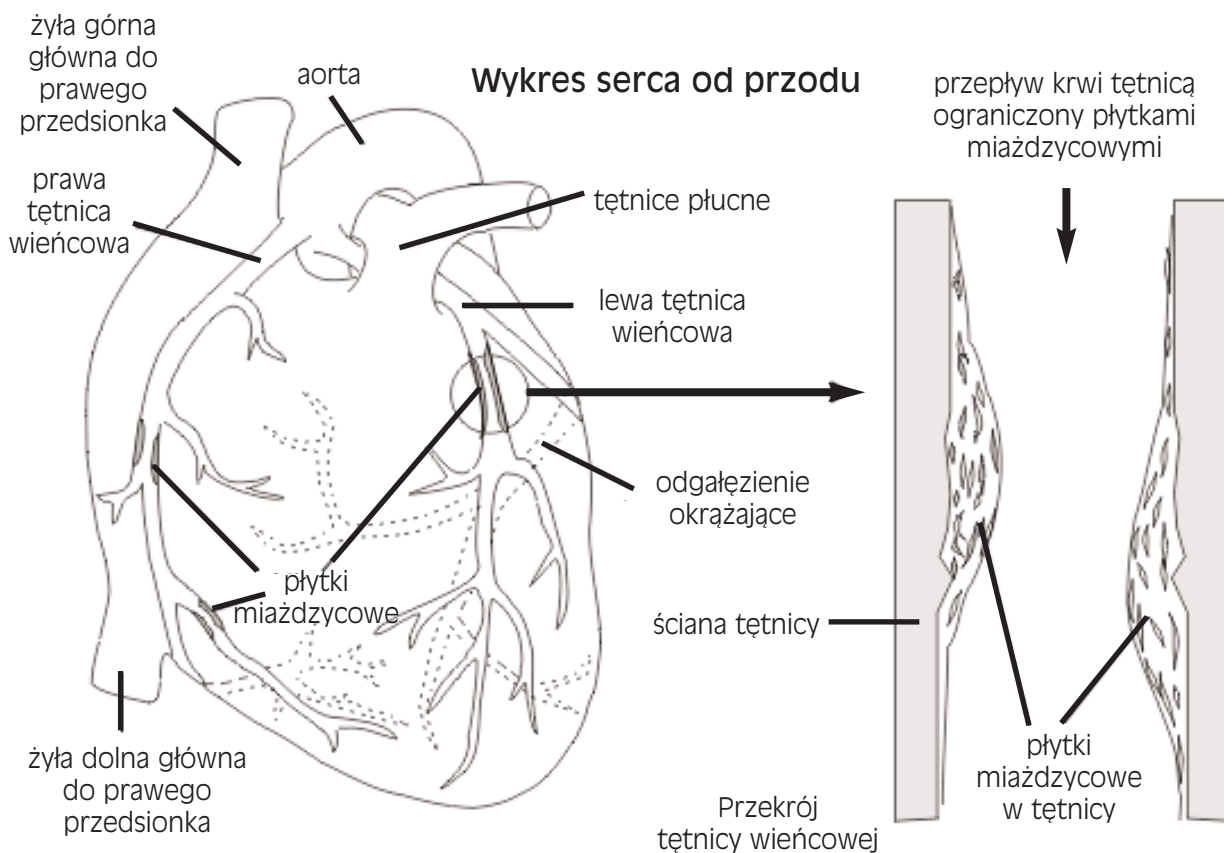


Dusznica jest chorobą spowodowaną zwężeniem naczyń wieńcowych serca. W leczeniu stosowane są leki obniżające poziom cholesterolu we krwi, aspiryna aby zapobiec atakowi serca, i środki łagodzące bóle dusznicowe. W niektórych przypadkach wskazane jest leczenie operacyjne polegające na rozszerzeniu naczyń wieńcowych czy ominięciu zwężonych odcinków tzw. "by-pass"em.

Co to jest dusznica?

Dusznica jest to ból w klatce piersiowej pochodzenia sercowego. Występuje częściej u mężczyzn po 50 roku życia; u kobiet występuje rzadziej. Czasami może wystąpić u ludzi młodych. Ta ulotka mówi o głównej przyczynie duszniczy, która jest zwężenie naczyń wieńcowych serca. (Dusznica może być spowodowana też pewnymi zmianami zastawek sercowych, czy mięśnia sercowego, ale są to niezmiernie rzadkie przypadki).



Co to są naczynia wieńcowe?

Serce jest zbudowane ze specyficznego mięśnia, które pompuje krew do naczyń krwionośnych rozprowadzając ją do wszystkich części naszego organizmu. Jak każdy inny mięsień, mięsień sercowy potrzebuje dopływu krwi. Zadanie to spełniają naczynia wieńcowe które okalają serce 'odżywiając' mięsień sercowy. Naczynia te są pierwszymi odgałęzieniami głównego pnia krwionośnego - aorty - która z lewej komory serca rozprowadza krew po całym organizmie. Jeżeli występuje dusznica jest to sygnałem że

jedno lub więcej naczyń wieńcowych jest zwężonych i zbyt mało krwi dopływa do mięśnia sercowego. Krwi może być wystarczająco kiedy człowiek jest w spoczynku, ale przy najmniejszym wysiłku takim jak wchodzenie po schodach czy podejście pod górkę kiedy akcja serca przyspiesza się brak tlenu w krwi odżywiającej mięsień sercowy daje o sobie znać bólem w klatce piersiowej. Zwężenie naczyń wieńcowych powstaje przez odkładanie się płytek miażdżycowych (ATHEROMA). Są to złoże na wewnętrznej ścianie naczyń krwionośnych (podobnie jak kamień w rurach wodociągowych). Stopniowo przez lata warstwa płytek miażdżycowych narasta w jednym lub kilku miejscach zwężając przekrój naczynia wieńcowego.

Jakie są objawy dusznicy?

Najczęściej spotykanym objawem jest ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej, odczuwane podczas wysiłku (np. podczas podchodzenia pod górę). Ból dusznicowy może być również odczuwany w lewym, lub obu ramionach, zuchwie lub szyji. Ból ten zazwyczaj łagodnieje podczas odpoczynku i nie powinien trwać dłużej niż kilka minut. Innymi słowy, ból jest ostrzeżeniem pochodzącym z serca, które w ten sposób ostrzega nasz organizm że 'czas zwolnić' bowiem serce nie jest w stanie nadążyć. Czasami przyczyną bólu wieńcowego mogą być również silne emocje, takie jak bardzo wyrazisty sen czy kłótnia. Stopień nasilenia wysiłku lub emocji, który wywołuje ból jest różny u różnych osób. Również u tej samej osoby dusznica może mieć różne nasilenie w zależności od pory dnia, pogody itp. Na przykład, u niektórych osób ból może częściej występować po posiłkach, lub podczas silnego zimnego wiatru. U innych osób, z kolei może mieć bardziej nietypowy charakter i być wywołany na przykład schyłaniem się, lub jedzeniem. Często w przypadku nietypowych objawów trudno jest rozróżnić dusznicę od innego rodzaju bólu w klatce piersiowej, na przykład bólu mięśniowego. Ponadto, niektóre osoby mogą wcale nie odczuwać bólu.

Jakie testy diagnostyczne są stosowane w dusznicy?

Większość osób może być zdiagnozowana na podstawie typowych objawów, niemniej jednak przeprowadzenie pewnych badań może być przydatne.

- **Badanie krwi** może być zlecone w celu sprawdzenia czy chory nie ma anemii, problemów z tarczycą lub wysokiego poziomu cholesterolu, ponieważ te dodatkowe objawy mogą nasilać dusznicę.
- **Badanie EKG** (elektrokardiografia) może być również zlecone. Rutynowe EKG jest często normalne u osób cierpiących na dusznicę, aczkolwiek EKG robione podczas wysiłku na bieżni jest jednym z podstawowych testów (tzw. EKG wysiłkowe). EKG podczas wysiłku pomaga lepiej ocenić pracę serca i tętnic wieńcowych.
- **Dalsze badania serca** są zazwyczaj konieczne tylko w wypadku gdy diagnoza nie jest jasna oraz kiedy EKG wysiłkowe sugeruje zwężenie tętnic znacznego stopnia.

Co można robić żeby sobie pomóc?

Wymienione poniżej czynniki są tzw. czynnikami ryzyka i przyspieszają powstawanie płytek miażdżycowych, których obecność powoduje nasilenie objawów dusznicy.

- **Palenie tytoniu** jest zdecydowanie zabronione. Palenie przyczynia się w dużym stopniu do powstawania płytek miażdżycowych.
- **Podwyższone ciśnienie krwi.** Proszę się upewnić, że ciśnienie krwi jest sprawdzone przynajmniej raz w roku. Jeżeli ciśnienie jest wysokie, powinno być leczone.
- **Nadwaga.** Otyłość nakłada dodatkowy ciężar na serce. Utrata wagi (dieta) jest wskazana i może pomóc.
- **Cholesterol.** Wysoki poziom cholesterolu we krwi przyspiesza miażdżycę. To też należy obniżyć poziom do normy.
- **Ćwiczenia fizyczne.** Konieczna jest aktywność np. codziennie 30 minutowy energiczny spacer, jazda na rowerze, pływanie, praca w ogródku, taniec. Sprawdź ze swoim lekarzem które formy aktywności są dla Ciebie odpowiednie.
- **Dieta** powinna być zdrowa. Co to znaczy?
 - Więcej płatków zbożowych, ryżu, chleba razowego, makaronu, drobu chudego, mięsa z różna.
 - Co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie.
 - Mniej tłustego jedzenia - tłustego mięsa, mleka, serów, smażonego mięsa, masła.
 - Co najmniej dwie porcje ryb tygodniowo, z tego jedna z tzw. tłustych jak śledź, makrela, sardelka (pilchard), śledź wędzony, łosoś, pstrąg.
 - Jeśli smażysz używaj oleju słonecznikowego lub z pestek winogron.
 - Używaj tłuszczów o niskiej zawartości mono-, lub poly-nienasyconych (unsaturated).
 - Używaj mało soli i pokarmów słonych.
- **Alkohol.** Mała ilość alkoholu jest wskazana (1-2 jednostek dziennie), nadmiar jest szkodliwy. Mężczyzna nie powinien pić więcej niż 21 jednostek tygodniowo (nie więcej niż 4 dziennie). Kobieta 14 jednostek tygodniowo (nie więcej niż 3 dziennie). 1 jednostka to: 1/2 pinta piwa, mały kieliszek wina, miarka pubowa mocnego alkoholu.

Co chcemy osiągnąć leczeniem duszniczy?

1. zapobiegać ból, lub uśmierzyć.
2. ograniczyć w miarę możliwości dalsze odkładanie się płytek miażdżycowych.
3. zredukować do minimum możliwość ataku serca.

Jakie leczenie jest wskazane?

- **Zmiana trybu życia** dyskutowana powyżej.
- **Nitrogliceryna (GTN).** GTN w postaci tabletek pod językowych lub rozpylacza. W razie potrzeby zawartość tabletek GTN pod językowej szybko przedostaje się do krwiobiegu, łagodząc ból w ciągu minuty. Działanie trwa do 20-30 minut. Ludzie cierpiący na dusznicę powinni mieć przy sobie tabletki lub rozpylacz. Czasami wskazana jest dawka GTN przed wysiłkiem. W razie nie zadziałania pierwszej dawki, można ją powtórzyć po 5 minutach, a gdy i ta nie pomoże i ból trwa ponad 15 minut wezwać natychmiast ambulans.

Nitrogliceryna odpręża wszystkie naczynia krwionośne (tętnicę i żyły), zmniejsza wysiłek serca, pomaga to w rozszerzeniu naczyń wieńcowych przyczyniając się do lepszego ukrwienia mięśnia sercowego.

Ważność nitrogliceryny jest krótka. Należy co 8 tygodni zmienić swój zapas

oddając niewykorzystane tabletki w aptecę. Ważność rozpylacza jest dłuższa.

Nitrogliceryna może powodować bóle głowy, krótkie uderzenia krwi do głowy. Objawy te ustępują w miarę używania.

- **Leki obniżające poziom cholesterolu.** Cholesterol jest wytwarzany w wątrobie z tłustego pokarmu, który spożywamy. Jedną z przyczyn powstania miażdżycy jest podwyższony poziom cholesterolu. Leki działają na zasadzie blokowania enzymów które są potrzebne do wytworzenia cholesterolu w wątrobie. Poziom powyżej 5.0 mmol/l powinien być obniżony. W dusznicy leki takie są wskazane, aby obniżyć poziomu cholesterolu o 25-30%.
- **Aspiryna.** Niska codzienna dawka aspiryny jest zazwyczaj wskazana, jej działanie polega na zmniejszeniu przylepności płytek krwi. Płytki są to drobne elementy krwi odpowiedzialne za krzepnięcie np. pomagają w powstawaniu skrzepu po skaleczeniu. Przylepność płytek do miażdżycy wewnątrz naczyń wieńcowych może być przyczyną zakrzepu i zablokowania naczynia wieńcowego. Aspiryna zmniejsza to ryzyko.

Inne zalecne środki lecznicze.

Inne leki są również regularnie przepisywane aby zapobiec bólom wieńcowym. Regularne leczenie zazwyczaj zmniejsza częstość występowania i natężenie bólu. (Nitrogliceryna może być w dalszym ciągu używana w momencie wystąpienia bólu). Są cztery grupy leków zalecanych w dusznicy; zadanie ich polega między innymi na zapobieganiu bólu.

- **Beta blokery** (BETA BLOCKERS) są to środki obniżające działanie niektórych hormonów jak np. adrenaliny, która powoduje przyspieszenie pracy serca, szczególnie po wysiłku. Obniżając poziom adrenaliny, zapobiegamy zwiększonemu zapotrzebowaniu serca na tlen a więc zmniejszamy możliwość wystąpienia bólu.
- **Blokery kanału wapniowego** (CALCIUM CHANNEL BLOCKERS) powodują 'uspokojenie' naczyń wieńcowych, a tym samym lepszego przepływu krwi. Niektóre leki tej grupy zwalniają akcje serca w spoczynku i w wysiłku zmniejszają zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen.
- **Nitraty** (NITRATES) działają w podobny sposób jak nitrogliceryna.
- **Blokery kanału potasu** (POTASSIUM CHANNEL BLOCKERS) działają podobnie jak nitraty.

Do każdej z tych grup należą leki wytwarzane przez różne firmy i o różnych nazwach. Wszystkie one działają na tej samej zasadzie i są skuteczne. Jeżeli bóle dusznicowe są sporadyczne regularne branie leków może nie być konieczne. Kiedy jednak bóle dusznicowe są częste, wskazane jest leczenie. Lekarz doradzi.

Beta blokery to przeważnie lek pierwszego wyboru. Są jednak przypadki kiedy branie tych leków jest przeciw wskazane np. w astmie. Ból dusznicowy nie zawsze można kontrolować jednym lekiem, wskazana jest wtedy kombinacja leków wzajemnie się uzupełniających. Trzeba pamiętać że czasami mogą wystąpić objawy uboczne i wtedy trzeba zminimalizować je przez odpowiednie dobieranie leków osiągając cel którym jest zmniejszenie bólu.

Chirurgia i angioplastyka. To leczenie stosowane jest wtedy, kiedy leczenie zachowawcze jest nieskuteczne, lub więcej niż jedno naczynie wieńcowe jest zablokowane.

- Angioplastyka jest to zabieg polegający na rozszerzeniu balonikiem zwężonego

naczynia wieńcowego. Balonik zostaje wprowadzony na cienkim druciku pod kontrolą rentgena przez tętnicę w pachwinie albo w zgięciu łokciowym. Metoda ta może być stosowana tylko przy bardzo małych zwężeniach na krótkich odcinkach.

- **Chirurgiczne leczenie** to operacja polegająca na przeszczepie omijający zablokowane naczynie wieńcowe. Do przeszczepu używane są zdrowe naczynia pobrane z innej części ciała. Operacja ta nazywa się 'by-pass'em. Nie wszystkie przypadki duszniczy nadają się do tego rodzaju zabiegu.

Niektóre powszechne obawy

- Ludzie z dusznicą bolesną boją się wysiłku bo to obciąża serce. Rozsądny wysiłek fizyczny jest jak najbardziej wskazany.
- Nie ma przeciw wskazań do współżycia płciowego. Jeżeli pojawi się ból należy użyć środki przeciw dusznicowe.
- Nie ma też przeciw wkazań do prowadzenia samochodu prywatnego, o ile nie ma bólu spoczynkowego. Ubezpieczenie powinno być o tym poinformowane. Natomiast zawodowi kierowcy autobusów, ciężarówek, taksówek, kolejki podziemnej mających dolegliwości dusznicowe muszą zaprzestać wykonywania swojego zawodu.

Inne spostrzeżenia na temat duszniczy bolesnej

- **Dusznicza stabilna.** Ból występuje tylko przy pewnym wysiłku fizycznym, odpowiednio dobrane leczenie jest skuteczne. W Anglii ponad milion ludzi ma dusznicę stabilną. Z latami jednak objawy mogą się zwiększyć.
- **Dusznicza niestabilna.** Występowanie bólu jest zmienne i dość ostre może pojawić się nawet w spoczynku. Należy powiadomić o tym lekarza.
- **Atak serca.** Możliwość zawału serca u ludzi cierpiących na dusznicę bolesną jest stosunkowo duża. Zawałem nazywa się nagłe zablokowanie naczynie wieńcowego przez miażdżycę, w wyniku czego zatrzymany jest dopływ krwi do segmentu mięśnia sercowego. Regularne branie aspiryny zmniejsza ryzyko zawału.

Dalsza pomoc i informacje.

Ta ulotka jest tylko krótkim wprowadzeniem do duszniczy. Wymienione poniżej organizacje służą szerszą radą i pomocą.

British Heart Foundation, 14 Fitzhardinge Street, London W1H 4DH,
Heart health line: 0870 600 6566. Web: www.bhf.org.uk

Family Heart Association, 7 North Road, Maidenhead, SL6 1PE. Tel: 01628 628 638
Web: www.familyheart.org. Stowarzyszenie rozpowszechnia informacje na temat chorób serca oraz ich leczenia za pomocą diety, stylu życia oraz leków.

© EMIS & PIP 2002, Updated February 2002

Translated by:



POLISH MEDICAL ASSOCIATION
20 Princes Gate, London SW7 1PT