácia. Vďaka nej poskytnú pacientovi lepšiu starostlivosť.

# Akadémia pacienta

Vzdelávanie pacientov každého veku

od roku 2012



SLOVENSKÝ  
**PACIENT** MEDMEDIA<sup>+</sup>

Akadémia pacienta je určená pacientom, ktorým nestačia informácie iba od svojich ošetrojúcich lekárov.  
Akadémie pacienta pripravuje spoločnosť MedMedia v spolupráci s občianskym združením SLOVENSKÝ PACIENT.

[www.slovenskypacient.sk](http://www.slovenskypacient.sk)