

## Spis treści

Przedmowa .....	V
Skróty .....	XI
<b>1 Anatomia i fizjologia</b>	
1.1 Układ krwionośny .....	1
1.1.1 Układ naczyń wieńcowych .....	1
1.1.2 Krwobieg duży .....	2
1.1.3 Krwobieg mały .....	2
1.1.4 Obszar wysoko- i niskociśnieniowy w krwobiegu .....	3
1.1.5 Zadania układu krwionośnego .....	3
1.1.6 Regulacja ciśnienia tętniczego krwi .....	4
1.1.7 Czynność nerek i gospodarka elektrolitowa .....	5
1.2 Serce .....	8
1.2.1 Budowa serca .....	8
1.2.2 Sposób działania serca .....	10
1.2.3 Parametry pracy serca .....	11
1.2.4 Wytwarzanie i przekazywanie pobudzenia .....	13
1.2.5 Krążenie wieńcowe .....	14
<b>2 Porady w zakresie obrazu chorobowego</b>	
2.1 Nadciśnienie .....	15
2.1.1 Wartości .....	15
2.1.2 Objawy, diagnostyka, powikłania .....	20
2.1.3 Opcje leczenia .....	23
2.2 Choroba wieńcowa serca .....	27
2.2.1 Przyczyny .....	27
2.2.2 Objawy, diagnostyka powikłania .....	30
2.2.3 Opcje leczenia .....	33
2.3 Niewydolność mięśnia sercowego .....	35
2.3.1 Przyczyny .....	35
2.3.2 Objawy, diagnostyka, powikłania .....	38
2.3.3 Opcje leczenia .....	40

**3 Porady przy wydawaniu leków dostępnych na receptę**

<b>3.1</b>	<b>Pięć podstawowych zasad udzielania porad</b> .....	43
3.1.1	„Czy znają już Państwo te leki?” .....	44
3.1.2	„Czy dodatkowo przyjmują Państwo jeszcze jakieś leki?” .....	45
3.1.3	„Czy wiedzą Państwo, jak należy przyjmować te leki?” .....	45
3.1.4	„Jak tolerują Państwo przyjmowane leki?” .....	46
3.1.5	„Czy mają Państwo możliwość wspomaganie leczenia i oceny jego efektów?” .....	47
<b>3.2</b>	<b>Porady przy wydawaniu leków moczopędnych</b> .....	47
3.2.1	Sposób działania .....	47
3.2.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	50
3.2.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	51
3.2.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	52
<b>3.3</b>	<b>Porady przy wydawaniu beta-blokerów</b> .....	54
3.3.1	Sposób działania .....	54
3.3.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	56
3.3.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	57
3.3.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	58
<b>3.4</b>	<b>Porady przy wydawaniu blokerów kanałów wapniowych</b> .....	59
3.4.1	Sposób działania .....	59
3.4.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	60
3.4.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	60
3.4.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	62
<b>3.5</b>	<b>Porady przy wydawaniu inhibitorów ACE</b> .....	63
3.5.1	Sposób działania .....	63
3.5.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	64
3.5.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	65
3.5.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	66
<b>3.6</b>	<b>Porady przy wydawaniu blokerów receptora AT<sub>1</sub></b> .....	66
3.6.1	Sposób działania .....	66
3.6.2	Preparaty dostępne w sprzedaży oraz wskazania do ich stosowania .....	67
3.6.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	68
3.6.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	68
<b>3.7</b>	<b>Porady przy wydawaniu alfa-1-blokerów</b> .....	69
3.7.1	Sposób działania .....	69
3.7.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	70
3.7.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	70
3.7.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	71

<b>3.8</b>	<b>Porady przy wydawaniu sympatykolityków</b> .....	71
3.8.1	Sposób działania .....	71
3.8.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	72
3.8.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	72
3.8.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	72
<b>3.9</b>	<b>Porady przy wydawaniu leków bezpośrednio rozszerzających naczynia</b> .	73
3.9.1	Sposób działania .....	73
3.9.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	74
3.9.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	74
3.9.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	74
<b>3.10</b>	<b>Porady przy wydawaniu aktywatorów kanałów potasowych</b> .....	75
3.10.1	Sposób działania .....	75
3.10.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	75
3.10.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	75
3.10.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	76
<b>3.11</b>	<b>Porady przy wydawaniu inhibitorów reniny</b> .....	76
3.11.1	Sposób działania .....	76
3.11.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	77
3.11.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	77
3.11.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	77
<b>3.12</b>	<b>Porady przy wydawaniu donorów tlenu azotu (NO)</b> .....	78
3.12.1	Sposób działania .....	78
3.12.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	79
3.12.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	79
3.12.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	81
<b>3.13</b>	<b>Porady przy wydawaniu glikozydów nasercowych</b> .....	81
3.13.1	Sposób działania .....	81
3.13.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	83
3.13.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	83
3.13.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	83
<b>3.14</b>	<b>Porady przy wydawaniu inhibitorów agregacji płytek krwi (leków antyagregacyjnych)</b> .....	84
3.14.1	Sposób działania .....	84
3.14.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	86
3.14.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	86
3.14.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	87
<b>3.15</b>	<b>Porady przy wydawaniu leków obniżających stężenie lipidów we krwi</b> ...	89
3.15.1	Sposób działania .....	89
3.15.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich zastosowania .....	90

3.15.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	90
3.15.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	91
<b>3.16</b>	<b>Profilaktyka .....</b>	<b>92</b>
<b>4</b>	<b>Uzupełnienie terapii farmakologicznej</b>	
<b>4.1</b>	<b>Preparaty z oleju rybiego .....</b>	<b>94</b>
4.1.1	Sposób działania .....	94
4.1.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	95
4.1.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	95
4.1.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	96
<b>4.2</b>	<b>Preparaty z głogiem .....</b>	<b>96</b>
4.2.1	Sposób działania .....	96
4.2.2	Preparaty dostępne w sprzedaży i wskazania do ich stosowania .....	97
4.2.3	Dawkowanie i wskazówki dotyczące stosowania leków .....	97
4.2.4	Działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania .....	97
<b>5</b>	<b>Urządzenia do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi (ciśnieniomierze)</b>	
<b>5.1</b>	<b>Metody pomiaru ciśnienia tętniczego .....</b>	<b>98</b>
5.1.1	Informacje ogólne .....	98
5.1.2	Pomiar ciśnienia tętniczego metodą Riva-Rocciego .....	98
5.1.3	Metoda Korotkowa .....	99
5.1.4	Pomiar oscylometryczny .....	99
<b>5.2</b>	<b>Urządzenia .....</b>	<b>99</b>
5.2.1	Informacje ogólne .....	99
5.2.2	Ciśnieniomierze naramienne .....	101
5.2.3	Ciśnieniomierze nadgarstkowe .....	101
5.2.4	Metody pomiarowe i typy urządzeń .....	102
5.2.5	Wybór odpowiedniego ciśnieniomierza .....	103
<b>6</b>	<b>Niefarmakologiczne środki terapeutyczne</b>	
<b>6.1</b>	<b>Informacje ogólne .....</b>	<b>105</b>
<b>6.2</b>	<b>Prawidłowa masa ciała .....</b>	<b>105</b>
6.2.1	Wskaźnik masy ciała .....	105
6.2.2	Dystrybucja tkanki tłuszczowej w organizmie .....	106
6.2.3	Obwód talii .....	107
6.2.4	<i>Waist-to-hip ratio</i> .....	107
6.2.4	<i>Waist-to-height ratio</i> .....	108

<b>6.3</b>	<b>Zmiana nawyków żywieniowych</b> .....	108
6.3.1	Dieta DASH .....	109
6.3.2	Śródziemnomorski sposób odżywiania się .....	109
6.3.3	Lipidy we krwi .....	109
6.3.4	Napoje z kofeiną .....	110
6.3.5	Przyjmowanie płynów przy niewydolności mięśnia sercowego .....	110
<b>6.4</b>	<b>Retencja soli kuchennej</b> .....	111
6.4.1	Sól kuchenna .....	111
6.4.2	Wrażliwość na ograniczenie soli w diecie .....	111
6.4.3	Chlorek potasu .....	112
<b>6.5</b>	<b>Aktywność fizyczna</b> .....	112
<b>6.6</b>	<b>Ograniczenie spożywania alkoholu</b> .....	113
<b>6.7</b>	<b>Unikanie nikotyny</b> .....	114
<b>6.8</b>	<b>Zmniejszenie stresu</b> .....	115
<b>7</b>	<b>Usługi farmaceutyczne</b>	
7.1	Pomiar ciśnienia tętniczego w aptece .....	116
7.2	Porady w szczególnych przypadkach .....	119
7.2.1	Obliczanie ryzyka sercowo-naczyniowego .....	119
7.2.2	Waga .....	121
7.2.3	Dozowniki .....	121
7.2.4	Dzielenie tabletek .....	121
7.3	Próbki i informacje dodatkowe .....	123
7.3.1	Dzienniczek samokontroli/schemat przyjmowania leków/ dzienniczek stosowanych leków .....	123
7.3.2	Broszury .....	123
<b>8</b>	<b>Obsługiwanie w aptece pacjentów z chorobą serca i układu krążenia</b>	
8.1	„Jestem zainteresowany kupnem ciśnieniomierza” .....	124
8.2	„Te leki są dla mnie nowe!” .....	125
8.3	„Wcale nie czuję się chory!” .....	127
8.4	„Ile czasu potrzeba, żeby aerozol zaczął działać?” .....	128
8.5	„Czy zażywa Pan dodatkowo jakieś leki?” .....	130
8.6	„Dwa schodki i już brakuje mi tchu!” .....	131
8.7	„Chciałabym potas i magnez na serce!” .....	132

**9 Adresy i linki**

9.1	Towarzystwa naukowe .....	134
9.2	Grupy wsparcia .....	134

**10 Literatura**

Indeks .....	137
--------------	-----