Prevencia a liečba srdcového infarktu

Zverejnené: 7. februára 2024 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Srdcový infarkt (tiež známy ako infarkt myokardu) je vážny zdravotný stav, ktorý nastane, keď dôjde k blokáde prívodu krvi do časti srdcového svalu. K upchatiu zvyčajne dôjde ako následok krvnej zrazeniny, ktorá sa vytvorí v jednej z koronárnych artérií, ktoré sú zodpovedné za zásobovanie srdcového svalu kyslíkom a živinami.

Srdcový sval potrebuje na správne fungovanie neustály prísun krvi bohatej na kyslík. Keď sa koronárna artéria zablokuje, prietok krvi do časti srdcového svalu je ohrozený, čo vedie k poškodeniu. Ak nie je tento stav okamžite liečený, môže to viesť k smrti postihnutého srdcového tkaniva.

Príznaky

Príznaky srdcového infarktu sa môžu u rôznych pacientov líšiť – nie každý pocíti všetky príznaky a niektorí môžu pociťovať symptómy, ktoré sú menej typické. Príznaky sa môžu líšiť aj v intenzite. Medzi bežné príznaky srdcového infarktu patria:

1. Bolesť alebo nepohodlie na hrudníku: toto je najtypickejší príznak srdcového infarktu. Bolesť je často popisovaná ako pocit tlaku, ťažoby, zvierania, plnosti alebo bolesti v strede hrudníka. Môže trvať niekoľko

minút alebo môže vymiznúť a znova sa vrátiť.
2. Bolesť alebo nepohodlie v iných oblastiach hornej časti tela: bolesť môže vyžarovať do jednej alebo oboch rúk (zvyčajne do ľavej ruky), krku, čeľusti, chrbta alebo žalúdka. Niektorí ľudia môžu pociťovať bolesť predovšetkým v týchto oblastiach bez veľkého nepohodlia na hrudi.
3. Dýchavičnosť: pocit dýchavičnosti aj v pokoji alebo pri minimálnej fyzickej aktivite.
4. Nevoľnosť alebo vracanie: niektorí pacienti môžu počas srdcového infarktu pociťovať nevoľnosť, ktorá môže vyústiť do vracania.
5. Studený pot: silné potenie, často označované ako „studené“. Môže sa objaviť aj bez fyzickej námahy.
6. Točenie hlavy alebo závraty: pocit točenia hlavy môže viesť až k mdlobám.
7. Nevysvetliteľná únava: nezvyčajná a extrémna únava, najmä ak je náhla a nesúvisí s fyzickou námahou.
8. Bolesť v hornej časti brucha alebo v hornej časti chrbta: niektorí môžu pociťovať bolesť alebo nepohodlie v hornej časti brucha, podobné poruchám trávenia alebo páleniu záhy. Môže sa vyskytnúť aj bolesť v hornej časti chrbta.

Ženy, starší dospelí a jedinci s cukrovkou môžu pociťovať atypické príznaky. Napríklad u žien je väčšia pravdepodobnosť, že budú pociťovať dýchavičnosť, nevoľnosť, vracanie a bolesť chrbta alebo čeľusti ako primárne symptómy (menej pociťujú bolesť na hrudníku).

Pri podozrení na infarkt je dôležité okamžite vyhľadať lekársku pomoc. Rýchly zásah môže výrazne zlepšiť šance na prežitie a minimalizovať poškodenie srdcového svalu.

Príčiny

Srdcový infarkt je primárne spôsobený zablokovaním jednej alebo viacerých koronárnych artérií. Tieto tepny dodávajú do srdcového svalu krv bohatú na kyslík a keď sa zablokujú, v časti srdcového svalu nemusí dôjsť k dostatočnému prietoku krvi, čo vedie k poškodeniu alebo smrti tohto tkaniva. Najčastejšou príčinou tohto zablokovania je tvorba krvnej zrazeniny v koronárnej tepne. Zrazenina sa môže vyvinúť v dôsledku rôznych faktorov, ktoré často zahŕňajú nahromadenie plaku (aterosklerózu) v tepnách.

Toto sú najčastejšie príčiny infarktu:

- Ateroskleróza: základným procesom, ktorý často vedie k srdcovému infarktu, je ateroskleróza – hromadenie tukových usadenín, cholesterolu a iných látok v stenách tepien. Tieto usadeniny tvoria plaky, ktoré môžu postupne zužovať tepny a obmedzovať prietok krvi. Postupne sa tieto plaky môžu stať nestabilnými a prasknúť.
- Ruptúra plaku: keď plak praskne alebo sa otvorí, jeho vnútorný obsah sa dostane do krvného obehu. To môže vyvolať tvorbu krvnej zrazeniny (trombus) okolo prasknutého plaku. Ak je zrazenina dostatočne veľká na to, aby zablokovala tepnu, môže to viesť k infarktu.
- Koronárny spazmus: v niektorých prípadoch sa koronárne tepny môžu stiahnuť, čím sa zníži prietok krvi do srdcového svalu. Tento kŕč sa môže vyskytnúť aj pri absencii výrazného nahromadenia plaku. Keď je kŕč silný a pretrvávajúci, môže viesť k infarktu.
- Agregácia krvných doštičiek: ak sa poškodí vnútorná výstelka koronárnej artérie, krvné doštičky môžu priľnúť na miesto a vytvoriť zrazeninu. To môže byť spúšťačom infarktu.
- Zápal: chronický zápal v stenách tepien môže prispieť k rozvoju a progresii aterosklerózy. Zápalové procesy môžu plaky oslabiť, čím sú náchylnejšie na prasknutie.
- Rizikové faktory: medzi rizikové faktory, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť vzniku ochorenia koronárnych artérií, patrí vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, fajčenie, cukrovka, obezita, sedavý spôsob života,

nezdravá strava, rodinná anamnéza srdcových chorôb a stres.

- Vek a pohlavie: riziko srdcových chorôb a infarktov sa zvyšuje s vekom. Muži sú vo všeobecnosti vystavení vyššiemu riziku infarktu v mladšom veku v porovnaní so ženami. Po menopauze je riziko u žien takmer rovnaké ako u mužov.
- Zdravotné stavy: ochorenia ako cukrovka, chronické ochorenie obličiek a autoimunitné poruchy môžu zvýšiť riziko srdcových ochorení a infarktov.
- Genetika: rodinná anamnéza a genetické faktory môžu zohrávať úlohu pri predispozícii jednotlivcov na srdcové choroby a infarkty.
- Užívanie nelegálnych drog: niektoré drogy, ako napríklad kokaín, môžu spôsobiť náhle stiahnutie krvných ciev a zvýšiť riziko infarktu.

Prevencia

Prevencia srdcového infarktu zahŕňa osvojenie si zdravého životného štýlu a zvládnutie rizikových faktorov, ktoré prispievajú k rozvoju srdcových ochorení. Zatiaľ čo niektoré rizikové faktory, ako je genetika a vek, nemožno zmeniť, mnohé možno upraviť alebo regulovať prostredníctvom proaktívnych opatrení. Medzi možné stratégie pri prevencii srdcového infarktu patria:

Zdravá strava

– Príjem stravy bohatej na ovocie, zeleninu, celozrnné výrobky, chudé bielkoviny a zdravé tuky (orechy, semienka, ryby).

– Obmedzenie nasýtených a trans-tukov ako aj potravín s vysokým obsahom sodíka.

– Zníženie príjmu spracovaných potravín, sladkých nápojov a nadmerného množstva červeného mäsa.

Pravidelná fyzická aktivita

– Odporúča sa aspoň 150 minút aeróbneho cvičenia strednej intenzity alebo 75 minút cvičenia so silnou intenzitou týždenne.

– Vhodné sú aktivity, ktoré zvyšujú srdcový tep a podporujú kardiovaskulárne zdravie – rýchla chôdza, plávanie, bicyklovanie…

Udržiavanie zdravej hmotnosti

– Pacientom sa odporúča dosiahnutie a udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti kombináciou vyváženého stravovania a pravidelného cvičenia.

Fajčenie

– Ak pacient fajčí, ukončenie tohto zlozvyku je jedným z najvýznamnejších krokov, ktoré môže urobiť, aby znížil riziko srdcových ochorení a srdcového infarktu.

Zvládanie stresu

– Odporúčajú sa techniky na zníženie stresu, ako je hlboké dýchanie, meditácia, joga alebo všímavosť, ktoré pomáhajú zvládnuť chronický stres.

Obmedziť príjem alkoholu

– Pre mužov sa odporúčajú maximálne 2 nápoje denne a pre ženy 1 nápoj denne.

Kontrola krvného tlaku a hladiny cholesterolu

– Udržiavanie krvného tlaku a hladiny cholesterolu v zdravom rozmedzí vďaka zdravému životnému štýlu (a v prípade potreby užívaním predpísaných liekov podľa pokynov lekára).

Regulácia cukrovky

– V prípade cukrovky sa odporúča dôkladne sa starať o reguláciu hladiny cukru v krvi pacienta a iných súvisiacich zdravotných parametrov.

Pravidelné kontroly

– Pacient by mal pravidelne navštevovať svojho lekára kvôli kontrolám, skríningom a hodnoteniam zdravia srdca. Akékoľvek zdravotné problémy treba okamžite riešiť.

Lieky

– V závislosti od individuálnych rizikových faktorov a zdravotného stavu pacienta môže lekár predpísať lieky, ktoré mu pomôžu zvládnuť krvný tlak, cholesterol a iné rizikové faktory.

Liečba

Liečba srdcového infarktu vyžaduje rýchly lekársky zásah – na obnovenie prietoku krvi do postihnutej časti srdcového svalu a minimalizáciu poškodenia. Čas je v prípade infarktu rozhodujúci, preto je nevyhnutné okamžite vyhľadať lekársku pomoc. Možnosti liečby srdcového infarktu zahŕňajú:

Lieky

– Aspirín: aspirín pomáha predchádzať ďalšiemu zrážaniu krvi a často sa podáva hneď pri podozrení na infarkt.

– Trombolytiká: na rozpustenie krvných zrazenín, ktoré blokujú koronárne artérie. Zvyčajne sa podávajú v počiatočných štádiách srdcového infarktu.

– Antikoagulanciá: lieky ako klopidogrel alebo tikagrelor pomáhajú predchádzať tvorbe krvných doštičiek v artériách.

– Lieky od bolesti: nitroglycerín a iné lieky proti bolesti môžu pomôcť zmierniť bolesť na hrudníku a nepohodlie.

Kyslíková terapia

Kyslík sa môže podávať na zvýšenie hladín kyslíka v krvi, čím pomáha znižovať záťaž srdca.

Angioplastika a stenty

Ide o bežnú liečbu srdcového infarktu, ktorá pozostáva z:

– Koronárna angiografia: tenká hadička (katéter) sa vloží do krvnej cievy, zvyčajne v slabinách a privedie sa ku koronárnym artériám. Na zvýraznenie zablokovanej tepny sa vstrekuje kontrastné farbivo.

– Perkutánna koronárna intervencia (PCI): ak sa počas angiografie zistí zablokovanie, možno použiť balónikový katéter na nafúknutie zablokovanej tepny, čím sa obnoví prietok krvi. Často sa do tepny umiestňuje aj stent (malá sieťová trubica), aby ju udržal otvorenú a zabránil budúcemu upchatiu.

Koronárny arteriálny bypass (CABG)

V niektorých prípadoch, ak sú blokované viaceré artérie alebo ak angioplastika nie je realizovateľná, možno odporučiť bypass. Pri tomto postupe sa zdravá krvná cieva (často odobraná z nohy alebo hrudníka) používa na obídenie zablokovanej koronárnej artérie, čím sa obnoví prietok krvi do srdca.

Lieky na dlhodobú liečbu

– Po srdcovom infarkte môžu byť predpísané lieky na zvládnutie rizikových faktorov ako je vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol a cukrovka.

– Betablokátory, ACE inhibítory, blokátory receptorov angiotenzínu a iné lieky môžu byť predpísané na zlepšenie funkcie srdca a zníženie zaťaženia srdca.

Zmeny životného štýlu

Významné zmeny v životnom štýle pacienta (osvojenie si zdravého stravovania, skoncovanie s fajčením, pravidelné cvičenie a zvládanie stresu) sú kľúčové pre prevenciu budúcich problémov so srdcom.

Záver

V prípade infarktu myokardu je nevyhnutné konať rýchlo, a preto je dôležité poznať jeho príznaky. Medzi najčastejšie príznaky patria bolesť alebo nepohodlie na hrudníku, pričom bolesť môže vyžarovať do rúk, krku, čeľusti, chrbta alebo žalúdka, dýchavičnosť, nevoľnosť, studený pot, točenie hlavy a i. Ak sa niektoré z týchto symptómov vyskytnú, je potrebné okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

Liečba srdcového infarktu často zahŕňa obnovenie prietoku krvi do postihnutej oblasti srdca. To sa dá dosiahnuť pomocou liekov, ktoré pomáhajú rozpúšťať krvné zrazeniny alebo lekárskymi postupmi, ako je angioplastika a

stenty na zlepšenie prietoku krvi.

Ako preventívne opatrenia na zníženie rizika infarktu sa odporúča udržiavanie zdravého životného štýlu vyváženou stravou, pravidelnou fyzickou aktivitou, nefajčením, zvládaním stresu a kontrolou stavov, ako je vysoký krvný tlak, cukrovka a vysoký cholesterol, ktoré môžu prispieť k rozvoju srdcových chorôb.

Mgr. Hana Neuschlová