



Towarzystwo Promocji Jakości  
Opieki Zdrowotnej w Polsce

## **CO ROBIĆ PRZY ZAWALE SERCA?**

### **REKOMENDACJE SEKCJI KARDIOLOGII INTERWENCYJNEJ, ORAZ TOWARZYSTWA PROMOCJI JAKOŚCI OPIEKI ZDROWOTNEJ**

#### **Kiedy wezwać pogotowie?**

Ból:

1. w klatce piersiowej, szczególnie za mostkiem;
2. o charakterze ciężaru, ściskania, gniecienia lub pieczenia;
3. promieniujący do żuchwy, ramienia, lewego barku, szyi, pleców;
4. trwający dłużej niż 30 minut;
5. nie ustępujący po wypiciu płynów;
6. nie ustępujący po zażyciu nitrogliceryny;
7. utrzymujący się pomimo niewykonywania wysiłku fizycznego;  
szczególnie, gdy towarzyszy mu:

- lęk, poczucie zagrożenia
- biała spocona skóra
- osłabienie, trudności w oddychaniu

#### **Jak informować pogotowie?**

Podaj:

1. Czy chory jest przytomny?
2. Czy odczuwa duszność, jaki oddech (szybki, płytki)?
3. Opisz ból: Lokalizacja (gdzie boli?)  
Charakter (jak boli?)  
Promieniowanie (czy i gdzie promieniuje?)  
Początek i czas trwania (kiedy zaczęło boleć; jak długo już boli?)
4. Czy w przeszłości występowały podobne dolegliwości?
5. Czy chory był leczony na serce?

6. Czy otrzymał leki (jakie, kiedy ostatnio?)
7. Czy chory kaszle, wymiotuje, jest spocony?
8. Czy choruje na inne choroby; jakie?
9. Czy przyjmuje narkotyki?( *Przedawkowanie kokainy jest częstą przyczyną zawału u młodych, zdrowych osób*)

## **Co robić przed przyjazdem pogotowia?**

1. Uspokój chorego
2. Rozluźnij ubranie (rozepnij kołnierzyk)
3. Ułóż chorego w pozycji leżącej; przy nasilających się dusznościach w pozycji półleżącej
4. Podaj tabletkę nitrogliceryny pod język
5. Podaj tabletkę aspiryny (wcześniej upewnij się czy chory nie jest na nią uczulony !)
6. Czekaj spokojnie na przybycie pomocy

## **Co robić, by chronić się przed zawałem?**

1. Dbaj o prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego- norma to poniżej 140/90 (przy prawidłowych wartościach kontrolę ciśnienia przeprowadzaj co najmniej 1 raz w roku);
2. Jeżeli zażywasz leki obniżające ciśnienie, stosuj je regularnie, a ciśnienie kontroluj codziennie;
3. Kontroluj masę ciała – utrzymuj wskaźnik Body Mass Index (BMI) w zakresie 19-24 lub postaraj się zbliżyć do wartości prawidłowych;
4. Jedz często 4-5 razy w ciągu dnia, ale mniej kalorycznie; ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych oraz słodczy, jedz dużo warzyw i owoców
5. Korzystaj z badań cholesterolu i glukozy we krwi, organizowanych przez różne instytucje (przychodnie, szpitale, gminy, NFZ) w ramach akcji wczesnego wykrywania chorób układu krążenia i cukrzycy;
6. **NIE PAL TYTONIU!**
7. Ćwicz regularnie – w zależności od wieku i Twoich możliwości 20-30 minut dziennie
8. Nie zażywaj narkotyków

BMI- wskaźnik określający proporcje masy ciała do wzrostu.  $BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (metry)}^2}$ . Prawidłowy BMI to 19-24; wartość 25-29 to nadwaga, a powyżej 30 oznacza otyłość