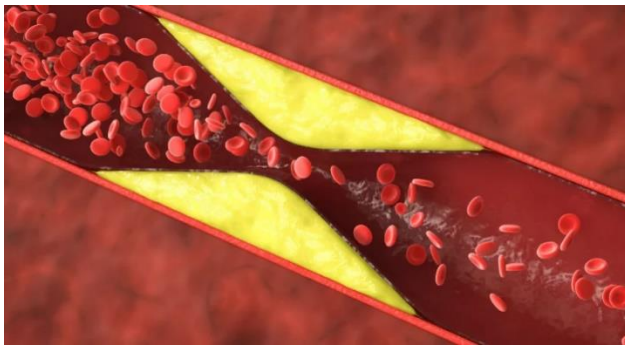
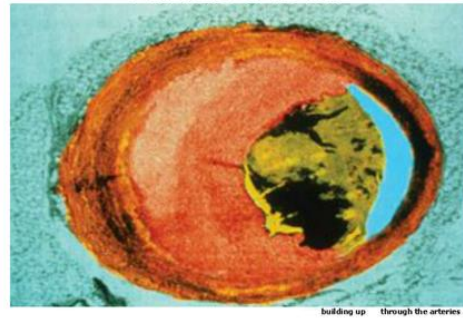




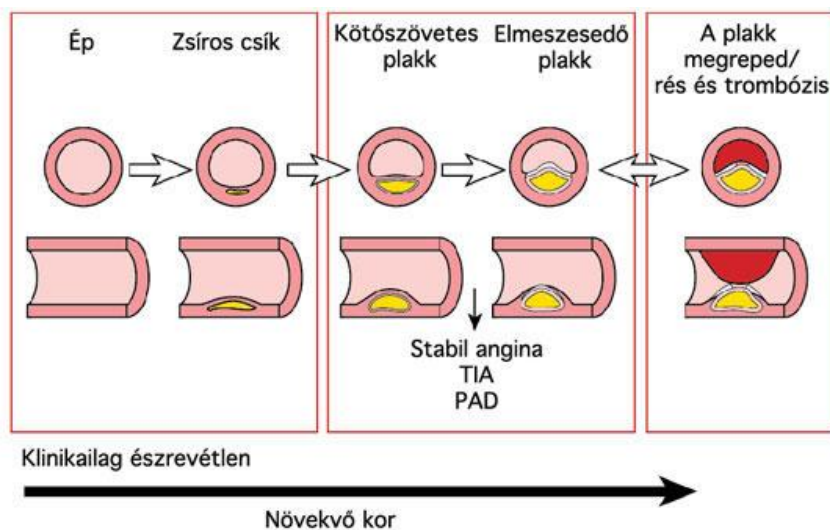
What is THIS???



Szívinfarktus, stroke (szélütés) – és ami mögötte van: az ÉRELMESZESEDÉS

Lényege: koleszterin lerakódása a verőerek belső falán (*plakkok* kialakulása), amelyek egyre inkább szűkületet okoznak, és idővel elmeszesednek. A folyamat lassú, évek-évtizedekig tünetmentes lehet, de **a szűkület fokozódásával:**

- ❖ elégtelenné válhat a szövetek vérellátása,
- ❖ a plakkok leszakadó darabkái továbbssodródva elzárhatják a kisebb ereket,
- ❖ a plakkokon kialakuló vérrög teljesen elzárhatja a véráramlást.



Ha a szövetek vérellátás (oxigén) nélkül maradnak, elhalnak – ez az *infarktus*. Érintheti a szívet, agyat, de bármely más szervet is. **A szív-érrendszeri betegségek vezető halálokok világszerte!**

Mi az, ami érelmeszesedésre hajlamosít?



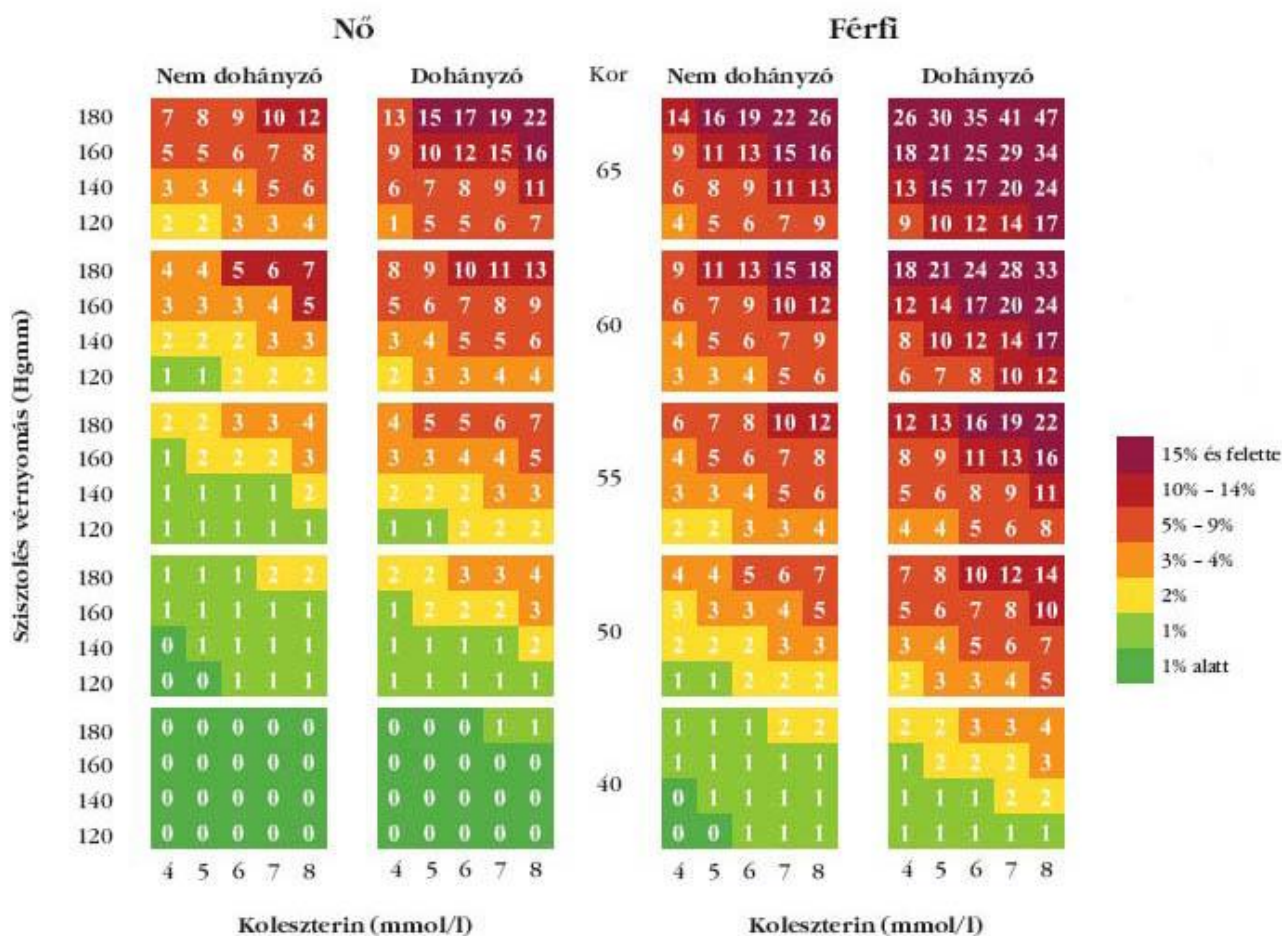
És persze a **családi hajlam...**



Ne dugja homokba a fejét! Ne legyen a „struccpolitika” áldozata!

Önök mekkora az esélye arra, hogy 10 éven belül halálos kimenetelű szív-érrendszeri eseménye (szívinfarktus, stroke-ja) legyen?

Az alábbi táblázat segítségével könnyen megtudhatja. (A szisztolés vérnyomás a „per jel” előtti szám.)



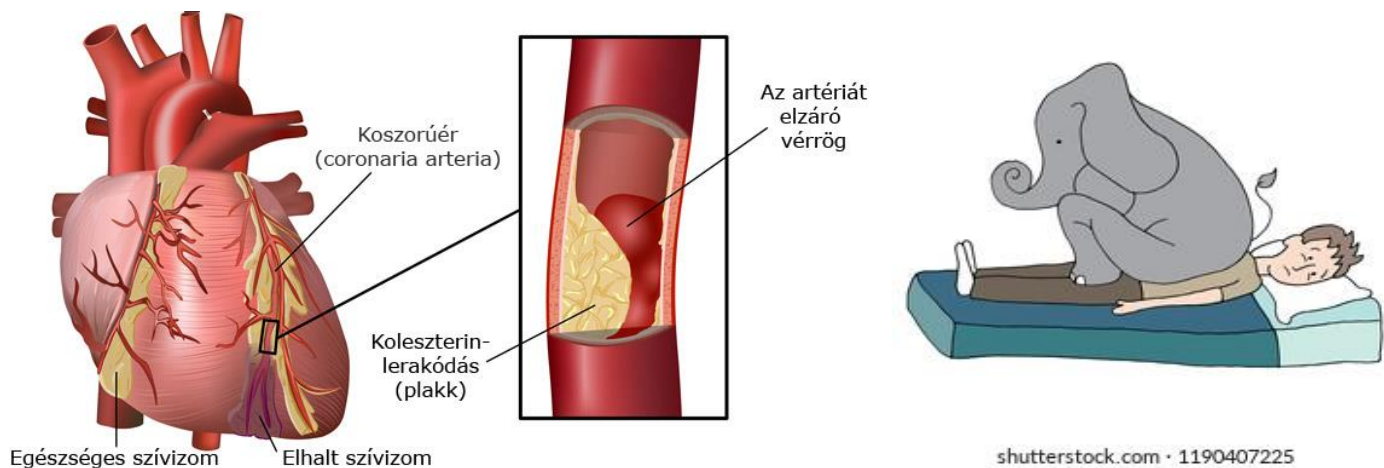
Családi hajlam ellen „nincs orvosság”, de a többi kiküszöbölhető. Tegyen ellenük *mielőbb!*

- ❖ *rendszeres testmozgással* – legalább heti 150 perc séta, gyaloglás, kocogás, úszás
- ❖ *szívbarát étrenddel*
- ❖ *az egészséges testsúly elérésével fenntartásával*
- ❖ *a dohányzás mellőzésével*
- ❖ *alkoholfogyasztás mérséklésével* – max. napi 2 deci bor, vagy 1 korsó sör, vagy fél deci rövid
- ❖ *stresszkezeléssel* – relaxációs technikákkal szükség esetén pszichológiai támogatással.

És ha már elmeszesedtek az erek?

- ❖ A létfontosságú szervek veszélybe került vérellátását *sebészi vagy katéteres beavatkozással* helyre lehet állítani.
- ❖ Az LDL („rossz”) koleszterinszint *legalább 50%-os csökkentésével* („lefelezésével”) az érlemeződése nemcsak lassítható vagy megállítható, de vissza is fordítható.

Akinek már volt valamilyen ér-eseménye, annak a következő szívinfarktus vagy stroke megelőzése érdekében nagyon komolyan kell venni az előírt kezelést!



Koszorúerszűkület, szívinfarktus

A szívizomzatot tápláló koszorúerek elmeszesedése és szűkülete **mellkasi fájdalomhoz (angina pectoris)**, súlyos esetben **szívizomelhaláshoz (szívinfarktushoz)** vezethet.

Angina pectoris – a szívinfarktus előszobája

- ❖ fizikai terhelés (pl. lépcsőzés, cipekedés) válthatja ki, mert megnő a szívizom oxigénigénye
- ❖ típusosan a szegycsont mögött érezhető
- ❖ nyomó, szorító jellegű – „mintha elefánt ülne a mellkasán”
- ❖ kisugározhat a bal vállba, karba, állkapocsba, hátba
- ❖ pihenésre enyhül, általában csak pár percig tart
- ❖ nyelv alá adott értágító nitroglicerín (tabletta vagy spray) szinte azonnal megszünteti

Teendő: Kardiológiai kivizsgálás

Instabil angina – közelgő szívinfarktus előjele lehet, ha a „szokásoshoz” képest:

- ❖ kisebb fizikai terhelésre, vagy nyugalomban is jelentkezik
- ❖ erősebb
- ❖ tovább tart, lassabban múlik

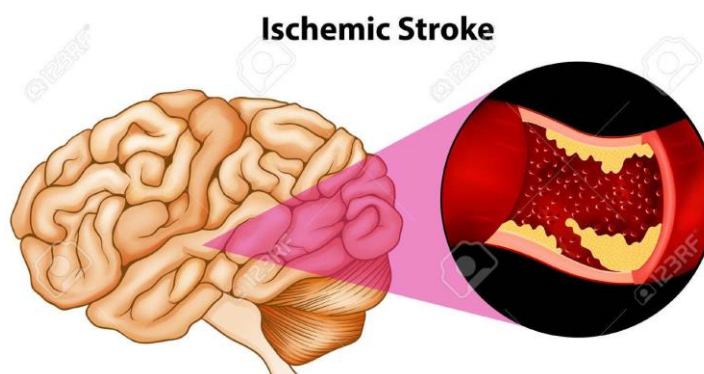
Teendő: Sürgősségi osztályos vizsgálat

Szívinfarktus – a koszorúér teljes elzáródása okozta szívizomelhalás, a fájdalom:

- ❖ pihenésre, nitrátkészítményre nem szűnik
- ❖ 20 percnél is fennáll, esetleg erősödik
- ❖ kísérheti légszomj, verejtékezés, hányinger

Teendő: Azonnal mentőt kell hívni!





Nyaki verőérszűkület, stroke

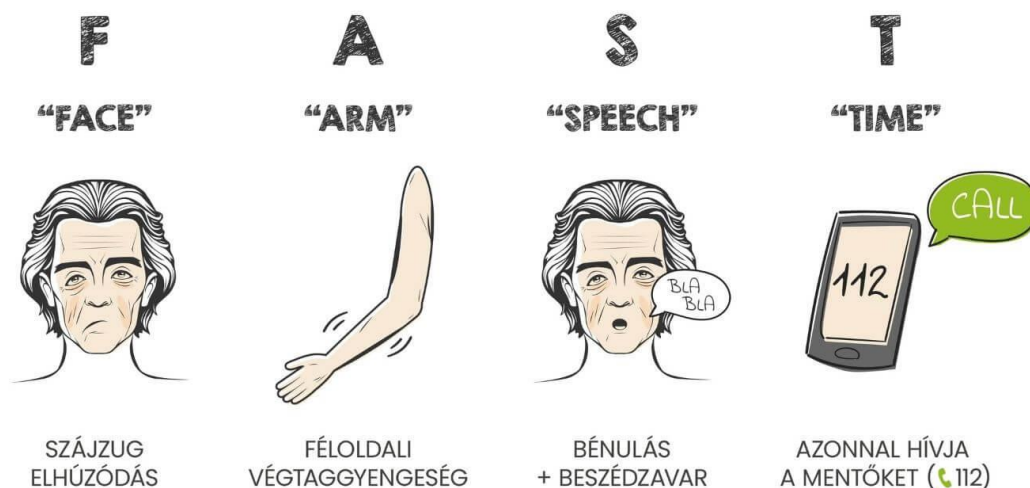
A fő nyaki verőerek (elöl a két *arteria carotis*, hátul a két *arteria vertebralis*) átjárhatósága nélkülözhetetlen az agy vérellátásához. Az agy alapon egy gyűrű alakú ér által összeköttetésben állnak egymással, így az egyik vagy másik ér szűkülete sokáig észrevétlen maradhat. Súlyos szűkületük azonban **agyi vérellátási zavart okoz, hirtelen fellépő tünetekkel:**

- ❖ egyik oldali arc- és/vagy testfél gyengesége (pl. félrehúzódt arc, végtagbénulás)
- ❖ beszéde érthetetlenné válik és/vagy nem érti meg, amit mondanak neki
- ❖ látászavar az egyik vagy mindkét szemén
- ❖ szédülés vagy egyensúlyzavar
- ❖ súlyos esetben eszméletvesztés

Teendő: azonnal mentőt kell hívni (104 vagy 112)!

A múltó agyi keringési zavar (TIA – Transient Ischemic Attack) is sürgős kivizsgálást igényel, mert fennáll a veszélye az életveszélyes **szélütés (stroke)** kialakulásának, amikor kisebb-nagyobb agyi terület ténylegesen károsodik. A köznyelvben használt „**agyvérzés**” elnevezés nem helyénvaló, mert az esetek zömében nem vérzésről van szó, hanem a meszes ér által ellátott agyi terület oxigénhiányos elhalásáról, **agyi infarktusról**.

A STROKE TÜNETEI ÉS JELEI



A nyaki erek állapota Doppler ultrahanggal vizsgálható. Teendők súlyos szűkület esetén:

- ❖ életmódbeli és gyógyszeres kockázatcsökkentés
- ❖ időben elvégzett érsebészeti vagy katéteres beavatkozás

Koponya-CT vagy MR vizsgálattal ábrázolhatók az agyi vérellátási zavar következményei, az elhalt terület elhelyezkedése, mérete.



Alsó végtagi érszűkület – „kirakatnéző betegség”

Fő kockázati tényezők:

- ❖ *életkor*: 50 év felett minden 20., 60 év felett 5-8., 85 év felett akár minden 2. embert érinti
- ❖ *dohányzás*: 7,5-szeres kockázatot jelent a nem dohányzókhoz képest
- ❖ *cukorbetegség*

Típusos tünete a *járás közben fellépő lábfájdalom* az izomzat oxigénhiánya miatt:

- ❖ szorító, görcsös jellegű fájdalom a vádliban, emiatt sántítás (*klaudikáció*)
- ❖ eleinte csak gyors gyaloglás, lépcsőzés, hegymászás kapcsán jelentkezik
- ❖ majd sík terepen, nem sietve, egyre kisebb távolság megtétele után is
- ❖ megálláskor enyhül, majd megszűnik
- ❖ elinduláskor a távolság megtétele után ismét jelentkezik, ezért újra meg kell állni
- ❖ az illető kirakatnézéssel palástolhatja, miért ácsorog látszólag tétlenül az utcán.

Egyéb tünetek is felhívhatják rá a figyelmet:

- ❖ egyik láb hűvösebb, mint a másik
- ❖ izomgyengeség, érzészavar (zsibbadás)
- ❖ halványabb vagy lilásan elszíneződött bőr
- ❖ nehezen gyógyuló sebek
- ❖ a körmök a megszokottnál lassabban növekednek

Fontos korán felismerni, mert

- ❖ kezelés nélkül idővel *már nyugalomban is* fáj, mert ilyenkor sem elég már az oxigénellátás
- ❖ súlyos esetben egy-egy ujj, vagy akár a végtag *amputációja* is szükségessé válhat
- ❖ *korai keringésjavító kezeléssel* (járástávolság legalább 200 méter) jól karbantartható
- ❖ bizonyos beavatkozásokkal az *erek átjárhatósága akár helyre is állítható*



Teendő: *angiológiai (ér-) vizsgálat* - boka-kar index (BKI) mérése, erek vizsgálata Doppler-ultrahanggal, szükség esetén érfestés (angiográfia).