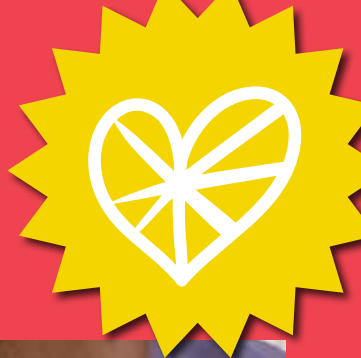




Infarkt

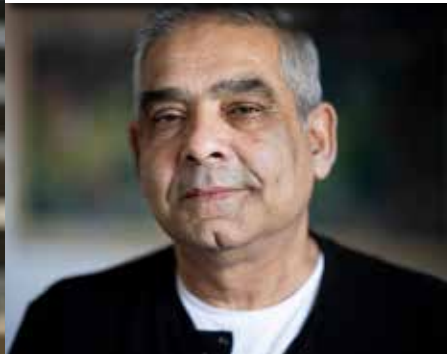


LÉČBA INFARKTU

JE ZÁVOD S ČASEM

O sastaripen kana tumen hin infarkto hin mariben le časoha.

PŘÍBĚH PANA LADISLAVA



**Infarkt si
nevybírání.
Ladislavovi bylo
pouhých 46 let.**

str. 4





Obsah

Příběh pana Ladislava	4
Souhrn o infarktu	6
Jak vzniká infarkt?	8
Jak se projevuje infarkt?	9
Jaký byl život Ladislava před infarktem?	11
První pomoc	12
Léčba	12
Jak změnila léčba život Ladislava?	15
Krůčky ke zdraví	16

Děkujeme panu Ladislavovi za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás příběh Ladislava zaujme a inspiruje k vašim prvním krůčkům ke zdraví.



Příběh pana Ladislava



Pana Ladislava postihl infarkt, když mu bylo pouhých 46 let. Do té doby se těšil plnému zdraví. Život, který vedl, mu však přinesl zdravotní komplikace. Ladislav kouřil a měl nadváhu. V práci zažíval stres. Snažil se dodělat vzdělání, aby si mohl najít novou práci. Do toho se staral o rodinu.

V osudný den byl hodně vyčerpaný. Cítil bolesti na hrudi, potil se a těžce se mu dýchalo. Manželka chtěla zavolat sanitku, ale Ladislav odmítl. Nečekal, že to může být něco vážného. K lékaři do nemocnice si došel sám.

V nemocnici mu lékaři provedli spoustu vyšetření a ukázalo se, že prodělal infarkt. Ladislav byl překvapený. Nečekal, že ve svém věku může dostat infarkt. Musel jít na operaci a v nemocnici strávil několik dní. Přemýšlel o svém životě a bál se, co bude dál. Lékař mu poradil, jak na to, aby se infarkt neopakoval.

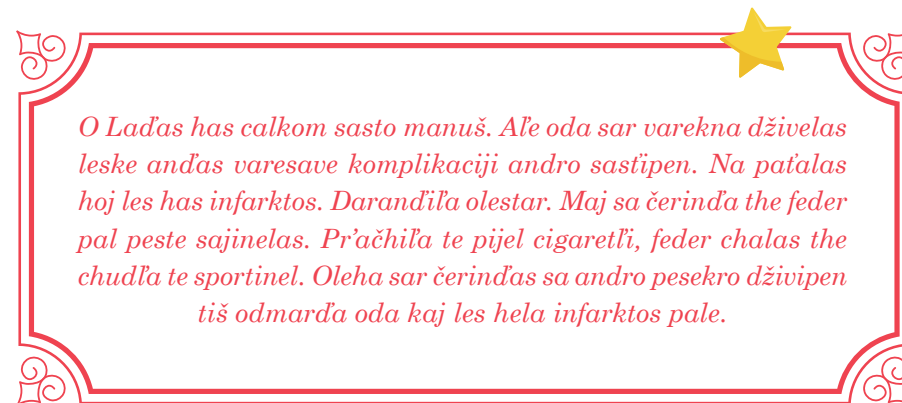
Po propuštění z nemocnice Ladislavovi zvedla náladu radostná událost, narození prvního vnuka Davida. Ten se mu stal velkou motivací pro změnu životního stylu. Ladislav okamžitě přestal kouřit. Odjel

Infarkt



do lázní, kde rehabilitoval a kompletně změnil svůj jídelníček. Pobyt v lázních byl velice příjemný. Ladislav se dostal do psychické pohody a také hodně zhubl.

Po návratu z lázní se cítil moc dobře. Nechtěl se vrátit k životu před infarktem, a proto si hlídal zdravý životní styl. Dnes vede ke sportu celou rodinu i s vnoučaty, je o 10 kg lehčí a cítí se ve skvělé kondici. Jezdí na kole a často plave. Pohyb mu pomáhá fyzicky i psychicky. Našel si práci, která ho baví a má dostatek času na rodinu. Léčba mu změnila život.



O Lađas has calkom sasto manuš. Aŕe oda sar varekna dživelas leske anđas varesave komplikaciji andro sastipen. Na paťalas hoj les has infarktos. Darand'iľa olestar. Maj sa čerind'a the feder pal peste sajinelas. Pr'ačhila te pijel cigaretli, feder chalas the chud'ľa te sportinel. Oleha sar čerind'as sa andro pesekro dživipen tiš odmard'a oda kaj les hela infarktos pale.



Infarkt

Pan Ladislav **prodělal infarkt**. Znamená to, že cévy, které vyživují srdce, se ucply, a neteklo v nich dostatečné množství krve. Když do srdce neproudí dostatek krve, začnou jeho části postupně odumírat.

Co je infarkt?

- ✓ Nemoc, která vzniká při náhlém nedostatečném prokrvení srdce.
- ✓ Nejčastější příčina úmrtí na světě.
- ✓ Nemoc, která vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc zavoláním sanitky 155. / *Maj kampil te vičinel le dochotris the ambulancija 155.*

Co infarkt není?

- ✗ Onemocnění, které se vyskytuje pouze u starších lidí.
- ✗ Nemoc, která se dá doma vyležet.



Rizikové faktory

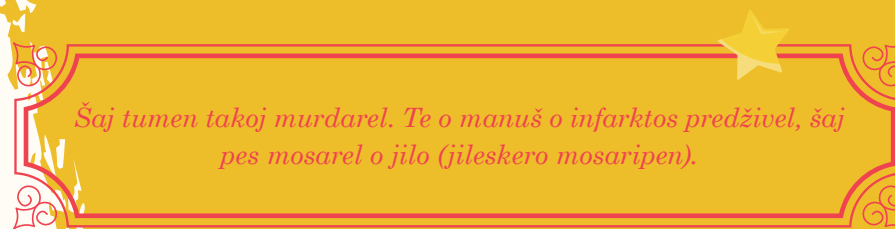
- vysoký krevní tlak
- nedostatek pohybu
- zvýšená hladina krevních tuků
- kouření
- cukrovka
- nadváha a obezita
- výskyt infarktu v rodině
- stres
- nadměrné pití alkoholu
- zástavy dechu během spánku
- užívání drog



Proč je infarkt nebezpečný? / *Soske hin o infarktos bibachtalo?*

Může vést k okamžitému úmrtí. Pokud člověk infarkt přežije, může dojít dlouhodobě ke zhoršení funkce srdce (tzv. srdeční selhání). To se projevuje:

- Dušností
- Otoky nohou
- Zhoršením funkce ledvin a dalších orgánů
- Nedostatkem energie
- Nárůstem tělesné hmotnosti z důvodu zadržování vody v těle



Co dělat při infarktu?

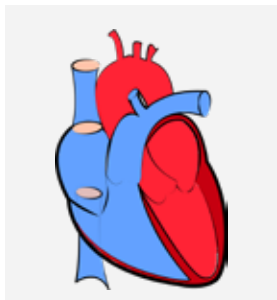
- Okamžitě zavolejte sanitku na 155.
- Zásadní je čas. Čím dříve lékař pacienta vyšetří a začne ho léčit, tím vyšší jsou jeho šance k přežití a menšímu výskytu komplikací.

Jak předejít dalšímu infarktu?

- Pravidelně užívejte předepsané léky.
- Držte se rad lékaře ohledně stravování, pohybu, vyhýbejte se kouření a alkoholu.



Jak vzniká infarkt?



Při infarktu dojde **ke zúžení nebo ucpaní cév, které vyživují srdce. Tím do srdce proudí méně krve, a jednotlivé buňky srdce začnou umírat.**

Nejčastější příčinou ucpaní srdeční cévy je ukládání tukových látek do cév, tak zvaná ateroskleróza.

K ateroskleróze přispívá především vysoký tlak, kouření, cukrovka, vysoký cholesterol a nezdravá strava.

Varovným příznakem hrozícího infarktu jsou často **bolesti na hrudi nebo dušnost při fyzické námaze**, která po ukončení námahy odezní.



So tumenge šaj sikhavel hoj tumen šaj hela infarktos hin te tumen masosvar dukhal pro kořina abo hoj namištes dišinen kana vareso keren the pal oda so vareso keren o problemi le dichoha pes našaven.

Pokud máte varovné příznaky, navštivte svého praktického lékaře. / *Te pes tumenge sikhaven kala příznaky maj džan ko dochotris.*



Když člověk dostane infarkt, tak může náhle zemřít z důvodu:

- poruchy srdečního rytmu, takzvané arytmie
- prasknutí stěny srdce
- poškození srdeční chlopně



Jak se projevuje infarkt? / *Sar šaj o infarktos prindaren?*

„V ten den jsem byl hodně unavený. Bolelo mě na hrudi, hodně jsem se potil a nemohl jsem pořádně dýchat. Nečekal jsem, že to může být něco vážného.“

Infarkt se projeví jako **náhlá svíravá či pálivá bolest v levé a střední části hrudníku** za hrudní kostí. Bolest většinou nepřejde do 15 minut. Někdy může bolest **vystřelovat do ruky (nejčastěji levé), nebo do čelisti.** / *O infarktos pes sikhavel avka hoj šunen sar tumen peřarel the dukhal pro kořina andre levo kotor pro kořina the pal o kořinaskero kokal. Varekana tumenge e dukh šaj viřinkerel andro vast abo andro muj pro danda.*





Často můžete vidět i jiné příznaky, například:

- dušnost
- pocení
- bledost
- úzkost
- nevolnost nebo zvracení

POZOR! Pacienti s cukrovkou mohou pociťovat pouze dušnost bez bolesti na hrudi.

Prvním příznakem infarktu **může být i srdeční zástava.** / *Peršo priznakos le infarktostar šaj avel hoj tumenge pr'ačhel te marel o jilo.* Pacient ztratí vědomí a přestane dýchat, zpravidla spadne na zem.

V tu chvíli je nejdůležitější zavolat 155 a zahájit první pomoc – resuscitaci (oživování). / *Andre kada momento hin nekfeder te vičinel 155 the te začhel e resuscitacija.*



Jaký byl život Ladislava před infarktem?

Byl jsem pořád unavený.

Manželka si stěžovala, že jsem neklidný, že nejsem ve své kůži.



Těžko jsem se vyrovnával s problémy. Byl jsem vystresovaný.

Nebyl jsem v kondici, zadýchával jsem se. Měl jsem problém vyjít schody.

Kupoval jsem stále větší a větší oblečení.

Špatně jsem spal.



První pomoc



„Manželka chtěla zavolat sanitku, ale já jsem nechtěl. Myslel jsem si, že zvládnou k lékaři dojít sám. Byl jsem mladý, nečekal jsem, že můžu dostat infarkt.“

Okamžitě přivolejte sanitku na 155.

U infarktu jde o čas. / *Te tumen hin infarkt džal nekbuteder pal časos.*

Čím dříve lékař poskytne pomoc, **tím větší je šance na přežití.** Při včasném zahájení léčby také dochází k menšímu výskytu komplikací.

Léčba / *Sastaripen*

Akutní infarkt léčí pouze specializovaní lékaři v nemocnici – **kardiologové nebo kardiochirurgové.**

Po rychlém přesunu do nemocnice a určení diagnózy infarktu pacient podstoupí několik vyšetření.

Lékař pak podle nálezu určí další postup léčby.



Cílem je zprůchodnit cévy a zajistit dostatečné prokrvení srdce. / *Nekbareder dochtorengeri buti hin te čiscinel avri o cevi kaj pes andro jilo te dochudel so nekbuteder rat.*

Pokud se podaří cévy zprůchodnit včas:

- Potíže pacienta odezní.
- Sníží se riziko úmrtí a dalších komplikací, jako je například srdeční selhání.
- Pokud nenastanou další komplikace, pacient zůstane v nemocnici jen několik dní.



Dlouhodobá léčba po prodělaném infarktu



„Dlouho mi trvalo, než jsem si zvykl brát léky pravidelně. Ze začátku jsem zapomínal. Je to o zvyku.“

„Nejtěžší bylo přestat kouřit. Doktor mi poradil, jak na to. Jsem rád, že jsem ho poslechl. Změnilo mi to život. Už 18 let jsem na cigarety nesáhl.“

Pacient často dostane při propuštění z nemocnice léky, **které je důležité brát pravidelně.** / *O manuš kana les muken andal e špitała khere, den les draba save kamel te kidel sakso džives.*



Jsou to léky, které zabraňují opětovnému výskytu infarktu:



Například léky na ředění krve, na snížení cholesterolu, proti cukrovce, vysokému tlaku a podobně.

Po propuštění z nemocnice je také **důležité, abyste docházeli na pravidelné lékařské kontroly a dodržovali doporučení lékaře**, například ohledně omezení kouření a alkoholu, změny stravování a pohybu.

Pane doktore, opravdu musím přestat kouřit? Bojím se, že to nezvládnou...



Pokud přestane kouřit, snížíte riziko dalšího infarktu až o 50 %.



Pokud nevíte jak na to, pomohou vám v Centru odvykání kouření. Vaše pojišťovna vše zaplatí.



Jak změnila léčba život Ladislava?

Cítím se dobře. Jsem v lepší kondici, než jsem byl před infarktem.

Trávím hodně času s rodinou, hlavně s vnuky.

Jsem na sebe pyšný. Myslím si, že své rodině jdu dobrým příkladem.

Lépe zvládám problémy. Vše řeším s přehledem, nestresuji se.



Mám spoustu energie.

Příběh pana Ladislava dopadl dobře – přežil a infarkt nezanechal velké následky. / *Le Ladaskero pribehos dopela mištes – predždzila the o infarktos na mukla bareder nasledki.*

Navíc vedl k tomu, že **pan Ladislav začal více dbát o své zdraví**. Tím **snížil další riziko infarktu do budoucna** a rovněž se **cítí celkově lépe**.

Ne vždy však mají infarkty takto dobrý konec. O své zdraví by měli dbát všichni, aby se infarktu, pokud možno, vyhnuli.



Krůčky ke zdraví / *Uštaripena anglal o sastipen*

Jak předejit dalšímu infarktu? Je důležité dodržovat léčbu a lékařská doporučení. Jinak je velké riziko, že vás infarkt postihne znovu. / *Hin but importantno te dolikerel o sastaripen the sa so tumenge o dochtoris phenel.*



1. Omezte kouření / *Pr'eačhen te pijel cigaretli*

Zkuste přestat kouřit, nebo alespoň kouření omezit. Je to nejzávažnější rizikový faktor infarktu, který se dá ovlivnit.

2. Omezte pití alkoholu / *Pr'ačhen te pijel thard'i the mol*

Pravidelné nadměrné pití alkoholu zvyšuje krevní tlak, a tím se zvyšuje riziko vzniku infarktu. Pokud chcete pití alkoholu omezit, poraďte se se svým praktickým lékařem.



3. Hýbejte se / *Phiren the keren sport*

Důležitý je pravidelný pohyb. Vhodné jsou například procházky, tanec nebo plavání. Popřípadě se můžete poradit o pohybových aktivitách se svým praktickým lékařem nebo fyzioterapeutem.



4. Upravte svůj jídelníček / *Čerinen oda so chan*

Pokud si nejste jisti, jak se zdravě stravovat, poraďte vám **váš praktický lékař**. Pokud bude potřeba, může vás poslat k odborníkovi.

Snažte se omezit solení, které zvyšuje krevní tlak a tím i riziko srdečního infarktu.

5. Pravidelně docházejte k lékaři / *Phiren ko dochtoris*

Docházejte na **pravidelné kontroly u praktického lékaře, kardiologa, případně dalších specialistů**. Tím snížíte riziko opakování infarktu.

6. Pravidelně užívejte předepsané léky / *Chan o draba save tumenge diñas o dochtoris sako d'ives*

Je důležité brát léky pravidelně podle lékařského předpisu. V případě infarktu jsou nejdůležitější léky zejména na:

- vysoký krevní tlak
- vysoký cholesterol
- cukrovku
- proti srážení krve





7. Měřte si krevní tlak a hladinu cukru v krvi / *Merinen pesek o tlakos the keci tumen hin o cukros andro rat*

Je důležité, abyste si doma pravidelně měřili krevní tlak. Pokud máte cukrovku, kontrolujte si pravidelně hladinu cukru v krvi.

A co vzkazuje Ladislav čtenářům?

„Nebojte se zavolat sanitku. U infarktu jde o čas, já to tehdy nevěděl.“

„Hlavně nekuřte. Kouření je zabiják, já jsem to pocítil sám na sobě.“

„Nebojte se pohybu. Já když nesportuju, tak jsem jako lev v kleci. Nemůžu už bez pohybu být.“



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

MUDr. Zdeněk Ramík (FN Ostrava)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz