



Gyógyszerek szerepe az érszűkület talaján kialakuló szív és érrendszeri betegségek megelőzésében

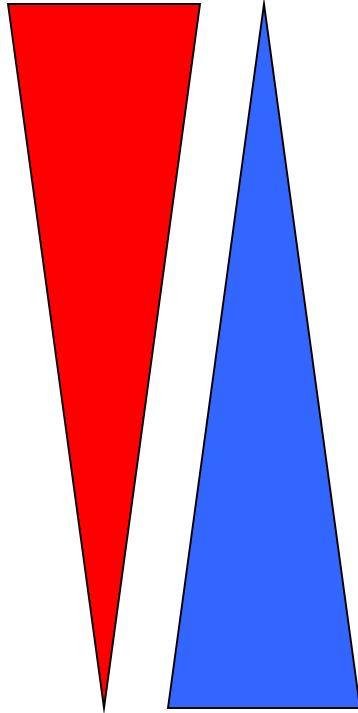
Amit a gyógyszerekről, gyógyszereszedésről tudni kell...

2. rész



Gyógyszerek kezelés céljai szív és érrendszeri betegségekben

Ki mennyire ragaszkodik a gyógyszerhez?



- **Prognózis javítása**

Elkerülni a korai halált, szívinfarktust, katéterezés vagy műtét szükségességét

- **Kóros eltérések (pl. vérnyomás, emelkedett vércukor, vérzsírok) rendezése**

Elkerülni az ezekből származó egészségromlást, szövődményeket, tüneteket

- **Tünetek csökkentése**

Kellemetlen tünetek (pl. mellkasi fájdalom, rendetlen szívverés, nehézlégzés) csökkentése, terhelhetőség javítása

Egy-egy gyógyszer több célt is szolgálhat!



Gyógyszeres kezelés céljai szív és érrendszeri betegségekben

• Prognózis javítása

Elkerülni a korai halált, szívinfarktust, katéterezés vagy műtét szükségessé válását

• **Vérlemezkek összecsapódását gátló gyógyszerek:**
(Aspirin / klopido^grel/ prasugrel/ ticaglerol)

• **Vérzsírcsökkentők**

• **Kóros eltérések (pl. vérnyomás, emelkedett vércukor, vérzsírok) rendezése**

Elkerülni az ezekből származó egészségromlást, szövődményeket, tüneteket

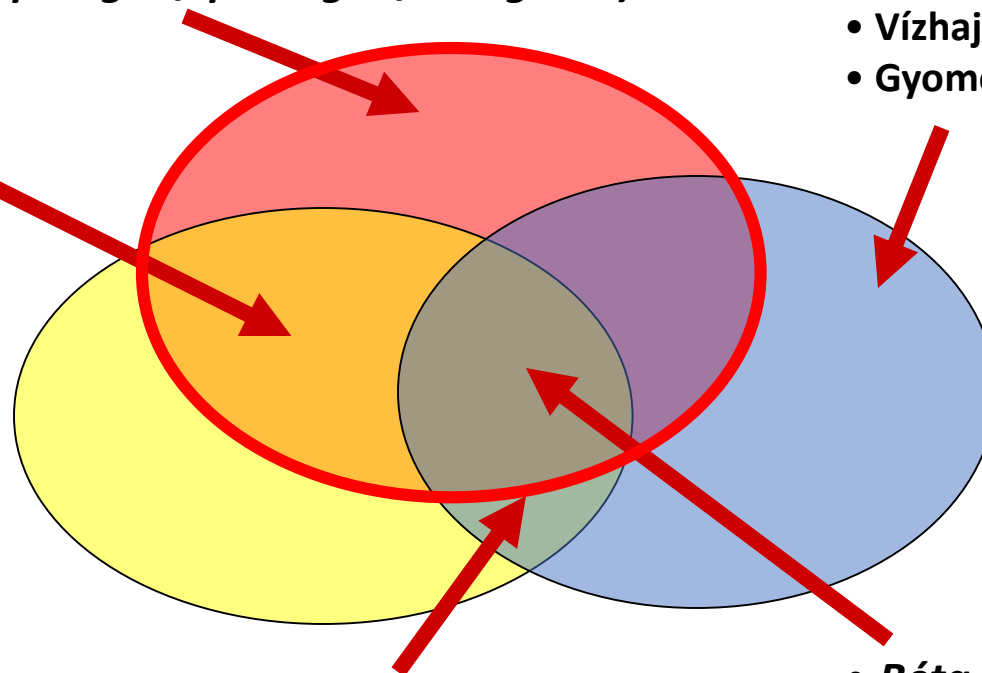
• **Vércukor anyagcserére ható szerek**

• Tünetek csökkentése

Kellemetlen tünetek (pl. mellkasi fájdalom, rendetlen szívverés, nehézlégzés) csökkentése, terhelhetőség javítása

• **Nitrátok** (tapaszok, tabletták)
• **trimetazidin**
• **Vízajtók**
• **Gyomorvédő készítmények**

• **Béta-blokkolók** (..olol)
• **ACE-gátlók** (...pril) vagy **ARB-k** (..sartan)



Gyógyszeres kezelés szív és érrendszeri betegségekben

Meddig kell gyógyszert szedni?

*Meddig kell védekezni,
ha a folyó mellett
lakunk?*



*Meddig kell védekezni,
ha a hegyekben
lakunk?*



*Meddig kell védekezni,
ha érbetegek lettünk?*



Életre szóló védekezés

• **Prognózis javítása**



Örökre

• **Tünetek csökkentése**



Amíg szükséges

Amit a gyógyszerekről tudni kell

Gyógyszerek neve



Gyógy



szer



"Nem csodaszer, nem egyszeri bevétel után, hanem évek alatt, lassan fejt ki a hatását."

"Nem ellenség, hanem a hatékony befolyásolás lehetősége..."

Időnként tehernek tűnhet, de hosszú távon megtérülő energiabefektetés.

Amit a gyógyszerekről tudni kell

Gyógyszerek neve

Hatóanyag

Nemzetközi (külföldi utazásnál is felismeri az orvos, gyógyszerész)

Azonos hatóanyag több gyári néven is forgalomban van. Az „eredeti” gyógyszer után megjelennek az általában olcsóbb ún. generikumok.

Néhány gyógyszernél csak ez kerül a receptre, ez alapján választ a gyógyszerész konkrét készítményt

A hatóanyag megtartásával Önnek új gyógyszert ajánlhat orvosa, gyógyszerésze. Ön a hatóanyag alapján ismerheti fel, melyik gyógyszerre váltottak



Gyári név

A termék forgalmazási neve, melyen rendelhető, gyógyszerértári forgalomban megjelenik.

Számos fontos részletet tartalmaz: pl. elhúzódó felszívódást mutató ZOK retard, hatóanyag tartalom, stb.

Országhatáron kívül nem biztos, hogy ismert.



Gyógyszerek megnevezése

A feladat...

Listát írni



- Gyári név részletesen (teljes név, hatóanyag mennyiség)
- Gyógyszerváltásnál, az adagolás módosításánál átírni!

Listát íratni

Gyógyszer lista a telefonban

Váratlan helyzetekben is pontosan meg tudja nevezni az Ön által szedett gyógyszereket!



A megoldás....

Gyógyszerek fedelei



- Adagolást ráírni
- Gyógyszerváltásnál kicserélni

Gyógyszerek fényképe a telefonban



Mobil alkalmazások



A gyógyszereszedést nehezítő problémák: *Amit meg kell oldani...*

Éveken át...

- Házi orvosával alakítsa ki azt a rendszert, ami megfelel igényeinek
- Gondoljon rá, hogy időben felírassa a gyógyszereket, mielőtt azok elfogynának (a dobozokban 28 – 30 napra vannak csomagolva a tabletták). Tervezze meg, mikor járnak le!
- Ne képezzen jelentős gyógyszer tartalékokat!
- A legtöbb gyógyszert felírhatja a házi orvos.
 - **Néhányat (pl. Sotalex) csak kardiológus írhat.**
 - Néhány gyógyszer olcsóbb felírásához a házi orvosnak egy úgynevezett **szakorvosi javaslatra** van szüksége, melyet a kardiológustól kap meg.



Emlékezni rá, hogy mikor kell felírni



információ: e-egeszsegugy.gov.hu

AEK

Állami Egészségügyi Ellátó Központ

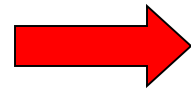


A gyógyszereszedést nehezítő problémák: *Amit meg kell oldani...*

Éveken át, minden nap...



Kiváltani



A gyógyszerek szedésénél gondoljon arra is, hogy a társadalom az ár felének, háromnegyedének átvállalásával segíti az Ön küzdelmét a betegség ellen!

- Ha gondot jelent a gyógyszer ára, beszélje meg orvosával, hogy lehet spórolni (olcsóbb készítmények használata, nagyobb hatóanyag tartalmú szerek felezése, stb.)
- Ne egyedül válasszon, döntsenek kezelőorvosával együtt!
- Ha lehet, válasszon gyógyszertárat, ahol az állandó gyógyszerügyi személyzet ismeri Önt és gyógyszereit, nem váltanak újra és újra gyógyszert.

A gyógyszereszedést nehezítő problémák: *Amit meg kell oldani...*

Éveken át, minden nap...



- Alakítsa ki saját gyógyszereszedési szokásait!
- Orvosával/nővérekkel egyeztetve tegye olyan időpontra a gyógyszerek beszedését, amikor rendszeresen meg tudja ezt tenni (pl. ne a munkaidőre...)
- A gyógyszerek bevételét kapcsolja valamilyen napi rutin tevékenységhez, pl. a reggel és esti fogmosás előtt...

Beszedni



- Választhat modernebb eszközöket is (pl. telefon), hogy jelezzék a gyógyszerbevétel idejét. Összehangolhatja gyógyszereszedését családtagjai gyógyszerbevételével.
- A gyógyszeradagolóba előre kikészítheti a gyógyszereket. Könnyebb bevenni, emlékezteti, ha mégis elfelejtette...
Lehetőleg tartson a munkahelyén is gyógyszert.
- Ha egy gyógyszer (pl. vízhajtó, vagy véralvadás gátló) adagja változik a hét napjain, akkor naptárban jelölje az aznapi adagot!

A gyógyszerek elhagyásának gyakori okai

Mellékhatások



A megélt mellékhatásoknak vélt panaszok jelentős része a hatóanyagtól független, azt a hiedelmek, hírek, a gyógyszertől független egészségügyi állapotok befolyásolják.



Mellékhatások esetén orvosával egyeztessen!

Megerősítés hiánya



A rendszeres gyógyszer szedést hosszú távú célok elérésére (pl. érbetegség elkerülése, egészség fenntartása) tegye. Segít, ha a kitűzött célértékek (pl. vérnyomás, LDL koleszterin) ellenőrzése visszaigazolja erőfeszítéseit.



Rendszeres ellenőrzés a célok tekintetében!

Ismeretek hiánya



Nehéz úgy tartósan kitartani egy terápia mellett, hogy ha nincs reális információ a várható egészségnyereségről, a gyógyszer elhagyás kockázatáról.



Köszönjük, hogy tanfolyamunkon tájékozódik!

Költségek, sok gyógyszer



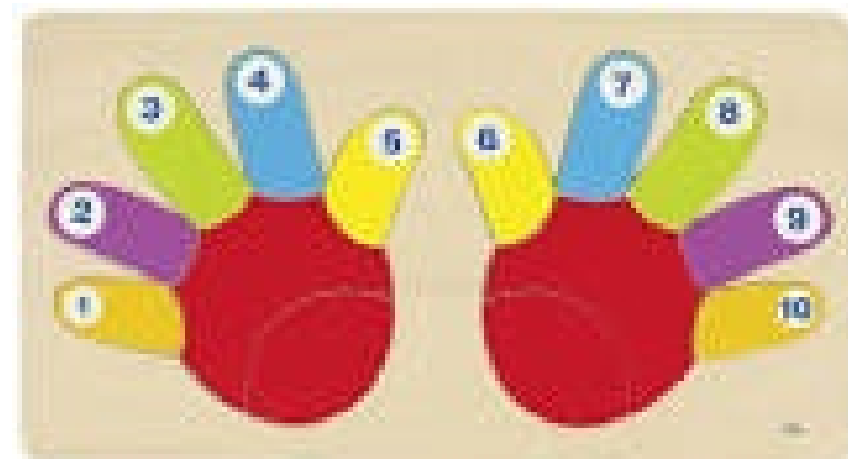
A gyógyszerek árai megterhelőek lehetnek. Ha sokfajta gyógyszert szed magasabb az ár, nehezebb felismerni, melyek milyen mértékben járulnak hozzá az egészségéhez, több a mellékhatás.



Orvosával beszélje meg a lehetőségeket!



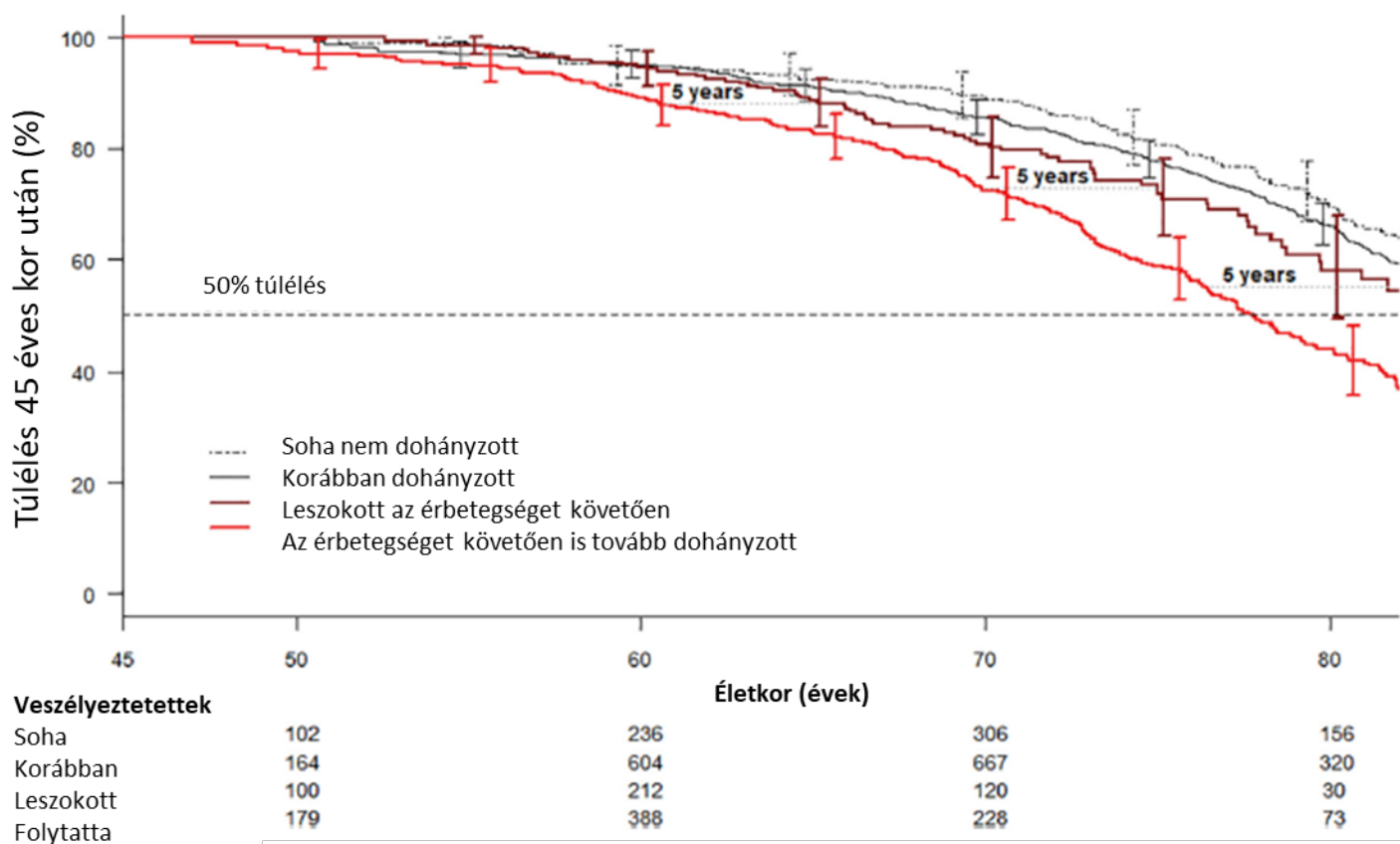
10 tanács az érbetegség elkerülésére





Ne dohányozzon!

- Legjobb azoknak az esélye, akik sosem dohányoztak.
- Azok, akik az érbetegség megjelenése után lemondtak a dohányzásról 5 évvel tovább élnek.
- Cél a tartós, teljes lemondás, nem a szálcsökkentés, vagy más formára (pl. elektromos cigaretta, IQOS) való áttérés.
- Tájékozódjon! Kérjen szakmai segítséget! Ha kell, a lemondás időtartamára a tünetek enyhítésére, a sikerarány emelésére használjon gyógyszert, vagy nikotin pótló készítményeket!
- Vegyen részt csoportos, vagy egyéni tanácsadó programjainkon!



Étkezzen egészségesen!



- Tájékozódjon az egészséges táplálkozásról! **Vegyen részt diétás tájékoztató programjainkon!**
- Tűzön ki célokat (pl. testsúly csökkentés, koleszterin szint, vérnyomás cél, érbetegségtől mentes élet, stb.) melyek elérésében az étkezés megválasztása segítheti!
- Ismerje meg azokat az ételeket, táplálékokat és tápanyagokat, amik segíthetik, vagy hátráltathatják céljai elérésében!
- Étkezései legyenek élvezetesek, változatosak, de céljainak megfelelőek!



Ismerje és érje el LDL koleszterin célját!

Cél:

LDL koleszterin < 1,4 mmol/L

vagy

a kiinduláshoz képest > 50%

csökkenés

2. TÁBLÁZAT. Az LDL-koleszterin és összkoleszterin-átlagértékek, valamint az 1,8 és 1,4 mmol/l LDL-koleszterin-célértékek elérési aránya fél és egy évvel a koronáriaesemény után

	Fél év (277 fő)	Egy év (269 fő)
LDL-koleszterin (mmol/l, medián [IQ-tartomány])	1,97 (1,26–2,77)	2,04 (1,29–2,36)
Összkoleszterin (mmol/l, medián [IQ-tartomány])	3,72 (2,99–4,20)	3,94 (3,20–4,47)
1,8 mmol/l LDL-koleszterin elérési aránya (%)	52,7	48,0
1,4 mmol/l LDL-koleszterin elérési aránya (%)	18,9	18,7

Márk L és mtsai: Cardiologia Hungarica 2020; 50: 29–34.

- Fél évnél 54%, egy évnél 52% esetében volt lipid ellenőrzés.
- Alacsony a célérték elérési arány.
- A fél éves eredményhez képest nem javul a kezelés eredményessége.

- Ismerje saját LDL koleszterin célértékét!
- 6-10 héttel az érbetegség megjelenése, a koleszterin csökkentő kezelés megkezdése után laboratóriumi ellenőrzés!
- Ha nem érte el célértékét az eddigi kezeléssel kérje orvosa segítségét!
- Nagyobb mértékű LDL koleszterin szint csökkenéssel nagyobb az esélye, hogy elkerüli az érbetegség újbóli megjelenését!



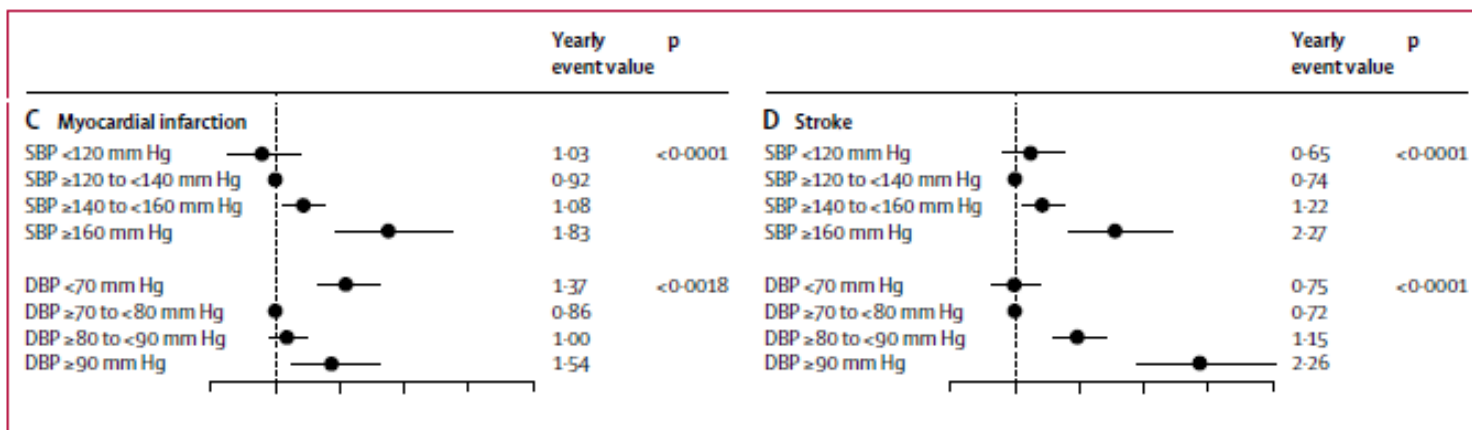
Ismerje és érje el vérnyomás célértékét!

Cél:

18-65 éves kor: 120-129 / 70-79 Hgmm

> 65 év: 130-139 / 70-79 Hgmm

A céltartományban levő vérnyomás esetén a legkisebb a szívinfarktus vagy a stroke kockázata.



Böhm M et al: *Lancet* 2017;3;389(10085):2226-2237

- Ismerje saját vérnyomás célértékét!
- Ha ismert magasvérnyomás betegsége, legyen otthoni hitelesített, felkaron mérő vérnyomás mérője, mérje vérnyomását, vezessen (papír, vagy elektronikus) vérnyomás naplót!
- Ha nem érte el célértékét az eddigi kezeléssel kérje orvosa segítségét!

Ha Ön cukorbeteg, ismerje és érje HbA1c célértékét!

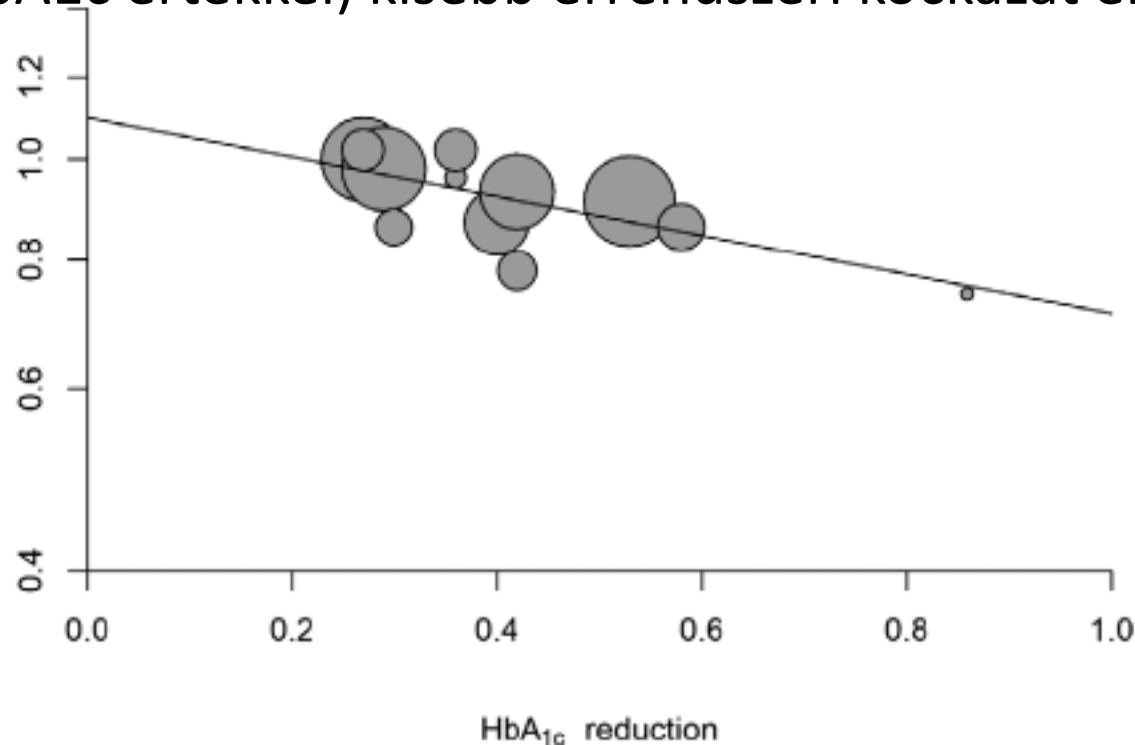


Cél:

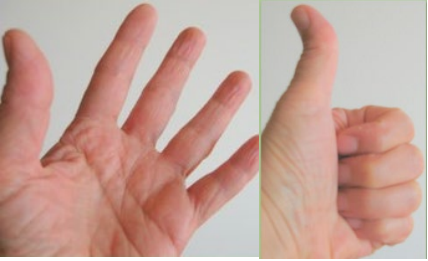
Érbetegségben: < 8%*

*Egyéni mérlegelés alapján alacsonyabb céltartomány is kijelölhető.

Jobb cukor anyagcserével (alacsonyabbra hozott HbA1c értékkel) kisebb érrendszeri kockázat érhető el.



- Ismerje saját HbA1c célértékét!
- Gyakran az érbetegség megjelenése után ismerik fel a cukorbetegséget.
- Ha korábban is ismert volt cukorbetegsége, kezelőorvosával gondolják át a gyógyszeres terápiát az új események fényében!
- Tájékozódjon! Vegyen részt oktató programjainkon! Ha kérdése maradt kérjen személyes konzultációt az orvostól, dietetikustól!
- Ha nem érte el célértékét az eddigi kezeléssel kérje orvosa segítségét!



Tréningezzen!

Cél:

- >150 perc/hét szuszogtató saját célú testmozgás
- > 10 000 lépés/nap

A szabályokról, részletekről tájékozódjon az osztályokon kihelyezett plakát tanulmányozásával!

Hogyan tovább?
Avagy folytassuk otthon, amit itt elkezdünk

A szívbetegek számára a legfontosabb a megelőző átvizsgálás, az első vizsgálatot megelőzően.

Emelje fel a napi rutinjában a fizikai aktivitást, a mozgást.
Ez a célkitűzés a következőkkel érhető el.

1. A napi rutinjában a mozgást
A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:

2. A napi rutinjában a mozgást
A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:

3. A napi rutinjában a mozgást
A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:
- A napi rutinjában a mozgást a következőkkel érhető el:

Néhány egyszerű tanács, amit tudnia kell, mielőtt tréningezni kezd:

Néha meg kell szakítani a tréninget. Ezen ok lehet:

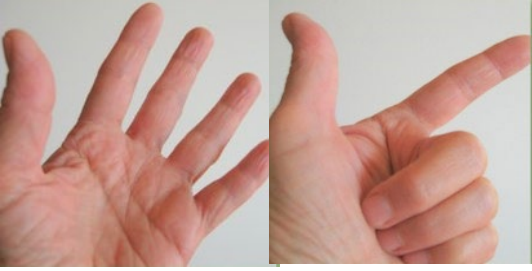
- Fáradtság (nem, túl sokáig tartó tréning)
- Szívbetegség (szívbetegség, szívroham, szívinfarktus)
- Légzési nehézség (légszomj, légszomj, légszomj)
- Fejfájás (fejfájás, fejfájás, fejfájás)
- Szédülés (szédülés, szédülés, szédülés)
- Szívbetegség (szívbetegség, szívroham, szívinfarktus)
- Légzési nehézség (légszomj, légszomj, légszomj)
- Fejfájás (fejfájás, fejfájás, fejfájás)
- Szédülés (szédülés, szédülés, szédülés)

STOP

MEGERI: a rendszeres mozgás jelentősen javítja a szívbetegségben szenvedő páciensek életminőségét és életkilátását.

Vissza az olyan mozgásformákra, ami örömet okoz, nem csak mozgásból végez az egészséget, így közösen fejlesz az edzésreget és a közönséget is pozitív irányba befolyásolja. Objektív adatokkal (pulzus-pórárral, lépmegszámoló, vérnyomásmérő, mozgásmérő) alátámasztva a minőség mérhetővé (tehát a javulást, ami megint csak növeli az önbizalmát és a mozgásba a vezetőt is). Ezen eszményre való felkészüléssel, az egészséget és hosszú aktív életet kívánunk Önnek!

- A tréning a saját egészsége megőrzése, erőnléte fejlesztése érdekében végzett rendszeres testmozgás.
- A tréning formáját, erősségét beszélje meg kezelőorvosával, az Önt segítő gyógytornásszal!
- Az időtartamot és az erősséget fokozatosan emelje, míg eléri a célt!
- Okos eszközök (pl. lépésszámláló, okos telefon alkalmazások) segítenek kialakítani és fenntartani a napi rutint!
- Törekedjen egyenletes megoszlásra a héten belül!
- Keressen társat a tréninghez! Együtt könnyebb!



Éljen fizikailag aktívabb életet!

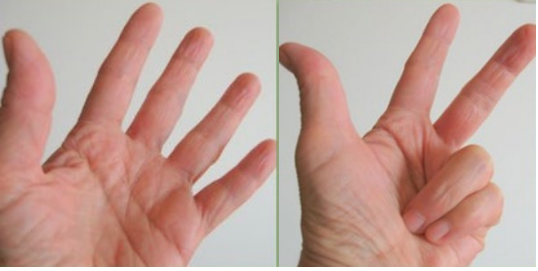
Cél: > 10 000 lépés/nap

Legyen aktív!

- A fizikai aktivitás körébe tartozik **minden** testmozgás, ami a nyugalmi érték feletti energia leadással jár.
- Tevékenykedjen munkahelyén, vagy otthonában, kertében, közlekedjen úgy, hogy ezzel is aktív legyen!
- Mozogjon többet! Legyen tudatos! Minden lépés számít!
- Okos eszközök (pl. lépésszámlálók, okos telefon alkalmazások) segítenek kialakítani és fenntartani a napi rutint!
- Törekedjen egyenletes megoszlásra a héten belül!

Csökkentse az üldögélést!

- Munkahelyén, otthonában, vagy közlekedés során csökkentse az üldögéléssel telt időt!
- Különösen fontos a képernyők előtt eltöltött idő tudatos csökkentése.
- Ha ülni kell, legalább óránként szakítsa meg néhány perc mozgással!
- Okos eszközök (pl. lépésszámlálók, okos telefon alkalmazások) segítenek kialakítani és fenntartani a napi rutint!



Minden mosoly számít....

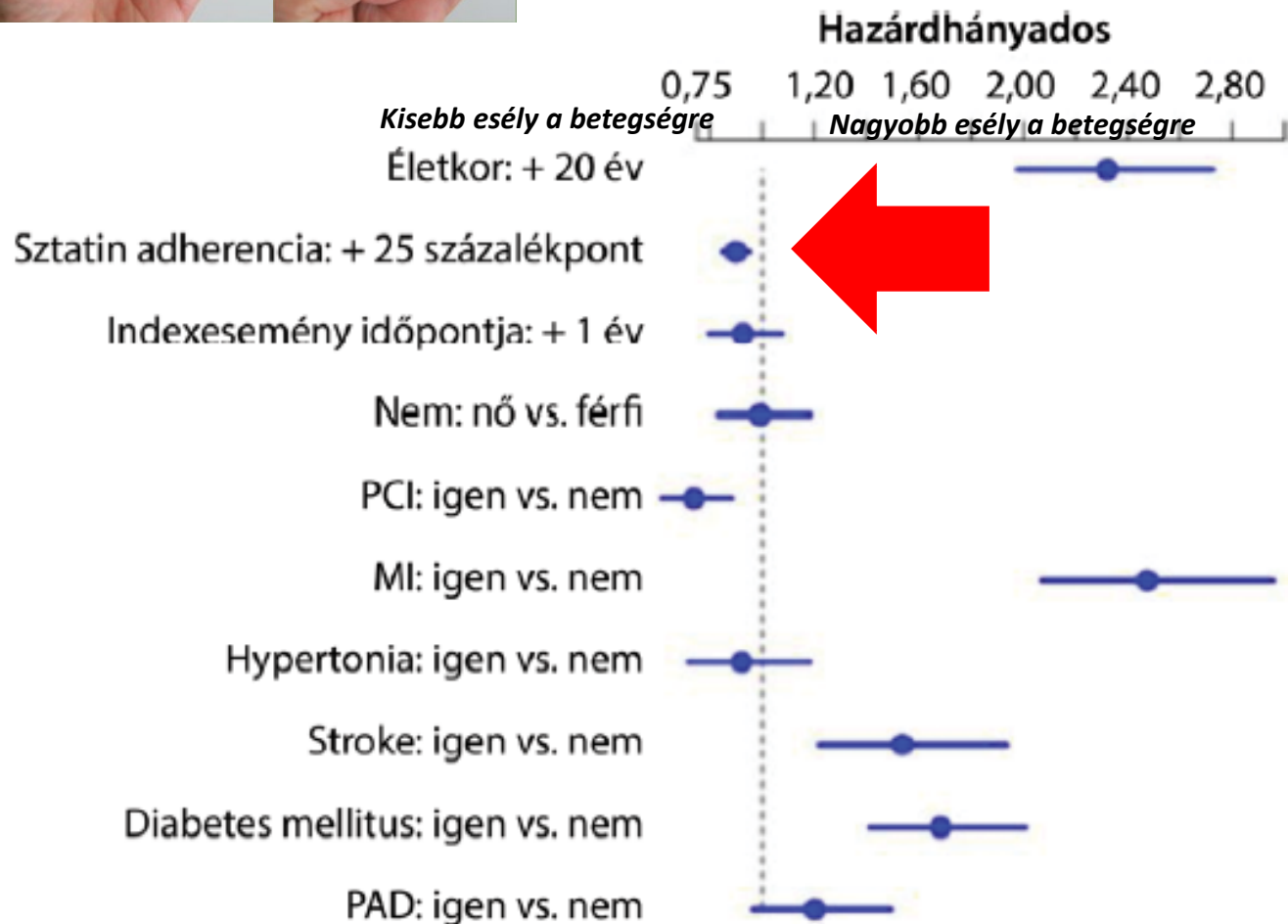
Érezze jól magát!

- Tegyen azért, hogy nyugodtabban, boldogabban teljenek napjai! Vegye kézbe azokat a stresszeit, amelyekkel tud valamit kezdeni. Azok a betegek, akik hatékonyabban képesek kezelni a stresszhelyzeteket, igazoltan jobb életkilátásokkal rendelkeznek.
- Tájékozódjon! Vegyen részt pszichológiai programjainkon!
- Ha igényli kérjen személyes konzultációt!





Szedje rendszeresen, pontosan gyógyszereit!



- A gyógyszerek pontos, rendszeres szedése véd a szív- és érrendszeri betegségek ismételt megjelenésétől.
- Szervezze életét! (gyógyszerek feliratása, kiváltása, beszedése, időszakos felülvizsgálata)

- Adherencia 25 százalékpontos növekedése :
Kockázat 10,1%-os csökkenése



Vegyen részt kardiológiai rehabilitációban!

Lakóhelye körül is kereshet ambuláns programot, szívklubbot, szívegyesületet!



- Az érbetegség megelőzésében fontos, hogy megismerje, megértse és elfogadja a folyamatokat, szabályokat.
- A rendszeres testmozgás egész életében védi az érbetegség újbóli megjelenésétől, javítja erőnlétét, hangulatát, életminőségét.
- A kardiológiai rehabilitáció mindezt kínálja Önnek. Kollégáink szakértelme segít a biztonságos és hatékony mozgásprogram kialakításában.
- Közösségben könnyebb kitartani az életmódi változások mellett, bent maradni egy tréning programban.



***Köszönjük a figyelmüket!
Jó egészséget, sikeres mindennapokat!***

Gyógyszerek szerepe az érszűkület talaján kialakuló szív és érrendszeri betegségek megelőzésében

Amit a gyógyszerekről, gyógyszereszedésről tudni kell...

2. rész

