

Dodatak 10: Upute za pacijente - Sprečavanje kardiovaskularnih bolesti

Upute za pacijente: sprečavanje kardiovaskularnih bolesti (bolesti KVB)

Upute za: _____ Datum: _____

Iako ne možete primijeniti svoju dob ili obiteljsku anamnezu, ima mnogo stvari koje MOŽETE napraviti da smanjite rizik kardiovaskularnih problema. Pušenje, visok krvni tlak i loše kontroliran dijabetes su glavni rizici koje vi možete pomoći kontrolirati. Stavljanje tih čimbenika pod kontrolu može pomoći kod prevencije bolesti KVS ili, ako ih već imate, može uvelike smanjiti rizik od nepokretnosti ili rane smrti.

Što mogu napraviti

Moj liječnik savjetuje:

- Prestati pušiti. Moj plan
- Smanjiti tjelesnu težinu. Moj plan
- Staviti unos kolesterola pod kontrolu. Moj plan
- Staviti visok tlak pod kontrolu. Moj plan
- Staviti dijabetes pod kontrolu. Moj plan
- Uzimati 75-300mg aspirina dnevno. Moj plan
- Povećati aktivnost. Moj plan
- Drugo. Moj plan

Prestanite pušiti

Najvažnija stvar koju možete napraviti je da prestanete pušiti. Mogu vam pomoći liječnik i ljekarnik.

Jedite manje masti

Postignite svoju idealnu težinu i održavajte je. Čak i malo smanjenje težine pomaže da se smanji rizik od bolesti KVS.

Jedite manje namirnica koje su energetske bogate, ali imaju slabu hranjivu vrijednost. Jedite više namirnica kao što su povrće, voće, žitarice i kruh. Jedite ribu najmanje dva puta tjedno. Nemojte konzumirati zasićene masti, kolesterol i namirnice s dodatkom soli. Zamijenite punomasne mliječne proizvode i meso s nemasnim mliječnim proizvodima, nemasnim mesom, peradi i ribom.

Budite oprezni kod konzumacije gotovih jela kao što su kolači, keksi, hrana za dostavu. Oni obično sadržavaju više soli, zasićene masti i šećer. Provjerite na etiketi. Nemojte misliti da su svi proizvodi od povrća i oni na kojima piše da nemaju kolesterola ili da sadrže ulje ne životinjskog podrijetla odmah i prikladni za vas.

Više vježbajte

Redovna aktivnost pomaže kod održavanja pravilne tjelesne težine i krvnog tlaka, a i poboljšava kondiciju. Pokušajte barem 5 puta tjedno umjereno vježbati 30 minuta, npr. brže hodati. Ukupno vrijeme tjelovježbe možete podijeliti na nekoliko kratkih perioda tijekom dana.

Lijek

Ako već imate bolest KVS, liječnik vam može prepisati terapiju da se spriječe daljnji problemi. Najvažnije je da razumijete kako djeluju i da se savjetujete s liječnikom kada i kako ih uzimati – i da se držite tog plana.

Uvijek napomenite liječniku ili ljekarniku koje lijekove uzimate (uključujući i biljne preparate i druge lijekove koje sami kupujete). Mnogi lijekovi mogu pogoršati kardiovaskularne probleme.

Upute za pacijente: visok krvni tlak

Upute za: _____ Datum: _____

Svi imaju visok krvni tlak koji pomaže da krv kola tijelom kroz krvne žile. Kad se krvni tlak mjeri, dobiveno očitavanje je sistolički tlak (veća brojka) i dijastolički tlak. Visok krvni tlak imate ako vam je krvni tlak uvijek veći od normalnog, čak i kad ste opušteni i mirujete.

Izloženi ste većem riziku od visokog krvnog tlaka ako:

- imate obiteljsku anamnezu visokog krvnog tlaka
- imate prekomjernu tjelesnu težinu
- ne vježbate
- jedete previše masti ili soli
- uzimate oralnu kontracepciju ili neke druge lijekove (upitajte ljekarnika)
- pijete previše alkohola

Ako ne liječite visok krvni tlak, može doći do infarkta, srčanog udara, zatajenja srca, bubrega ili oštećenja očiju. Posebno ako pušite.

Javite se liječniku

Ako vam se opetovano javlja:

- dijastolički krvni tlak od preko 90 ili sistolički krvni tlak od preko 140
- otečeni zglobovi, prsti
- zadihanost
- zamagljen vid
- krvarenje iz nosa
- jutarnje glavobolje
- osjećaj drhtavice kad ste mirni i opušteni.

Što mogu napraviti

- Održavati svoju idealnu tjelesnu težinu
- Jest manje masti
- Smanjiti unos soli
- većina soli dolazi od gotove hrane, npr. umaka, konzervirane i ambalažirane hrane, pa umjesto takvih jedite svježe namirnice
- konzumirajte namirnice s malo soli i bez dodatka soli. Proučite na etiketi
- nemojte dodavati sol u hranu. Umjesto soli koristite začine, ocat, sok od limuna, luk, češnjak, vlasac, čili, itd.
- Jedite barem 4 porcije povrća i voća dnevno
- Nemojte pušiti
- Smanjite alkohol na 1-2 pića dnevno
- Vježbajte
- Naučite se opustiti

Moj lijek za krvni tlak je:

- Lijekovi mogu kontrolirati, ali ne i izliječiti visok krvni tlak
- Ne zaboravite uzimati lijek kako vam je savjetovao vaš liječnik – upitajte liječnika ili ljekarnika za savjet
- Provjeravajte krvni tlak svakih 3 do 6 mjeseci
- Savjetujte se s liječnikom ili ljekarnikom ako imate problema s lijekom koji uzimate. Ako vam on ne odgovara, postoje drugi koji vam mogu bolje odgovarati.
- Nemojte smanjiti ili prekinuti dozu lijeka ako nemate simptome. Savjetujte se s liječnikom.
- Izbjegavajte lijekove koji povećavaju krvni tlak ili sadrže puno natrija (sol). Recite ljekarniku da imate visok krvni tlak prije nego izaberete lijek.

Upute za pacijente: smanjivanje masti i kolesterola

Upute za: _____ Datum: _____

Zbog povećanog kolesterola u krvi se izlažete većem riziku od visokog krvnog tlaka, oboljenja srca, infarkta i drugih oboljenja. Kolesterol dolazi iz masti koju jedete i izravno iz nekih namirnica. Tijelo obično može izbalansirati kolesterol koji proizvede, ali ako imate prekomjernu tjelesnu težinu i jedete previše masti, tijelo to ne može, pa se kolesterol u krvi povećava.

Što mogu napraviti

- Jesti manje masno
- Više vježbati – 30 minuta šetnje svaki dan pomaže
- Postignite i održavajte svoju idealnu težinu – indeks tjelesne mase (vaša težina u kg podijeljena s vašom visinom u m² treba biti između 18.5 i 25); struk treba biti uži od 90cm (muškarci) i uži od 80cm (žene).

Odabir hrane	<ul style="list-style-type: none">- koristite više mahunarki, voća, povrća, kruha i žitarica- jedite ribu barem dva puta tjedno. Riblje ulje može pomoći da se smanji kolesterol.- koristite proizvode s mono ili polizasićenim mastima umjesto zasićenih masti- smanjite gotova jela i konzumirajte ona s manje od 10% masti- potražite druge proizvode koji su nemasni- oprezno s etiketama – namirnice na kojim piše da nemaju kolesterola ili da nisu životinjskog podrijetla ipak mogu imati puno zasićenih masti- smanjite kolače, čokoladu, kekse s kremom, čips i konzumirajte ih jednom tjedno- smanjite unos namirnica bogatih kolesterolom, kao što su žumanjak, jetra, bubrezi, mozak
Priprema hrane	- odrežite masni dio mesa i ogulite kožu s piletine
Kuhanje	<ul style="list-style-type: none">- kuhajte na pari, pecite na roštilju, u mikrovalnoj pećnici, u foliji ili na ražnju umjesto da pržite- ako pržite, koristite samo teflonsku tavu ili minimalnu količinu mono ili polizasićenog ulja- koristite mono ili polizasićeno ulje umjesto zasićenih kiselina koje se, npr. nalaze u maslacu- ako pripremate složence, ohladite i skinite mast prije završnog zagrijavanja
Posluživanje	- nemojte dodavati masti, npr. maslac, kiselo vrhnje, sir i umake od životinjske masti
U restoranima	- izbjegavajte pržena jela, krem umake i često naručivanje gotove hrane

Upute za pacijente: kako prestati pušiti i ostati nepušač

Upute za: _____ Datum: _____

Neke prednosti

Trenutne: prestanete štetiti sebi i drugima dimom. Svakim udahom dovodite više kisika u mišiće, srce i mozak.

Nakon 2 sata: nikotina više nema u tijelu.

Nakon 6 sati: poboljšava vam se rad srca i krvni tlak.

Za 2 dana: nusproizvodi nikotina više nisu u vašem tijelu; oporavljaju vam se okusne bradavice i osjet mirisa. Poboljšava vam se kondicija i tijelo vam se bolje može boriti protiv infekcija.

Nakon 12 mjeseci: gotovo se prepolovio rizik bolesti srca.

Nakon nekoliko godina: smanjuje se rizik raka pluća.

Ako ste pušili 25 cigareta dnevno, sada nepušenjem uštedite 5.020 kn svake godine.

Početak

- Planirajte. Odredite dan nekoliko dana unaprijed i obavijestite obitelj, kolege na poslu i prijatelje da vam pruže podršku.
- Promislite o tome kada i zašto pušite i promijenite te navike.
- Ako se već pokušavali prestati pušiti, razmislite zbog čega ste ponovno počeli pušiti i isplanirajte kako ćete to izbjeći ovaj put. Je li nešto pomoglo prije?
- Na dan kad prestajete pušiti – bacite sve cigarete i pepeljare
- Budite svjesni da će moguć porast tjelesne težine biti privremen – i puno manji problem nego da nastavite pušiti. Savjetujte se s liječnikom kako da izbjegnute debljanje i ljutnju. Pojačajte tjelovježbu – to će vam pomoći i kod težine i kod raspoloženja.
- Mnogi ljudi počinju ponovno pušiti kad piju alkohol. Isplanirajte kako ćete se nositi s tom situacijom.
- Nikotinska nadomjesna terapija vam može pomoći kod odvikavanja. Konzultirajte svog liječnika.

Kako ostati nepušač

- Ljudi najčešće ponovno počinju pušiti tijekom prva 2 tjedna, i to često ako zapravo ne žele prestati pušiti, ako obitelj ili prijatelji i dalje puše i ako piju alkohol.
- Ako osjetite potrebu za pušenjem:
- odmah napustite mjesto gdje se nalazite
- recite si: «Ja ne pušim. Ta potreba će proći.»
- podsjetite se zbog kojih razloga ste prestali pušiti.
- Naučite tehnike opuštanja koje ćete koristiti kad ste pod stresom – umjesto da posegnete za cigaretom.
- Ne uzrujavajte se ako i popušite cigaretu. Važno je da shvatite zašto i da takvu situaciju izbjegavate u budućnosti.
- Zapamtite da svaka cigareta koju ne popušite pomaže.

NE ODUSTAJTE!