State of Illinois
Rod R. Blagojevich, Governor

Department of Healthcare and Family Services
Barry S. Maram, Director

Jak dbać o serce przy chorobie wieńcowej

Czym jest choroba wieńcowa?

Jeśli miałeś atak serca, przeszedłeś operację pomostowania (by pass) lub masz bóle w klatce piersiowej (dusznica bolesna), cierpisz na chorobę wieńcową. Choroba wieńcowa jest przyczyną śmierci większej liczby osób niż jakakolwiek inna choroba.
Dbaj o serce. Przestrzegaj zasad ABC dla osób z chorobą wieńcową.

A jak aspiryna i ból w klatce piersiowej (dusznica bolesna)

Zażywaj aspirynę codziennie

Aspiryna zapobiega powstawaniu zakrzepów we krwi. Zażywając aspirynę codziennie, zmniejszasz ryzyko ataku serca lub udaru. Zapytaj swojego lekarza o codzienne zażywanie aspiryny.

Zażywaj lekarstwa przeciwko bólom w klatce piersiowej (dusznicy bolesnej)

Dolegliwości bólowe zmniejszą się, jeśli będziesz przyjmował lekarstwa wg wskazówek twojego lekarza. Jeśli twoje lekarstwo jest przeterminowane, nie działa. Powinieneś otrzymywać nowe lekarstwo co 6 miesięcy.

Your Healthcare Plus™
Extra help for better health

a free benefit of
ILLINOIS DEPARTMENT OF Healthcare and Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.
Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.
Printed by authority of the State of Illinois.

ILCADBRPOL_0807

B jak badanie ciśnienia krwi i beta-blokery (lekarstwo nasercowe)

Utrzymuj niskie ciśnienie krwi

Przy wysokim ciśnieniu krwi twoje serce musi ciężej pracować. Wysokie ciśnienie krwi może spowodować atak serca, udar lub inne problemy zdrowotne.

Utrzymuj niskie ciśnienie krwi poprzez:

- Przyjmowanie lekarstw na ciśnienie wg wskazówek twojego lekarza.
- Ograniczenie spożycia soli.
- Wystrzeganie się alkoholu.
- Codzienny ruch.
- Odchudzanie, jeśli masz nadwagę.

Jakie jest twoje ciśnienie krwi? _____

Kiedy po raz ostatni twój lekarz skontrolował twoje ciśnienie krwi? _____

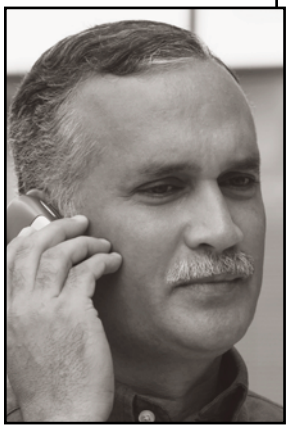
Zapytaj o Beta-blokery (lekarstwo nasercowe)

Lekarstwa te powodują odciążenie twojego serca. Zapytaj swojego lekarza, czy powinieneś zażywać beta-blokery. Lekarstwa te mogą wydłużyć ci życie i sprawić, że będziesz czuł się lepiej.

C jak cholersterol i papierosy

Obniż poziom Cholesterolu

„Zły” cholesterol nosi nazwę LDL. Cholesterol osadza się wewnątrz naczyń krwionośnych i utrudnia przepływ krwi. Jeśli twoje serce nie otrzymuje wystarczającej ilości krwi, możesz mieć atak serca.



Możesz wpłynąć na obniżenie poziomu „złego” cholesterolu (LDL) poprzez:

- Przyjmowanie lekarstw wg wskazówek twojego lekarza.
- Spożywanie pokarmów z niską zawartością tłuszczu takich jak świeże warzywa i chude mięso.
- Spożywanie mniejszej ilości pokarmów z wysoką zawartością tłuszczu takich jak „fast food”, potrawy smażone i pieczone.
- Zażywanie ruchu przynajmniej 10 minut dziennie.

Jaki jest twój poziom LDL? _____

Kiedy po raz ostatni twój lekarz sprawdził twój poziom cholesterolu. _____

Jeśli palisz, rzuć palenie teraz.

Palenie szkodzi twojemu sercu. Palenie powoduje, że serce musi ciężej pracować. Rzucenie palenia pomoże sercu i płucom, nawet jeśli palisz od dawna. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jak rzucić palenie lub zadzwoń na bezpłatny nr poradni Illinois Quitline: 1-866-784-8937 (TTY:1-800-501-1068) 1-800-501-1068).

Co jeszcze możesz zrobić dla zdrowia

Zapytaj swojego lekarza o szczepienia przeciwko grypie. Uniknięcie grypy jest ważne dla osób z chorobami serca. Szczepionka nie powoduje grypy. Koszty szczepienia przeciwko grypie pokrywa plan opieki zdrowotnej stanu Illinois.

Gdzie można uzyskać więcej informacji

Jeśli masz pytania, zachorowałeś bądź uległeś wypadkowi, zadzwoń pod nr: **1-800-973-6792** gdzie możesz uzyskać poradę pielęgniarki w ramach programu **Your Healthcare Plus™**.
Rozmowa jest bezpłatna a pielęgniarki dyżurują bez przerwy. Jeśli jesteś użytkownikiem urządzenia typu TTY, zadzwoń pod nr. 1-888-317-2697 lub do Telecommunications Relay Service, który umożliwi ci kontakt z pielęgniarką. Aby dowiedzieć się więcej o programie Your Healthcare Plus możesz odwiedzić stronę internetową: **www.yourhealthcareplus.com.**