

## **Choroby serca – jak może pomóc leczenie**

### **Heart Disease – how treatments can help**

Zdrowe tętnice umożliwiają stały dopływ krwi do serca. Bez dostawy krwi, serce nie może prawidłowo działać. Czasami tętnice ulegają zwichnięciu i może to spowodować chorobę serca.

#### **Dlaczego tętnice ulegają zwichnięciu?**

Z czasem substancje tłuszczowe mogą odkładać się po wewnętrznej stronie ścian tętnic tworząc blaszki miażdżycowe zatykające tętnice i powodujące, że mniej krwi dochodzi do serca.

#### **Co dzieje się, kiedy tętnice ulegają zwichnięciu?**

Może to doprowadzić do duszniczy bolesnej (Angina pectoris) i ataku serca.

- Do duszniczy bolesnej dochodzi, kiedy serce nie otrzymuje wystarczającej ilości krwi. Do objawów należą: ucisk na klatkę piersiową, sciskanie w klatce piersiowej i ból w ramieniu. Czasami występuje nadmierna potliwość i nudności. Objawy te mogą oznaczać, że z twoim sercem coś może nie być w porządku i że możesz potrzebować jak najszybszej pomocy lekarskiej. Dusznicza to nie jest to samo, co atak serca, ale zwiększa ona ryzyko jego wystąpienia.
- Do ataku serca dochodzi, jeśli w zwichniętej już przez blaszki miażdżycowe tętnicy, utworzy się skrzep, który powstrzymuje dopływ krwi do serca. Jeśli dostawa krwi do serca odcięta jest przez wystarczająco długi czas, może dojść do stałego jego uszkodzenia. Jeśli ktoś ma atak serca, im szybciej dotrze do szpitala, tym lepsza jest szansa zmniejszenia stopnia uszkodzenia mięśnia sercowego.

#### **A jeśli chodzi o leczenie?**

W szpitalu można poddać się leczeniu mającemu na celu udzielenie zablokowanych tętnic. Jeśli szybko uda się tętnice odblokować, dochodzi do mniejszego uszkodzenia serca. Lekarz zorganizuje specjalny rodzaj przeswietlenia nazywany koronarografią (angiogram), żeby sprawdzić gdzie i w jakim stopniu tętnica jest zablokowana. Może wtedy zalecić ci odpowiednie leczenie. Niektórzy ludzie cierpiący na dusznicę mogą potrzebować jedynie lekarstw. Ale jeśli miałeś/las już atak serca, będziesz potrzebować leków i koronaroplastyki lub operacji.

#### **Leki**

- Mogą pomóc rozpuścić skrzepy blokujące tętnice
- Mogą rozrzedzić krew, zmniejszając ryzyko wystąpienia ataku serca lub udaru mózgu
- Mogą obniżyć nadciśnienie krwi
- Mogą obniżyć cholesterol. Jest on jedną z przyczyn zablokowania tętnic
- Mogą złagodzić objawy duszniczy
- Mogą pomóc leczyć mięsień sercowy, jeśli nastąpiło jego uszkodzenie.

## **Koronaroplastyka**

Jest prosta operacja poprawiająca dopływ krwi do serca, poprzez rozszerzenie tętnicy. Wykonywana jest ona z użyciem znieczulenia miejscowego. Wymaga tylko krótkiego pobytu w szpitalu. Doktor poszerza tętnice poprzez wprowadzenie specjalnego balonika do zatkanej tętnicy. Kiedy balonik umiejscowiony jest w tętnicy, doktor nadmuchuje go, po czym go usuwa. Powoduje to rozszerzenie tętnicy. Lekarz wprowadza wtedy metalową rurkę (która nazywa się "stent") do poszerzonej tętnicy. Rurka ta pozostaje w tętnicy, utrzymując jej drożność.

## **Operacja wszczepienia przepływu omijającego (bypass)**

Operacja ta stwarza inny dopływ krwi do serca. Doktor "pożycza" tętnicę z innej okolicy ciała pacjenta (z klatki piersiowej, nogi lub ramienia). Ta zdrowa tętnica zostaje przymocowana do tętnicy zablokowanej tak, że może przejąć dostawę krwi do serca, omijając zablokowane miejsce. Operacja ta oznacza ogólną narkozę i dłuższy pobyt w szpitalu. Podobnie jak koronaroplastyka, jest to zwykle bezpieczna operacja, kończąca się sukcesem.

## **Co jeszcze jest ważne?**

Zdrowe przyzwyczajenia. Zatykanie się tętnic jest zwykle powodowane przez czynniki, nad którymi mamy kontrolę, takie jak palenie, nieodpowiednia dieta i brak ruchu. Ważne jest aby:

- Zaprzestac palenia. Palenie uszkadza zdrowe ścianki tętnic.
- Unikac niezdrowych, nasyconych tłuszczów – tłuszczów znajdujących się w tłustym mięsie, pełnotłustych produktach mlecznych, masle, masle klarowanym (ghee), smalcu, stałym tłuszczu kuchennym, mleku kokosowym, smażonych posiłkach na wynos (take away), oraz w wielu rodzajach ciastek, ciast i wypieków z mięsnym lub innym nadzieniem, kupowanych w sklepach.
- Bądź aktywny/a. Regularne zajęcia fizyczne, n.p. spacer, są korzystne dla serca. Jeśli miałeś/łaś atak serca, lekarz może skierować Cię na program, który nauczy Cię odpowiednich ćwiczeń i sposobów zajmowania się swoim stanem zdrowia.

Jeśli potrzebujesz pomocy w rozmowach telefonicznych po angielsku, zadzwoń do "Translating and Interpreting Service". Numer telefonu: 131 450.

Dalsze informacje na tematy zdrowotne w Twoim języku możesz znaleźć na stronie internetowej Multicultural Communications, pod adresem:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Numer telefonu jest prawidłowy w czasie publikacji, ale nie są stale uaktualniane. Może zajść potrzeba sprawdzenia numerów w książce telefonicznej.