

Serce Ci mówi: zwolnij!

W ramach kampanii społecznej „Serce Kobiety2” rozmawiamy z panią Ewą, pacjentką Ośrodka Rehabilitacji Kardiologicznej Diennej. Pani Ewa uczestniczy w programie „KOS- Zawał” (Kompleksowa Opieka Specjalistyczna po zawale serca).



**SERCE
CI
ŚCISKA**

**SER
CE
CI
MŌ
WI**

**Uczyńmy profilaktykę
prostą sprawą.**

Zrealizowano przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Dolnośląskiego

 **DOLNY
ŚLĄSK**

 Dolnośląski Szpital Specjalistyczny
im. T. Marciniaka
Centrum Medycyny Ratunkowej

 Dolnośląski
Związek
Lekarzy
Rodzinnych
Pracodawców

**PROFILAKTYKA
40 PLUS**

Była Pani zaskoczona, kiedy okazało się, że ma Pani zawał? Były jakieś „znaki ostrzegawcze”?

Ewa, pacjentka programu „KOS-Zawał”: - Jestem już kilka tygodni po zawale i nadal nie mogę się z tym „oswoić”. Nie spodziewałam się, że będę miała zawał. Tym bardziej, że jestem raczej osobą, która nie bagatelizuje niepokojących objawów. Od jakiegoś czasu szybciej się męczyłam, miałam zadyszki i problem z wejściem po schodach. Byłam zmęczona do tego stopnia, że musiałam zrezygnować z różnych aktywności fizycznych. Na przykład jeździłam na rowerze i okazało się, że nie

jestem w stanie już tak intensywnie tego robić. Moja wydolność od paru miesięcy była coraz słabsza, więc postanowiłam się skonsultować ze specjalistami. Byłam u pulmonologa, kardiologa, laryngologa.

Jakie były zalecenia?

- No właśnie problem w tym, że część tych moich dolegliwości uznano za objawy związane z menopauzą, więc nie spodziewałam się, że to może być serce...

Aż w końcu niestety trafiła Pani na SOR z zawałem.

- Tak i nadal nie sądziłam, że moje dolegliwości to zawał, bo były one moim zdaniem niestandardowe. Nie bolało mnie w mostku, nie był to piekący ból. Miałam uczucie dławienia w gardle i ucisku szyi, który promieniował do lewego obojczyka i barku. Ból ustał i dlatego dopiero po kilku godzinach zgłosiłam się do lekarza rodzinnego. Lekarz wykonał EKG, które było niejednoznaczne. Zalecił, że mam się natychmiast zgłosić na SOR, gdyby objawy się powtórzyły. Nie czekałam na kolejny atak bólu, zgłosiłam się na SOR i okazało się, że miałam zawał.

Jak przebiegało Pani leczenie? Co zalecono po zawale?

- Od momentu, kiedy trafiłam na SOR, wszystko działa się już szybko i sprawnie. Jestem pod opieką Oddziału Kardiologii. Przeszłam zabieg angioplastyki wieńcowej i nadal jestem pod opieką kardiologiczną. Aktualnie uczestniczę w programie „KOS-Zawał” i jestem w trakcie rehabilitacji. Czuję się zaopiekowana. Ćwiczę z fizjoterapeutką, jestem pod stałą kontrolą lekarza. Mam też możliwość skorzystania z porad dietetyka i psychologa.

W naszej kampanii „Serce Kobiety” zachęcamy kobiety właśnie w wieku okołomenopauzalnym do wykonania podstawowych badań i do czujności kardiologicznej, bo panie chyba jednak nie zdają sobie sprawy, że są w grupie ryzyka. Pani miała tę świadomość?

Mam 51 lat i jestem właśnie w wieku, kiedy powinnyśmy zwrócić uwagę na kondycję naszego organizmu. Akurat w moim przypadku to nie jest takie proste, bo u mnie nie występują wszystkie czynniki ryzyka. Nie palę, nie mam nadwagi, staram się dobrze odżywiać. Jednak mimo to, od lat mam problem z podwyższonym poziomem cholesterolu. To jest uwarunkowane rodzinnie. Jednak jak do tej pory, nikt mi nie zalecił stosowania statyn (przykład: statyny to leki stosowane w terapii zaburzeń lipidowych, obniżają poziom tzw. złego cholesterolu we krwi odpowiedzialnego za rozwój miażdżycy). Dopiero teraz po zawale zażywam tego typu leki. Poza tym mam bardzo stresującą pracę. Działam nierzadko pod presją czasu. I to też może mieć wpływ na serce. Teraz mam tego świadomość.

Co by Pani poradziła kobietom?

Po pierwsze zalecam, żeby zwracały uwagę na wszelkie niepokojące objawy, także te nietypowe. U mnie wystąpiła zadyszka, szybkie męczenie się, jakaś ogólna niewydolność. Absolutnie zachęcam do wykonania badań. Warto sprawdzić, jaki mamy profil lipidowy. Jeśli mamy nieprawidłowy wynik cholesterolu LDL, starajmy się obniżyć ten poziom, żeby nie doszło do odkładania blaszki miażdżycowej. Trzeba też kontrolować poziom glukozy. Nie bagatelizujmy wyników. No i na pewno trzeba zgłaszać się do lekarza, jeżeli wystąpią niepokojące objawy. Ja zgłosiłam się trochę za późno, bo po kilku godzinach. Bardzo ważna jest natychmiastowa reakcja, żeby dać sobie szansę na wyzdrowienie, albo nawet na przeżycie.

Rozmawiała: Agnieszka Czajkowska-Masternak