

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



DEPRESIJA IN KORONARNA BOLEZEN

Dragica Resman



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Dragica Resman, dr. med.
Psihiatrična bolnišnica Begunje
Begunje 55, Begunje na Gorenjskem

Depresija in koronarna bolezen

Depresija in koronarna bolezen sta tesno povezani in vplivata druga na drugo.



Depresija je neodvisni dejavnik tveganja za nastanek koronarne bolezni.

Pri bolnikih s prebolelim miokardnim infarktom depresija poveča tveganje za nastanek ponovnega infarkta in za smrt.

Koronarna bolezen poveča tveganje za depresijo. Kar eden od petih bolnikov s koronarno bolezni jo je depresiven.

Kaj je depresija?

Depresija je bolezen, prav tako kot sladkorna bolezen ali povišan krvni tlak. Nastane zaradi biokemičnega neravnovesja v možganih. Depresija ni znak osebnostne šibkosti ali lenobe in je ne moremo odpraviti le s trdno voljo. Kljub temu da natančnega vzroka za njen nastanek še ne poznamo, jo lahko **učinkovito zdravimo z anti-depresivi**, zdravili, ki v možganih ponovno vzpostavijo biokemično ravovesje. Pomembno je, da začnemo zdravljenje čimprej, saj je verjetnost ozdravitve tako večja. Brez zdravljenja bi depresija trajala več mesecev ali celo let.

Kaj je koronarna bolezen?

O koronarni bolezni govorimo, kadar je zaradi zožitve koronarnih arterij oskrba srca s krvjo nezadostna. Koronarne arterije so žile, ki srcu dovajajo kri. Delna zapora teh žil povzroča prsno bolečino (tiščanje v prsih), kar imenujemo angina pektoris. Popolna zapora koronarnih arterij pa vodi v odmrtje dela miokarda (srčne mišice), kar imenujemo miokardni infarkt (srčnomišični infarkt, srčna kap).

Med najpomembnejše dejavnike tveganja za nastanek koronarne bolezni spada poleg visokega krvnega tlaka, povečane vrednosti holesterola, prevelike telesne mase, sladkorne bolezni, kajenja, telesne nedejavnosti in dednosti tudi depresija. **Depresija je neodvisni dejavnik tveganja za nastanek koronarne bolezni in hkrati neodvisni napovedni dejavnik zgodnejše umrljivosti po miokardnem infarktu.**



Kako prepoznote depresijo?

Glavni znaki depresije:

- vsaj dva tedna trajajoča žalost, pobitost ali občutek praznine,
- izguba volje, veselja in zanimanja za dejavnosti, ki so vas prej veselile.

Ostali znaki depresije:

- nespečnost ali pretirana zaspanost,
- prevelik ali premajhen apetit,
- utrujenost, pomanjkanje energije,
- upočasnjenost ali pretiran nemir,
- tesnoba,
- razdražljivost, nestrpnost, jeza, agresivnost,
- motnje koncentracije, pozornosti in spomina,
- občutki krivde, nesposobnosti in manjvrednosti,
- različni telesni znaki, kot so prsna bolečina, razbijanje srca, prebavne motnje, znojenje, omotica, težko dihanje, glavobol, bolečine drugod po telesu,
- misli na samomor ali strah pred smrtjo.

Depresija se pri vsakem bolniku kaže nekoliko drugače. Pri nekom so bolj izraziti eni znaki, pri drugem drugi. Pri bolnikih s koronarno boleznijo so pogosto v ospredju telesni znaki depresije: stiska in boli jih v prsih, krvni tlak jim niha, srce razbija, nimajo moči in energije ... To lahko bolnika ali zdravnika zavede in tako vzrok za telesne znake pripiseta telesni bolezni in ne depresiji.

Kadar opazite katerega od naštetih znakov depresije, se jih ne sramujte, saj niste sami krivi za bolezen. O svojih težavah se pogovorite s svojci in prijatelji, da vam bodo lahko pomagali. Čimprej obiščite svojega zdravnika. Zaupajte mu, kaj vas skrbi, in ga vprašajte, kar vas zanima.

Nastanek depresije pri bolnikih s koronarno boleznijo

Na nastanek depresije poleg prirojenih lastnosti in osebnostnih potez vplivajo tudi **stresne življenjske okoliščine**, na primer izguba zdravja, bližnje osebe, službe ...

Duševne motnje so pri bolnikih s koronarno boleznijo pogosto povezane s pretirano črnogledim razmišljanjem. Kadar razmišljate, da zaradi bolezni ne boste več kos življenjskim nalogam, da se ne boste pozdravili, da boste verjetno doživelji ponovni miokardni infarkt, ste prestrašeni. Zaradi strahu vas stiska v prsih, razbijja vam srce, težko dihate, kar si razlagate kot dokaz hude srčne bolezni. Tako se strah samo še krepi. Kadar razmišljate, da ste zaradi bolezni prikrajšani, manj vredni in odveč, ste žalostni, brezvoljni in jezni.

Prehodne duševne motnje se pojavijo skoraj pri vseh bolnikih prve dni po srčni kapi in ob vrnitvi domov iz varnega bolnišničnega okolja. Če so bolniki šest tednov po miokardnem infarktu še vedno depresivni in tesnobni, potrebujejo zdravljenje, sicer lahko ostanejo kronično depresivni.

Stalno razmišljanje o bolezni povečuje tesnobo in potrtost. Na bolezen najlažje pozabite, če se zamotite s prijetnimi dejavnostmi ali s pogовором o vsakdanjih stvareh. Ne zahtevajte od sebe preveč. Pohvalite se za trud, ki ga vložite v dejavnosti.



Kako depresija vpliva na koronarno bolezen?

Kljud temu da natančni mehanizmi še niso poznani, obstaja več razlag o vplivu depresije na koronarno bolezen.

- Duševni stres povzroča velika nihanja v krvnem tlaku, kar kvari koronarne arterije in povečuje nevarnost razpada plakov (žilnih oblog) in nastanka strdka.
- Med duševnim stresom se povečata srčni utrip in krvni tlak, kar poveča porabo kisika v srčni mišici. Zaradi zoženja okvarjenih koronarnih arterij je dotok krvi v srce zmanjšan, kar vodi v zmanjšano preskrbo srčne mišice s kisikom.
- Duševni stres vpliva na presnovo sladkorja in maščob, zato se poveča vsebnost sladkorja in maščob v krvi, kar kvari žile.
- Med duševnim stresom se povečata zgoščevanje in strjevanje krvi, s tem pa se poveča nevarnost, da bodo strdki zamašili koronarne arterije.
- Depresivni bolniki so telesno manj dejavnii, več kadijo, nerедno jemljejo zdravila.

Zaupajte svojemu zdravniku in verjemite, da z doslednim jemanjem zdravil, opustitvijo kajenja, zdravim prehranjevanjem in redno telesno dejavnostjo lahko okrepite svoje srce. Bolje se boste počutili in lažje boste sodelovali pri zdravljenju.

Zdravljenje depresije pri bolnikih s koronarno boleznijo

Zdravljenje depresije z zdravili – antidepresivi

Primerni so **antidepresivi**, ki so varni za srce in jih lahko kombiniramo z zdravili, ki jih običajno jemljejo bolniki s koronarno boleznijo. Taki so na primer **selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina**, kot je **sertraline**.

Raziskave kažejo, da je **sertraline varno in učinkovito zdravilo** za zdravljenje depresije pri bolnikih z miokardnim infarktom in nestabilno angino pektoris. Neželeni učinki zdravila so blagi, nenevarni in minejo v prvih dveh tednih zdravljenja.



Pomembno je vedeti!

- Terapevtski učinki antidepresivov ne nastopijo takoj, ampak je zdravila treba jemati nekaj tednov.
- Zdravljenje depresije je dolgotrajno (šest do dvanajst mesecev). Če ni popolne ozdravitve ali če se depresija ponavlja, je potrebno trajno zdravljenje.
- Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti.
- Antidepresiv vam lahko predpišeta osebni zdravnik ali internist, ne le psihiater. Če hkrati občutite tudi tesnobo in ste nespečni, vam bo zdravnik v prvih tednih zdravljenja poleg antidepresiva predpisal še anksiolitik.

Poleg zdravljenja z zdravili je koristna tudi psihoterapija, na primer kognitivno vedenjska terapija.

Kako si lahko pomagate sami?

Ne sramujte se depresije

Niste krivi za bolezen. Tudi močni, uspešni, pogumni ljudje zbolijo za depresijo. Ne skrivajte se pred ljudmi, ne zapirajte se v sobo. Čeprav skušate svoje težave skriti, svojci in prijatelji opazijo, da je z vami nekaj narobe in jih skrbi za vas. Pogovorite se z njimi, da vam bodo lahko pomagali.

Zaupajte svojemu zdravniku

Povejte mu, kaj razmišljate o svoji bolezni, kako se počutite, kaj vas skrbi. Vprašajte, kar vas zanima. Po pogovoru z vami vam bo zdravnik predpisal zdravilo, dal natančna navodila za jemanje in spremeljal potek zdravljenja.

Zdravljenje začnite čimprej

Ne odlašajte z zdravljenjem. Zdravljenje bo boli učinkovito, če boste z njim začeli zgodaj. Ne bojte se antidepresivov, ki vam jih bo predpisal zdravnik. Od njih ne boste postali odvisni. Čeprav so neželeni učinki zdravil včasih moteči, običajno niso nevarni.

Mislite pozitivno

Stalno razglabljanje o bolezni povečuje tesnobo in potrtost. Na bolezen najlažje pozabite, če se zamotite s prijetnimi dejavnostmi ali s pogovorom o običajnih stvareh. Ne zahtevajte od sebe preveč. Pohvalite se za trud, ki ga vložite v dejavnosti. Koristne so različne sprostitevne tehnikе.

Bodite telesno dejavni

Za telesno in psihično zdravje je pomembna redna telesna dejavnost. Začnite z majhnimi obremenitvami, na primer s kratkimi vsakodnevnimi sprehodi. Obremenitve postopno povečujte do stopnje, ki vam jo bo priporočil zdravnik. Sprva vas lahko spremljajo svojci. Ko si boste spet pridobili kondicijo in zaupanje v svoje sposobnosti, boste zmogli sami.

Vključite se v klub bolnikov s koronarno boleznijo

Lahko se boste sproti pogovorili o svojih težavah. Z redno telesno vadbo pod strokovnim vodstvom in s strokovnimi predavanji vam bodo pomagali, da boste vztrajali v zdravem načinu življenja. **Informacije dobite na Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije, telefon 041 602 216.**



Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

Več informacij o depresiji najdete na www.ezdravje.com/depresija.

**V skrbi za vaše zdravje
Depresija in koronarna bolezen**

Avtorica

Dragica Resman

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Psihiatrično bolnišnico Begunje

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2008

Naklada

40 000 izvodov

ISBN

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana



Ne sramujte se depresije. Niste krivi za bolezen.
Tudi močni, uspešni in pogumni ljudje zbolijo
za depresijo.



Depresija in koronarna bolezen sta tesno povezani
in vplivata druga na drugo.



Depresija poveča tveganje za nastanek
koronarne bolezni.



Pri bolnikih s prebolelim miokardnim infarktom
depresija poveča tveganje za nastanek
ponovnega infarkta in za smrt.



S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem
depresije lahko povečamo uspešnost zdravljenja
koronarne bolezni, bolniku in njegovim svojcem
pa olajšamo trpljenje in izboljšamo
kakovost življenja.



Ne odlašajte z zdravljenjem. Zdravljenje bo bolj
učinkovito, če boste začeli z njim zgodaj.



Zaupajte svojemu zdravniku. Z doslednim
jemanjem zdravil in zdravim načinom življenja
boste okrepili svoje srce in dosegli boljše počutje.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si