

3. Choroba wieńcowa i zawał serca

Jeżeli naczynia doprowadzające krew do serca są zatkane, serce obumiera. Na zawał umiera 150-200 tys. Polaków rocznie. Wiedza o jego objawach może uratować życie.

Nagle odczuwasz SILNY BÓL w klatce piersiowej, który zaczyna promieniować w kierunku ramienia i w górę, w kierunku szczęki. Ból nie ustępuje. Natychmiast wezwij karetkę lub poszukaj osoby, która mogłaby to zrobić!

Zacznij mocno kaszleć.

To może pomóc do czasu przybycia karetki pogotowia.



Pierwsza pomoc

Jeżeli jesteś świadkiem omdlenia osoby w Twoim otoczeniu, nie bój się udzielić pierwszej pomocy! Sprawdź, czy osoba jest przytomna, na przykład zadaj jej kilka pytań lub potrząśnij ramieniem.

Jeżeli nie jest, sprawdź czy oddycha, przykładając policzek do jej ust.

Jeżeli nie czujesz oddechu, przechyl jej głowę do tyłu, kładąc jedną rękę na czole, a drugą na brodzie.

Jeżeli nadal nie wyczuwasz oddechu, wezwij pogotowie i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej 100 razy na minutę (nieco mniej niż dwa uciśnięcia na sekundę).



4. Udar mózgu

Udar mózgu może być krwotoczny - wywołany wylewem krwi do mózgu lub niedokrwienny - wywołany zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu została uszkodzona. Udar jest stanem zagrażającym życiu.

Jak rozpoznać udar mózgu?

Szybkie rozpoznanie udaru mózgu zwiększa szansę na jego wyleczenie. Aby rozpoznać udar, wykonaj prosty test - poproś osobę, u której go podejrzewasz, żeby:

1. USMIECHNĘŁA SIĘ
2. PODNIOŚŁA OBYDWIE RĘCE DO GÓRY
3. POWTÓRZYŁA PROSTE ZDANIE, np. *dzisiaj jest ładna pogoda*



Jeżeli osoba ma trudności z jednym z tych zadań, wezwij natychmiast karetkę pogotowia i opisz objawy.

Zapamiętaj!

Jak przeżyć zawał kiedy jesteś sam?

1. Nie panikuj
2. Wezwij karetkę
3. Weź głęboki oddech
4. Zacznij kaszleć

Jak rozpoznać udar mózgu?

Poproś osobę, u której podejrzewasz udar, żeby:

1. Uśmiechnęła się
2. Podniosła obydwie ręce do góry
3. Powtórzyła proste zdanie, np.

dzisiaj jest ładna pogoda

Jeżeli osoba ma trudności z jednym z tych zadań, wezwij karetkę!

Broszura powstała w ramach projektu „Pięć kroków do zdrowego serca - warsztaty dla Seniorów” dofinansowanego przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

Fundacja Aktywnej Edukacji

Adres korespondencyjny:
ul. Mieczykowa 9/4
30-389 Kraków
www.aktywnaedukacja.org.pl
e-mail: biuro@aktywnaedukacja.org.pl

Opracowanie: dr Andrzej Fiertak
Korekta językowa i edytorska: mgr Anna Marek



Grafika i skład: mgr inż. arch. Adam Kocyk
Zdjęcia: Adam Kocyk, www.fotolia.com
www.commonswikimedia.org



Pięć kroków do zdrowego serca

Krok pierwszy: Kiedy serce zawodzi

Warto wiedzieć, jakie choroby serca i naczyń krwionośnych zagrażają osobom starszym, jakie towarzyszą im objawy i co robić gdy serce zawodzi.



Jak serce daje nam znać, że ma problemy?

Warto wiedzieć, w jaki sposób serce daje nam znać, że ma problemy. Jeżeli serce nie jest w dobrej formie, możesz mieć objawy, takie jak uczucie duszności, ból w klatce piersiowej, obrzęk nóg, a czasem natarczywy kaszel.



1. Zadyszka – trudności ze złapaniem oddechu

Pojawia się nagle, na przykład podczas wchodzenia po schodach. Zaczyna Cię męczyć zamiatanie, mycie podłogi lub okien. To pierwsze sygnały ostrzegawcze – idź do lekarza!

2. Zawroty i bóle głowy

Zawroty głowy mogą być spowodowane arytmia lub spadkiem ciśnienia krwi podczas zmiany pozycji, np. wstawania z łóżka. Głowa boli, gdy ciśnienie nagle wzrośnie lub gdy jest stale wysokie, najczęściej po przebudzeniu, nad karkiem, z tyłu głowy. Ból często mija po wstaniu z łóżka. Im wyższe ciśnienie, tym większe jest ryzyko zawału serca lub udaru mózgu.

3. Ciężkie nogi i ból łydek

Nogi puchną, gdy zatrzymywana jest w organizmie woda, najczęściej w okolicach kostek i łydek. Opuchlizna, występująca na obu nogach, może świadczyć o niewydolności serca. Jest ona większa w dzień i ustępuje po wypoczynku. Aby przekonać się, że dzieje się tak z powodu kłopotów z sercem, uciśnij palcem spuchnięte miejsce. Tam, gdzie był palec, pozostanie dołek, ale ciało będzie miękkie. Wraz z postępem choroby, ciało stanie się twardsze, skóra nabierze sinawego koloru, a opuchlizna po nocy nie będzie ustępowała. Jeżeli odczuwasz ból łydek podczas spaceru, który ustępuje po kilkuminutowym odpoczynku, powiedz o tym swojemu lekarzowi. Może to być objaw miażdżycy kończyn dolnych.

4. Zmęczenie

Długotrwałe zmęczenie może świadczyć o nerwicy serca lub zbyt niskim ciśnieniu tętniczym. Jednym z najważniejszych objawów niewydolności serca jest szybkie odczuwanie zmęczenia. Często zmęczeniu towarzyszą bóle w klatce piersiowej o zmiennym nasileniu, problemy z oddychaniem, nadmierne pocenie się, kłopoty z koncentracją i zapamiętywaniem. Jeżeli zauważysz, że męczysz się szybciej niż zwykle, trudność sprawia Ci wchodzenie po schodach lub odczuwasz potrzebę odpoczynku podczas spaceru – koniecznie zgłoś się do lekarza.

5. Ból w klatce piersiowej

Wywołwany przez wysiłek fizyczny, silne zdenerwowanie lub niską temperaturę, może być objawem choroby wieńcowej serca. Takich sygnałów nie wolno lekceważyć. Ból może pojawić się również podczas odpoczynku. Najczęściej promieniuje do lewej ręki, szczęki, ucha lub szyi i zwykle mija po paru chwilach.

6. Kłucie

Może być wynikiem niekorzystnych zmian w kręgosłupie lub nerwicy, ale również choroby serca. Gdy kłucie się powtarza, zgłoś się do lekarza.



7. Kaszel

Kaszel może być objawem choroby płuc, alergii lub choroby serca. Trwający dłużej niż 2 miesiące, wymaga wyjaśnienia jego przyczyny. Kaszel pochodzenia sercowego jest zwykle suchy.

8. Bezsenna

Podczas snu ciśnienie spada i serce odpoczywa. Biję wolniej, ponieważ zapotrzebowanie organizmu na tlen jest mniejsze. Gdy nie śpimy, ciśnienie krwi może mocno wzrosnąć. Z drugiej strony, nadciśnienie może powodować bezsenność.

9. Kołatanie serca

Kołatanie i uczucie szybkiego bicia serca może być objawem zaburzeń rytmu serca.

Najczęstsze choroby serca i naczyń krwionośnych

1. Nadciśnienie tętnicze

„Cichy zabójca”, „choroba cywilizacyjna” – tak o nadciśnieniu tętniczym mówią lekarze. Nadciśnienie występuje dwa razy częściej u osób z nadwagą, niż u osób z prawidłową masą ciała, a także w przypadku, gdy inni członkowie rodziny cierpią na to schorzenie. Może ono wynikać z nadużywania soli kuchennej w codziennej diecie, picia alkoholu i zażywania leków zawierających sterydy.

Co robić, aby zapobiec wystąpieniu nadciśnienia?



Zdrowy styl życia, to najlepsza ze znanych metod zmniejszających ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego oraz innych chorób serca, osteoporozy i nowotworów. Dlatego, przy towarzyszącej nadciśnieniu nadwadze, jej zmniejszenie jest najskuteczniejszym środkiem leczniczym. Codzienne spacerowanie to prosta metoda zapewnienia sobie dłuższego życia bez leków.

2. Miażdżycy

Miażdżycy to choroba prowadząca do zatkania naczyń krwionośnych. Jest najczęściej związana z wiekiem. Może doprowadzić do zawału serca albo udaru mózgu. Miażdżycę wywołuje cukrzyca i nadciśnienie. Palenie papierosów, nieodpowiedni sposób odżywiania się i otyłość znacznie przyspieszają jej rozwój.

