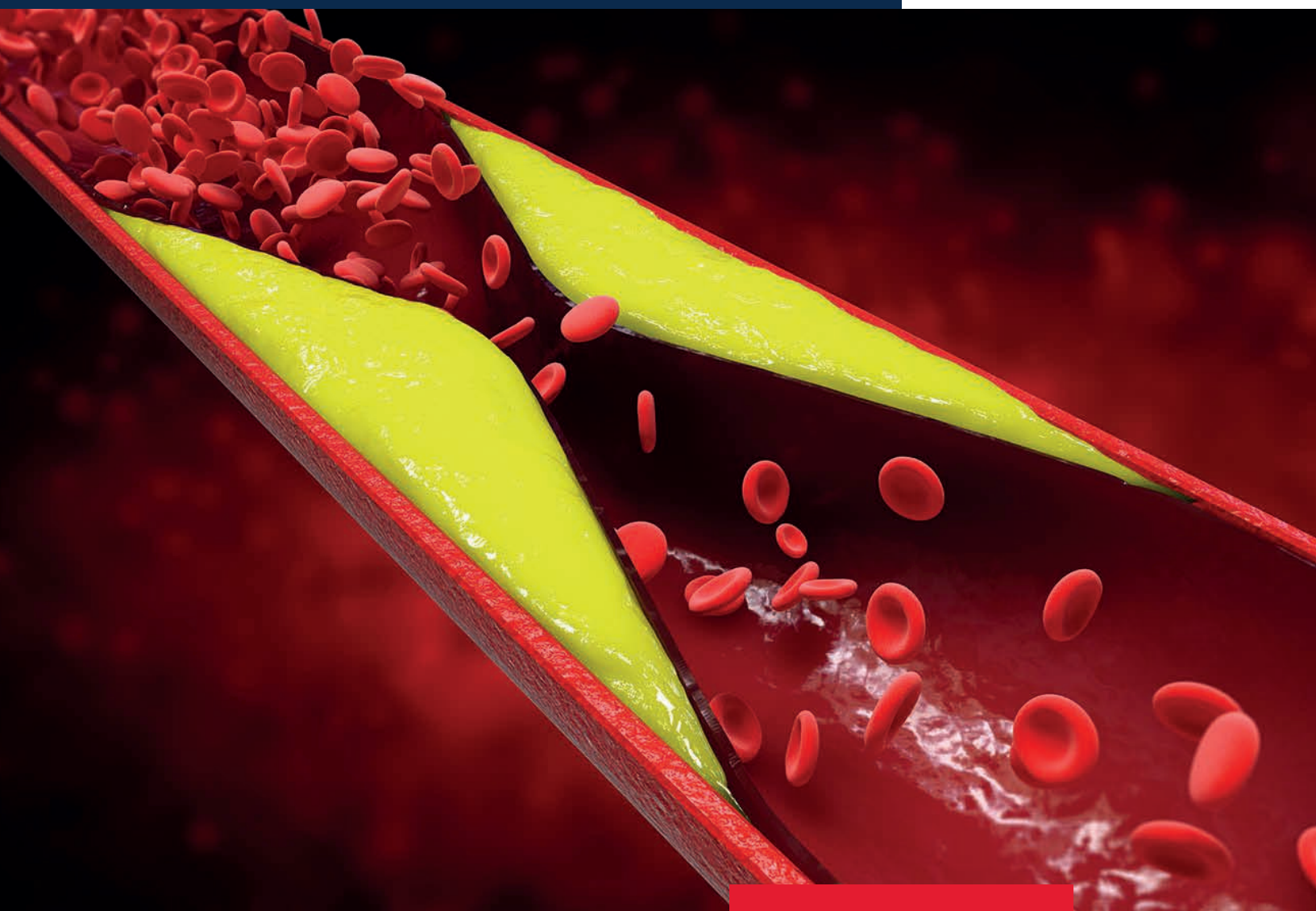


ZABIEGOWE LECZENIE MIAŻDŻYCY



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

Co to jest miażdżyca?

Miażdżyca to przewlekła choroba dotycząca m.in. ścian tętniczych naczyń krwionośnych, w której dochodzi do odkładania się w nich składników tworzących blaszki miażdżycowe. Proces ten powoduje stopniowe zwężenie światła naczyń i utrudnia przepływ krwi, co może prowadzić do niedokrwienia wielu narządów.

Jak powstaje miażdżyca?

Miażdżyca rozwija się na skutek uszkodzenia wewnętrznej warstwy tętnicy (śródbłónka). W miejscach uszkodzenia gromadzą się:

- cholesterol i tłuszcze (głównie LDL – tzw. „zły” cholesterol),
- komórki zapalne,
- wapń i inne substancje.

Tworzy się tzw. blaszka miażdżycowa, która początkowo może być miękka, ale z czasem twardnieje wysycając się związkami wapnia. Objawy rozwijającej się choroby związanej z miażdżycą mogą być rozmaite, w zależności od zajętego rejonu naczyniowego, ogólnego stanu zdrowia i etapu rozwoju choroby.



Jak wyglądają objawy miażdżycy?

W początkowym stadium miażdżycy może nawet nie dawać żadnych objawów. Często pojawiają się one dopiero wtedy, gdy światło tętnicy (jej średnica) zmniejsza się na tyle, że naczynie nie może transportować wystarczającej ilości krwi do tkanek lub narządów.

Również blaszki miażdżycowe, które nie zwężają istotnie światła tętnicy mogą być niebezpieczne – w przypadku ich pęknięcia powstają zakrzepy, które mogą całkowicie zablokować przepływ krwi, powodując martwicę części narządu, do którego dane naczynie dostarcza krew. W takich przypadkach zwykle dochodzi do zawału serca lub udaru mózgu

Objawy miażdżycy różnią się też w zależności od tego, która tętnica uległa przebudowie. Jeśli na przykład mamy do czynienia z zajęciem tętnic wieńcowych, to najczęściej symptomy będą następujące:

- Ból i/lub uczucie ucisku w klatce piersiowej, ale może występować też w okolicy ramion, szyi i szczęki,
- Zaburzenia rytmu serca (arytmia),
- Dusznosc, nawet bez wcześniejszego wysiłku fizycznego czy pobudzenia emocjonalnego.

Z kolei miażdżycy tętnic doprowadzających krew do mózgu daje odmienne objawy, w tym:

- Drętwienie kończyn, osłabienie ich siły,
- Paraliż mięśni/zwiotczenie, w tym często dotyczy mięśni twarzy,
- Silne bóle głowy,
- Pogorszenie widzenia (w jednym lub obojgu oczach),
- Zaburzenia rozumowania, mówienia.

Miażdżycy tętnic w okolicy kończyn może powodować ich ból i drętwienie, w początkowym etapie przy wysiłku, początkowo znacznym, w bardziej zaawansowanej chorobie już przy niewielkim. Z kolei miażdżycy naczyń prowadzących do nerek może przyczyniać się do niewydolności nerek.



Jakie są przyczyny miażdżycy?

Przyczyny miażdżycy są bardzo różne. Jest to choroba wieloczynnikowa, co oznacza, że do jej rozwoju mogą przyczyniać się rozmaite czynniki. Miażdżyca jest podstępą chorobą, która może rozpocząć się już w dzieciństwie i powoli postępować.

Mówi się też, że miażdżyca to choroba związana z postępującym procesem zapalnym. Najpopularniejsza teoria mówi o tym, że cząsteczki cholesterolu o niskiej gęstości (LDL) znajdujące się we krwi ulegają procesowi uszkodzenia przez wolne rodniki. Wskutego tego dochodzi do coraz bardziej skomplikowanych procesów, które prowadzą do rozwoju wspomnianej już blaszki miażdżycowej, a w niej zwiększa się liczba komórek powiązanych ze stanem zapalnym. Przez pewien czas w rozwoju miażdżycy naturalne komórki układu odpornościowego organizmu próbują przeciwdziałać tym procesom, są to głównie makrofagi i limfocyty. Jednak w pewnym momencie dochodzi do nadmiernego zagęszczenia komórek blaszki miażdżycowej, a komórki odpornościowe nie są w stanie efektywnie temu przeciwdziałać.

Tym niemniej, do czynników, które znacznie zwiększają ryzyko rozwoju miażdżycy należą:

- Wysokie ciśnienie tętnicze krwi
- Wysoki poziom cholesterolu
- Wysoki poziom trójglicerydów (a ten najczęściej powiązany jest z nadmiernym udziałem alkoholu i cukrów prostych w diecie),
- Palenie papierosów,
- Choroby współistniejące, w tym insulinooporność, cukrzyca, otyłość, choroby zapalne, jak toczeń, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów, zaburzenia hormonalne,
- Płeć męska,
- Starszy wiek,
- Przejście menopauzy u kobiet – i związane z tym obniżenie ilości ochronnie działających estrogenów.

Kiedy stosuje się leczenie zabiegowe?

Leczenie zabiegowe jest rozważane, gdy:

- Objawy są ciężkie i nie ustępują po zastosowaniu leków ani zmianie stylu życia,
- Istnieje znaczne zwężenie lub zablokowanie tętnic, co zagraża zdrowiu lub życiu,
- Występuje ryzyko martwicy tkanek lub amputacji (np. w miażdżycy kończyn dolnych).

Czy powinna być stosowana jakaś dieta przy miażdżycy?

Co jest najważniejsze w dietetycznym dbaniu o to, by nie doszło u nas do rozwinięcia miażdżycy? Należy unikać żywności o wysokiej zawartości cukrów prostych oraz tłuszczów trans. To przede wszystkim żywność wysoko przetworzona: dania gotowe, fast food, słodczyce. Za to świeże owoce, warzywa i produkty z pełnego ziarna powinny być spożywane regularnie, kilka razy dziennie. Są przede wszystkim źródłem błonnika, który przyczynia się do regulacji poziomu cholesterolu. Należy podkreślić regularne spożywanie roślin strączkowych i ryb – te pierwsze są wartościowe zwłaszcza z uwagi na błonnik i magnez w nich zawarte, zaś ryby to dobre źródło zdrowych kwasów tłuszczowych (wielonienasyconych). Co do magnezu, uważa się, że ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych wzrasta u osób z dietą ubogą w ten składnik. Warto zapamiętać, że pokarmy zawierające błonnik, takie jak rośliny strączkowe, orzechy, pełne ziarna są jednocześnie bogatym źródłem magnezu.

Ponadto do składników, których podaż powinna być zwiększona w profilaktyce i leczeniu miażdżycy, należą:

- Cynk,
- Kwas foliowy i witaminy z grupy B,
- Witaminy C, A, E.

Podsumowując kwestię diety w miażdżycy, najważniejsza zasada to unikanie żywności wysoko przetworzonej i stawianie na produkty jak najmniej zmodyfikowane w procesie przetwórczym. Jednocześnie należy ograniczyć alkohol, a także stawiać raczej na tłuszcze pochodzące z ryb, orzechów, pestek, nasion czy awokado, aniżeli z mięs i produktów mięsnych.

Jak wygląda leczenie zabiegowe miażdżycy?

Leczenie obejmuje kilka metod, w tym:

Angioplastyka balonowa jako zabieg izolowany lub z założeniem stentów, czyli niewielkich rurek zrobionych z cienkiej siatki, które mają zapobiegać osadzeniu się blaszki miażdżycowej. Angioplastykę tzw. balonikowanie, czyli rozkruszenie blaszek miażdżycowych za pomocą balonika wprowadzonego do naczynia za pomocą cewnika.

Endarterektomia, jest to zabieg chirurgiczny polegający na usunięciu blaszki miażdżycowej z tętnicy (najczęściej szyjnej). Przywraca prawidłowy przepływ krwi.

Pomostowanie tętnic (bypass). Polega na stworzeniu nowej drogi przepływu krwi omijającej zablokowany odcinek tętnicy. Wykorzystuje się do tego fragment żyły lub sztuczne naczynie.

Amputacja (w przypadkach zaawansowanych), stosowana tylko wtedy, gdy dochodzi do martwicy tkanek i nie można uratować kończyny, gdy wymienione wyżej metody nie przyniosły efektu lub jest już na nie za późno.

Jak przygotować się do zabiegu?

Należy przestrzegać zaleceń lekarza dotyczących leków (np. odstawienia niektórych leków przeciwzakrzepowych). Warto zadbać o zdrową dietę i aktywność fizyczną, jeśli jest to możliwe. Unikanie palenia tytoniu – znacząco poprawia to wyniki leczenia. Przed operacją na pewno będą wykonane wszystkie niezbędne badania diagnostyczne (np. badania krwi, USG Doppler, angiografię).

Czy są jakieś ryzyko i możliwe powikłania po operacji?

Każdy zabieg operacyjny wiąże się z pewnym ryzykiem powikłań, które mogą wystąpić zarówno podczas operacji, jak i po jej zakończeniu. Do najczęstszych i potencjalnie groźnych powikłań należą:

Zakażenie rany pooperacyjnej – pomimo zachowania odpowiednich procedur higienicznych, istnieje ryzyko infekcji w miejscu operacyjnym, co może opóźnić proces gojenia i wymagać dodatkowego leczenia.

Krwawienie lub zakrzepica – podczas operacji mogą wystąpić problemy z krwawieniem, zarówno w trakcie zabiegu, jak i po jego zakończeniu. Dodatkowo, może dojść do tworzenia zakrzepów krwi, które w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do zatorów.

Powikłania ze strony serca i innych narządów – operacja może wpłynąć na funkcjonowanie serca, zwłaszcza u pacjentów z istniejącymi schorzeniami kardiologicznymi. Może dojść także do zaburzeń pracy innych narządów, takich jak płuca, nerki czy wątroba, w zależności od rodzaju przeprowadzonej operacji.

Wszystkie te powikłania wymagają szybkiej diagnozy i odpowiedniego leczenia, a ich wystąpienie zależy od wielu czynników, w tym stanu zdrowia pacjenta przed zabiegiem, rodzaju operacji i stosowanych procedur medycznych.



Jak zatem żyć po operacji, by cieszyć się życiem?

Dekalog zdrowego stylu życia po operacji miażdżycy:

1. Zrównoważona dieta. Należy spożywać bogate w błonnik warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty oraz tłuste ryby, które wspierają zdrowie serca. Dieta bogata w kwasy omega-3 z ryb morskich, takich jak łosoś czy makrela, może zmniejszać ryzyko powstawania zakrzepów, co jest istotne po operacji.

2. Kontrola poziomu cholesterolu. Warto regularnie monitorować poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) oraz „złego” cholesterolu (LDL), aby zmniejszyć ryzyko powikłań naczyniowych. Produkty takie jak awokado czy orzechy mogą pomóc w regulacji poziomu cholesterolu. Pacjenci z objawową chorobą związaną z miażdżycą powinni przyjmować leki zalecane przez lekarza prowadzącego, wśród których są statyny – leki obniżające poziom cholesterolu i wykazujące także działania korzystne na ściany naczyń krwionośnych.

3. Regularna aktywność fizyczna. Po operacji istotne jest stopniowe powracanie do aktywności fizycznej, zgodnie z zaleceniami lekarza. Chodzenie, pływanie czy jazda na rowerze poprawiają krążenie krwi i wspierają zdrowie serca.

4. Odpowiednia ilość snu. Odpoczynek jest kluczowy dla regeneracji organizmu. Zaleca się zapewnienie sobie co najmniej 7-8 godzin snu każdej nocy, co sprzyja szybszej rehabilitacji po zabiegu.

5. Redukcja stresu. Regularne ćwiczenia oddechowe, medytacja lub spacerowanie na świeżym powietrzu mogą pomóc w redukcji stresu, który negatywnie wpływa na zdrowie serca. Wysoki poziom stresu może podnosić ciśnienie krwi, co jest niekorzystne po operacji.

6. Monitorowanie ciśnienia krwi. Regularne mierzenie ciśnienia krwi pomaga kontrolować jego poziom i zapobiegać nadciśnieniu, które obciąża serce. Produkty bogate w potas, takie jak banany czy pomidory, wspomagają utrzymanie prawidłowego ciśnienia.

7. Odpowiednia podaż płynów. Warto pić odpowiednią ilość wody, co pomaga w utrzymaniu prawidłowego krążenia i wspomaga regenerację organizmu po operacji. Zaleca się spożycie około 2 litrów wody dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej.

9. Zalecenia dotyczące leków. Jeśli lekarz zalecił stosowanie leków, takich jak leki przeciwzakrzepowe, ważne jest ich systematyczne przyjmowanie zgodnie z zaleceniami. Leki te często odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu powikłaniom po operacji.

10. Pozytywne nastawienie. Pozytywne myślenie sprzyja szybszemu powrotowi do zdrowia. Badania wykazują, że optymizm ma realny wpływ na proces gojenia się ran oraz poprawę ogólnego stanu zdrowia.

Zdrowy styl życia po operacji miażdżycy to nie tylko dbałość o ciało, ale również o stan emocjonalny i psychiczny. Aktywne podejście do rehabilitacji oraz troska o siebie umożliwiają szybszy powrót do pełnej sprawności. Każdy dzień to nowa szansa na lepsze samopoczucie, więcej energii i radość z życia – tego życzymy!

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

*Opracowanie:
mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Agnieszka Gorgoń, dr Katarzyna Szymczyk*

Bibliografia:

- 1. Beręsewicz A. i wsp.: Miażdżycza — choroba całego życia i całej populacji krajów cywilizacji zachodniej. Choroby Serca i Naczyń 2006, tom 3, nr 1, 1–6.*
- 2. <https://www.mp.pl/pacjent/chorobawienkowa/informacje/definicje/54556,miazdzycza>*
- 3. <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/miazdzycza-objawy-leczenie-i-dieta,6293,n,3707>*
- 4. <https://www.medme.pl/choroby/miazdzycza,221.html>*

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.