



Zapytaj lekarza o Aspirin® Cardio



**Aspirin Cardio**, *Acidum acetylsalicylicum*, 100 mg, tabletki powlekane **Skład:** 1 tabletkę powlekana zawiera 100 mg kwasu acetylosalicylowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** u dorosłych: w niestabilnej chorobie wieńcowej; w świeżym zawału serca lub podejrzeniu świeżego zawału serca; w zapobieganiu powtórnemu zawałowi serca; w zapobieganiu powikłaniom zatorowo-zakrzepowym po zabiegach chirurgicznych lub interwencyjnych na naczyniach (np. przeszskórna śródnaczyniowa angioplastyka wieńcowa (PTCA), pomostowanie aortalno-wieńcowe (CABG), endarterektomia tętnicy szyjnej, zespolenie („shunt”) tętniczo-żylny); w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA; w zapobieganiu pierwszemu zawałowi serca u pacjentów z wieloma czynnikami ryzyka; w zapobieganiu zakrzepicy żył głębokich i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych metod profilaktyki. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub którąkolwiek substancję pomocniczą; skaza krwotoczna; ostra choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy; ciężka niewydolność nerek, wątroby, serca; napady astmy oskrzelowej w wywiadzie, wywołane podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; stosowanie jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; ostatni trymestr ciąży; dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye’a. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel./fax (22)5723500, www.bayer.com.pl V1/FEB2023/RJ, MA-AP\_ASA-PL-0001-1

PP-ASP-PL-0075-1

© 2023 Bayer AG



# Dzienniczek

## POMIARU CIŚNIENIA KRWI



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku.  
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# JAKIE SĄ GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA?

**Pewne czynniki odgrywają kluczową rolę w rozwoju chorób układu krążenia. Połączenie kilku tzw. czynników ryzyka może znacząco zwiększyć ryzyko udaru mózgu, choroby wieńcowej i zawału serca.**

Niektóre czynniki ryzyka są wrodzone, ale wiele można kontrolować za pomocą zdrowego stylu życia i odpowiednich leków. Poniżej wymieniono najczęstsze czynniki ryzyka.<sup>1</sup>

## Wysokie ciśnienie krwi

Utrzymujące się wyższe niż optymalne ciśnienie krwi może zwiększyć ryzyko udaru i zawału. Ponieważ objawy wysokiego ciśnienia są mniej zauważalne w codziennym funkcjonowaniu, należy regularnie mierzyć ciśnienie krwi. Nadciśnienie tętnicze definiuje się jako ciśnienie krwi powyżej 140/80 mmHg.<sup>1</sup>

## Cukrzyca

Uszkodzenia ścian naczyń krwionośnych są jednym z długofalowych skutków cukrzycy, zwiększającym ryzyko chorób układu krążenia. Do rozwoju cukrzycy przyczyniają się przede wszystkim nadwaga, brak aktywności fizycznej i predyspozycje genetyczne. Dobra kontrola cukrzycy jest niezbędna w celu zmniejszenia ryzyka sercowo-naczyniowego.<sup>3</sup>

## Wysoki poziom cholesterolu

Choć cholesterol jest produkowany przez wątrobę, to dieta bogata w tłuszcze może również zwiększyć jego ilość we krwi. Przez gromadzenie się w naczyniach krwionośnych i tworzenie złogów cholesterol zmniejsza elastyczność naczyń.<sup>4</sup>

## Nieprawidłowe odżywianie

Jak wspomniano wcześniej, zła dieta może skutkować podwyższonym poziomem cholesterolu i zwiększonym ryzykiem cukrzycy. Zdrowa i umiarkowana dieta oraz aktywność fizyczna mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji i chronić przed chorobami sercowo-naczyniowymi.

## Brak aktywności fizycznej

Brak aktywności fizycznej może dwukrotnie zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Zachowaj zdrowie i popraw krążenie dzięki regularnym ćwiczeniom. Zaleca się umiarkowaną aktywność fizyczną przez co najmniej 150 minut tygodniowo.<sup>1</sup>

## Palenie papierosów

Palenie tytoniu może znacznie – nawet dwu- lub czterokrotnie – zwiększyć ryzyko choroby wieńcowej, a w konsekwencji zawału serca. Możliwe jest zmniejszenie ryzyka poprzez rzucenie palenia nawet po latach.<sup>2</sup>

## Różnice związane z płcią

Udowodniono, że mężczyźni są narażeni na większe ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Organizm kobiety wytwarza żeński hormon płciowy (estrogen), który chroni układ naczyniowy. Po menopauzie następuje drastyczny spadek produkcji estrogenów, co niweluje różnice między kobietami i mężczyznami pod względem częstotliwości i ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia.<sup>5</sup>

## Wiek

Z wiekiem wzrasta prawdopodobieństwo zachorowania na choroby układu krążenia. Po ukończeniu 40 lat należy zacząć lepiej dbać o swoje ciało.<sup>1</sup>

## Predyspozycje dziedziczne

Jeśli u jakiegoś bliskiego krewnego rozwinęła się już choroba sercowo-naczyniowa w młodszym wieku (poniżej 65 lat u kobiet i poniżej 55 lat u mężczyzn), może to oznaczać, że jesteś predysponowany(-na) genetycznie. Nie ma lekarstwa na tę predyspozycję. Możesz co najwyżej zminimalizować inne czynniki ryzyka.<sup>1</sup>

## 1 Nadciśnienie tętnicze może być cichym zabójcą.

Może dawać objawy, które trudno jest zidentyfikować. Czy wystąpiły u Ciebie którekolwiek z tych objawów?



Wysokie ciśnienie krwi jest czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu

2 rzeczy, o których trzeba wiedzieć!



## 2 Aspirin® Cardio może zmniejszać ryzyko zawału serca u osób z czynnikami ryzyka.

Czy wiesz jak?

Aspirin® Cardio hamuje czynność płytek krwi, a tym samym utrudnia tworzenie się zakrzepów, które zwązają lub blokują naczynia krwionośne.



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

1. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S i wsp. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (consulted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). Eur Heart J. 2016;37(29):2315-2381. doi:10.1093/eurheartj/ehw106. 2. Rigotti NA, Pasternak RC. Cigarette smoking and coronary heart disease: risks and management. Cardiol Clin. 1996;14(1):51-68. doi:10.1016/s0733-8651(05)70260-5. 3. American Diabetes Association. 3. Prevention or Delay of Type 2 Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. Diabetes Care. 2020;43(Suppl 1):S32-S36. doi:10.2337/dc20-S003. 4. Mach F, Baigent C, Catapano AL i wsp. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41(1):111-188. doi:10.1093/eurheartj/ehz455. 5. Gao Z, Chen Z, Sun A, Deng X. Gender differences in cardiovascular disease. Medicine in Novel Technology and Devices. 2019;100025. doi:10.1016/j.medmt.2019.100025.



# Dzienniczek pomiaru ciśnienia tętniczego

Data	Pomiar 1		Pomiar 2	
	Ciśnienie	Tętno	Ciśnienie	Tętno
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Data	Pomiar 1		Pomiar 2	
	Ciśnienie	Tętno	Ciśnienie	Tętno
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Data	Pomiar 1		Pomiar 2	
	Ciśnienie	Tętno	Ciśnienie	Tętno
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Data	Pomiar 1		Pomiar 2	
	Ciśnienie	Tętno	Ciśnienie	Tętno
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>