

Edukační opora pro pacienty

Vypracovala: Bc. Alena Holubcová, Specializace: Interna

Odborný garant: prof. MUDr. Pavel Horák, CSc.

Informační zdroje a užitečné odkazy:

www.cilena-lecba.cz, www.revmaliga.cz, <http://nemoci.vitalion.cz/lupus-erymatodes/>, <http://www.hledamzdravi.cz/srdce-v-ohrozeni/>, <http://cs.medixa.org/strava/15-potravin-plnych-vlakniny>, <http://www.jerk.cz/nejkvalitnejsi-omega-3-mastne-kyseliny/>

Ilustrace:

<http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevenicia/clanok/281214>
<http://zena-in.cz/clanek/lidske-srdce-co-o-nem-mozna-nevite>

Fm-L009-027-EM-067 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc
tel.: +420 588 441 111
e-mail: info@fnol.cz
www.fnol.cz

III. interní klinika - budova „J1“

Lůžkové oddělení
tel.: +420 588 44 3360

Edukační sestra

Bc. Alena Holubcová
tel.: +420 588 44 2988



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Máte LUPUS? Nebo jiné systémové onemocnění pojiva? CHRAŇTE SVÉ SRDCE!

edukační materiál pro pacienty



LUPUS (SYSTÉMOVÝ LUPUS ERYTEMATODES)

je onemocnění pojiva, které je poškozeno autoimunitním procesem. Pojivo je obsaženo v cévách, cévami je prostoupen každý orgán. **Jednou z komplikací lupusu je onemocnění srdce a cév (kardiovaskulární komplikace).**

Mohou vzniknout **záněty** osrdečníku (perikarditidy), srdečního svaly (myokarditidy) nebo se může vyskytnout bakteriální zánět uvnitř srdce (bakteriální endokarditida).

Může se rozvinout **ischemická choroba srdeční** (angína pectoris), je riziko vzniku **infarktu myokardu** a **cévní mozkové příhody**.

Souvislost může být i s léčbou glukokortikoidy (např. Prednison, Medrol), které napomáhají urychlenému rozvoji **aterosklerózy**, kdy se v cévách usazují tuky, tím se jejich průsvit zužuje a může dojít až k uzavření cév, které zásobují srdce a mozek.

Další komplikací může být **trombembolická nemoc** (krevní sraženina v cévním systému).



**MYSLETE NA SVÉ SRDCE.
PŘEJEME VÁM HODNĚ ZDRAVÍ!**

V PŘÍPADĚ DOTAZŮ VÁM RÁDI PORADÍME.



VAŠE POZNÁMKY:

ZAJÍMAVOSTI Z PŘÍRODY

ZELENÝ ČAJ: zlepšuje průtokovou schopnost krve a snižuje sklony k tvorbě krevních sraženin, zabraňuje ukládání cholesterolu v cévách, snižuje krevní tlak.

ZÁZVOR: obsahuje široké spektrum éterických olejů, zejména gingerol. Ten zabraňuje zvýšenému srážení krve, snižuje riziko aterosklerózy a ucpávání cév. Můžete ho použít jako čaj nebo v jogurtových, kefírových, zeleninových a masových pokrmech.

KURKUMA: koření, které má přitažlivou zářivě žlutou barvu. Barvivo kurkumin se považuje za účinný prostředek k prevenci, dokáže rozvinout své pozitivní účinky na srdce a krevní oběh i v poměrně malých dávkách. Lze ho používat jako čaj nebo pro pikantní chuť jako koření v indické a čínské kuchyni. Vhodná je kombinace se zázvorem.

CIBULE A ČESNEK: obsahují látky allicin, ajoen a denozin, které výrazně snižují riziko krevních sraženin.

ČESNEK MEDVĚDÍ: snižuje krevní tlak, působí jako „čistič“ krevních cév.

VITAMÍN C: podporuje produkci kolagenu, elastinu a jiných stabilizačních molekul v těle. Spolu s vitamínem E, karotenoidy a selenem chrání cévní stěnu před volnými radikály – kiwi, citróny, pomeranče, rajčata, paprika, salát.

LYZIN, PROLIN: jsou aminokyseliny, které zabraňují vzniku aterosklerózy a zbavují cévy aterosklerotických plaků. Najdeme je v bramborách, rybách a fazolích.

POHANKA: je významným zdrojem rutinu, zvyšuje pevnost stěn cév, má příznivý vliv na kardiovaskulární systém.

TĚLO VÁS UPOZORNÍ!

JAKÉ MOHOU BÝT PROJEVY:

- Horečnaté stavy, únava, zrychlená srdeční činnost (tachykardie)
- Dušnost, nevolnost, bolest na hrudi, otok lýtky
- Vysoký krevní tlak (hypertenze), bolesti hlavy, snížená zraková ostrost, přechodné dvojité vidění...

SVÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE KONZULTUJTE S LÉKAŘEM VČAS!

JAK MŮŽETE OVLIVNIT SVÉ ZDRAVÍ?

ZDRAVÝ STYL ŽIVOTA JE SMYSLUPLNÝ: Prevence je důležitá! Omezte rizikové faktory, které urychlují proces kardiovaskulárních onemocnění. Chraňte své zdraví, je to nejcennější!

KOUŘENÍ: může zhoršit průběh lupusu, zvyšuje riziko aterosklerózy, má neblahý vliv na plicní tkáň, proto s ním přestaňte! Při odvykání kouření zaměstnejte ruce a mysl vhodnou činností (nezvyšujete příjem jídla, věnujte pozornost zájmovým činnostem...). Potřebujete-li odbornou pomoc, domluvíme Vám konzultaci v Ambulanci odvykání kouření, poskytneme Vám kontaktní telefonní čísla.

VÝŽIVA: dbejte na dostatečný příjem vitamínů a minerálních prvků, na pestrou stravu s čerstvým ovocem, zeleninou, plnohodnotným pečivem, mléčnými produkty a libovým kvalitním masem.

UDRŽTE SI HLADINY CHOLESTEROLU V NORMĚ: cholesterol působí nepříznivě na cévní stěnu, podporuje vznik aterosklerózy a trombózy. Vylučte nebo alespoň snižte příjem živočišných tuků (máslo, sádlo, škvarky, vepřové maso, kuřecí kůže, salámy, uzeniny, vnitřnosti), tučných mléčných výrobků (šlehačka, sýry), snižte příjem vajec (žloutků), majonézu nahraďte jogurtem nebo zakysaným dresinkem s bylinkami. Pozor na cukrovinky (plněné oplatky, sušenky, čokolády a čokoládové polevy, oříškovo – nugátové krémy, marcipán), mohou obsahovat velké množství škodlivých tuků a cukrů.

ZVYŠTE PŘÍJEM VLÁKNINY: zejména rozpustné, protože ta snižuje hladinu cholesterolu v krvi (pektin v ovoci – jablka, broskve, hrušky, rybíz, maliny, avokádo, čekanka, artyčok, česnek, kukuřice, fíky, ovesné vločky, cizrna, psyllium). Nerozpustná vláknina na sebe také váže cholesterol (květák, brokolice, kedlubny, ředkvičky, petržel, celer, mrkev, čočka, fazole).

OMEGA 3 ESENCIÁLNÍ MASTNÉ KYSELINY: si dopřejte v hojně míře, zamezují ukládání cholesterolu v cévách, mají i účinky protizánětlivé (tučné mořské ryby, mořské plody, řepkový a olivový olej, rybí tuk, sezamové semínko, vlašské ořechy).

SNIŽTE PŘÍJEM SOLI: sůl podporuje zvýšení krevního tlaku, zadržuje v těle vodu, poškozují cévní stěnu (podporuje vápenatění a záněty cév). Nepřesolujte zbytečně hotová jídla. Omezte slané sýry a uzeniny, kořenící směsi nahraďte jednodruhovým kořením a bylinkami. Pochutiny jako chipsy nebo solené oříšky nekonzumujte. Pokud se již léčíte s vysokým krevním tlakem nebo onemocněním srdce, vynechejte pití minerálních vod nebo pijte jen ty, které Vám lékař doporučí.

DOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM: je nezbytný pro kardiovaskulární systém, pro ledviny, v prevenci tromboembolické nemoci a pro optimální udržení minerálů v organismu. Vypijte 2 litry tekutin denně, nemáte-li omezení ordinované lékařem. V létě za tropických dnů, v zimě při zvýšeném topení nebo při nadměrné námaze (sport, práce) přiměřeně přidejte 1 až 2 litry.

VOLTE VHODNÉ TEKUTINY: čaje ovocné, bylinné, pramenité vody, ovocné a zeleninové šťávy, vodu s čerstvou citrónovou šťávou. K nevhodným se řadí slazené, přibarvované, sycené a minerální vody s vysokým obsahem soli (např. Poděbradka, Hanácká kyselka).

VĚNUJTE POZORNOST TEPELNÉ ÚPRAVĚ POTRAVIN: nepoužívejte smažení (řízky, koblihy, hranolky). K příznivým návykům patří vaření ve vodě a v páře, dušení, možné je pečení, grilování. Používejte kvalitní nádobí.

FYZICKÁ AKTIVITA: lehká sportovní činnost a pravidelné procházky vedou k lepší schopnosti tělesných funkcí, působí pozitivně na celý organismus a pomáhají udržet nebo snížit hladinu cholesterolu v krvi.

VYHÝBEJTE SE STRESU: naučte se jej zvládat pomocí koníčků, pohybu. Dbejte o dobrou duševní hygienu, podporujte pozitivní myšlení. Velmi důležitým faktorem je spokojenost v zaměstnání, v rodině a partnerství.

DOPŘEJTE SI SPÁNEK: probíhá při něm regenerace celého těla. Během spánku se zpomaluje dýchání, snižuje se tělesná teplota, krevní tlak a rychlost tepu. Ideální spánek je dlouhý 6 až 9 hodin.