

ŽIVLJENJE PO KAPI – zdravljenje z zdravili

Življenje je mozaik mejnikov, ko lahko rečemo, to je bilo prej ali po tem. Usodni so prav gotovo rojstvo, šolanje, služba, družina, upokojitev, bolezen, smrt ... Ob teh pozabljamo na vse polno majhnih, na videz nepomembnih, ki nas prav tako spreminjajo. V dobrem in slabem. Nekateri potrebujemo mejnike, da se zavemo lastnih vrednot ali pa nemoči. Potrebujemo jih, da se borimo zase ali predamo usodi, da spoznavamo ali izgubljam priatelje, da si priznamo zmote in resnice, da začnemo živeti ali pa življenje zavržemo.

Kako živeti po kapi? Nasveti, ukazi, prepovedi, želje, spodbujanje, opora, zaščitništvo, prilagajanje. Vsi okoli vas pričakujemo, da se lahko in zmorete spremeniti po naših načelih in predstavah. Po vsiljenih merilih, vendar z iskreno željo, da preprečimo nove boleče mejnike, ki bi od vas zahtevali še več ali vse. Zato, ker imamo dokaze, da lahko z upoštevanjem le teh podaljšamo življenje in izboljšamo njegovo kvaliteto. Gradimo na tem, da se možganska kap ne bi ponovila in da lahko čim bolj samostojno in normalno živite v svojem okolju.

Sekundarna preventiva – zdravljenje z zdravili

Strokovno te ukrepe imenujemo sekundarna preventiva. Bistvo sekundarne preventive je upoštevanje vseh znanj o zdravem načinu življenja, dodatno pa potrebno zdravljenje z zdravili. S številnimi raziskavami so se izoblikovala priporočila.

O tem kakšno bo zdravljenje z zdravili odloča zdravnik na podlagi opredelitve vrste možganske kapi. Ker je ishemična možganska kap petkrat pogostejša od krvavitve v možgane ob raztrganju žile, se bom dotaknila sekundarne preventive le te.

Ishemična možganska kap nastane zaradi zapore možganske žile. Žilna zapora lahko nastane ob aterosklerotično okvarjeni žilni steni, na kateri se razvije krvni strdek ali pa zaradi zagozditve strdka, ki prileti iz srca ali večje žile. Krvni strdek, ki prileti iz srca je običajno posledica motnje ritma, ki jo imenujemo plapolanje srca. Navadno jo opisujejo kot zaganjanje srca in neenakomerno bitje. Če je možganska kap posledica strdka iz srca, potem vam bo zdravnik predpisal Marivarin. Odmerek zdravila je za vsakega bolnika drugačen, zato je potrebno redno kontrolirati kri. Pomembno je, da zdravil ne pozabljamo vzeti in da jih vzamemo točno po predpisani shemi. Če je zdravila preveč lahko pride do krvavitve, če ga je premalo ne preprečuje nastanek strdkov. Včasih sprašujete kaj lahko jeste. Res je, da tista hrana, ki vsebuje veliko kalija zmanjša učinkovitost zdravila in da jo hrana, ki vsebuje veliko C vitamina povečuje. Veliko kalija ima špinača, cvetača, brokoli, brstični ohrovt, koleraba, zelje, stročnice, med sadjem banane. Če je hrana vsak dan raznolika in uživamo vsakega po malem, ne bo bistvenega vpliva na delovanje zdravila.

Če je možganska kap posledica aterosklerotičnih sprememb žilja potrebujeta zdravila, ki preprečujejo lepljenje trombocitov in nastanek trombusov. (anriagregacijska zdravila). Danes je zdravilo prvega izbora kombinacija aspirina in dipiridamola. (Asasantin). Samo v primeru kontraindikacij za aspirin lahko predpišemo Plavix. V primeru, da posameznik ne prenaša kombinirano zdravilo je na mestu samo aspirin. Glavni stranski učinki teh zdravil so težave z želodcem. Na trgu je kar precej oblik tablet, ki pa niso tako agresivne za želodčno sluznico. Lahko si pomagamo tudi z jemanjem po kosilu in ne na prazen želodec.

Povišan krvni tlak je glavni dejavnik tveganja za nastanek možganske kapi. Evropska pobuda za preprečevanje možgansko - žilnih boleznih in slovenske smernice priporočajo ustrezno zdravljenje povišanega ali visokega krvnega tlaka do meje manj kot 140/90 mmHg pri bolnikih brez sladkorne bolezni in manj kot 135/80 mmHg pri bolnikih s sladkorno

boleznijo. V poplavi zdravil, ki jih imamo na razpolago je najbolj pomembno, da so učinkovita. Res je tudi, da imajo nekatera zdravila poleg samega zniževanja krvnega tlaka tudi ugodne učinke na žilje in srce in zmanjšujejo smrtnost po srčno žilnih dogodkih. Vaši zdravniki veliko vedo o tem, zato jih brez zadržkov vprašajte, kaj je za vas najbolje. Ni nujno, da imate eno zdravilo do konca življenja. Spoznanja in znanja se nadgrajujejo. Pomembno je, da zdravila jemljete redno in jih ob normalnih vrednostih krvnega tlaka ne prenehate. Normalen krvni tlak je posledica zdravljenja.

Tretje pomembno zdravilo so statini, zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje povišanih maščob v krvi. Danes vemo, da v pravilnem odmerku utrdijo aterosklerotične lehe, da ne pride do razpoka le te in rasti strdka. Tudi, če so vrednosti holesterola le mejno povišane jih potrebujemo. Glavni stranski učinki so motnje prebave in mišične bolečine. Zaprtje lahko omilimo s primerno hrano z veliko vlakninami, lahko si pomagamo s toplo mineralno vodo, nekateri namočijo suho sadje, pijejo sok kislega zelja. Včasih si moramo pomagati tudi z odvajali, vendar naj ta uporaba ne bo redna. Ob bolečinah v mišicah moramo opozoriti svojega zdravnika. Ta bo preveril in odločil o prekinitvi zdravil ali predpisu novih.

Naštela sem tri skupine zdravil, ki jih bolniki po ishemični možganski kapi potrebujejo. Seveda moramo dobro zdraviti tudi sladkorno bolezen, nekateri potrebujejo zdravila proti bolečinam ali epileptičnim napadom.

Kar hitro lahko naštejemo dovolj tablet za zajtrk in večerjo. Veliko zdravil pomeni več možnosti stranskih in medsebojnih učinkov. Zato je tako pomembno, da poznate vsa zdravila, ki jih jemljete, tako, da bo vsak zdravnik vedel, kaj mora upoštevati in paziti pred predpisom novega. Rada bi povedala še to, da resnih stranskih učinkov zdravil k sreči le ni toliko. Ko preberemo navodila, ki so priložena tabletam nas lahko stisne pri srcu. Proizvajalci morajo opozoriti na vse možne, še tako malo verjetne stranske učinke. Ne bojte se, da tako samo skrbijo za nas, morajo se tudi pravno zaščititi ob morebitnih zapletih. Prav je, da navodila natančno preberemo, vendar ni smiselno iskati in čakati, kdaj se bo pojavil opisan stranski učinek. Zdravilo moramo prenehati jemati, če se pojavi alergija s koprivnico, težave z dihanje, hudi simptomi boleznih prebavil, krvavitve, neredno bitje srca in podobno. Ob lažjih simptomih počakajmo dan ali dva in se posvetujmo z zdravnikom, če težave ne bodo prenehale.

Morda še nekaj besed o hranjenju zdravil. Prav bi bilo, da imamo zdravila na suhem v posebni omarici, kjer niso dosegljiva otrokom ali drugim nekritičnim osebam. Vsako leto moramo zdravila pregledati ali je rok uporabe že potekel. Žal zdravila s pretečenim rokom lekarne ne jemljejo več. Ne mečimo zdravil v smeti. Pripravlja se pravilnik o ravnanju z nerabnimi zdravili. Svetujejo naj do ureditve zbiranja in uničevanja starih zdravil takšna hranimo doma.

Predvsem pa, ne delajmo si pretirane zaloge. Dostop do zdravnika je v Sloveniji dober tako, da si lahko zdravila priskrbimo sproti.

Zdravljenje z zdravili je bila tudi tema učnih delavnic, ki smo jih v letu 2005 organizirali po vseh klubih Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo po Sloveniji. Ob zaključku smo vam poslali anketo. Prav gotovo ste najboljši. Od 120 poslanih anket ste nam jih vrnilo 103. Hvala vam za vašo prizadevnost.

Kaj smo izvedeli? Delavnic ste se v 2/3 udeležili sami, ostali ste prišli s spremstvom svojcev. Velika večina, kar 90 % je predavanja ocenilo kot zanimiva. Tudi čas predavanj je bil ravno pravi, nekaj pa bi vas poslušalo predavatelje še dlje. Pogrešali ste predvsem več podatkov o stranskih učinkih posameznih zdravil.

V drugem delu delavnice smo se »igrali« s spominskimi karticami. Še enkrat poudarjam, da ni namen takšnega načina jemanja enostavnost jemanje, ampak trening spominskih in spretnostnih aktivnosti. Večinoma vas je navodila razumelo. Kartica se vam je

zdela zanimiva, šestnajst vas je menilo, da je neuporabna, devet pa, da jo je potrebno dopolniti.

Očitno smo se pri oceni zdravil, ki jih jemljete ušteli, saj je bilo število stolpcev za nekatere premajhno. Moje skromno mnenje je, da bi v takih primerih morali preveriti ali so vsa zdravila res potrebna.

Nekaj vas ni moglo uporabljati krožcev zaradi premajhne debeline, posameznikom niso bile všeč barve. Med tistimi, ki ste odgovorili, tablico za zdravila redno uporablja ena tretjina, skoraj polovica ima svoj način jemanja zdravil, ostali uporabljajo tablice včasih. Rezultati so pravzaprav pričakovani. Takšen način bi morali uvesti preden si posameznik ustvari svoj red. Tudi način ni najlažji. Potreben je čas, potrpljenje in veliko volje. Veliko lažje je pogoltniti pest zdravil, ki ti jih nekdo pripravi.

Ko smo vas spraševali o zdravilih vas je 69 potrdilo, da jih znate naštet, 21 samo nekatera, osem vas je priznalo, da se jih ne spomnite. To je zelo dober rezultat. Zato je razumljivo, da po navedbi večina ne nosi seznama zdravil s sabo. Kljub temu vam priporočam, da imate imena in odmerke zdravil napisane. Včasih se zgodi, da smo nezbrani, nervozni in takrat pozabimo še marsikaj drugega.

Z zadnjim vprašanjem smo želeli preveriti ali si še želite podobnih delavnic. Samo devet med vami si ne mara takih oblik izobraževanja. Največ vas hoče slišati več o samozdravljenju in alternativnih metodah zdravljenja. Na drugem mestu so zdravstvena vprašanja, približno tretjina pričakuje nasvete glede zdrave prehrane in telesne aktivnosti.

Na podlagi ankete lahko rečem, da so vam bile delavnice všeč in, da si še želite podobnih aktivnosti. Če vas spominske kartice za zdravila uporablja 43 je to nad pričakovanji. Upam, da so zdaj že postale vaš vsakodnevni prijatelj.

Torej še enkrat hvala za vaše dragocene pohvale in kritike. Poskušali bomo biti v bodoče še boljši in zanimivejši.