

JAK ŻYĆ Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA

Niewydolność serca jest chorobą przewlekłą. Ważne, aby dowiedzieć się, jak z nią żyć. Żeby pomóc w leczeniu i poprawić swój komfort życia:

- Poznaj objawy choroby, które mogą prowadzić do zaostrzenia (tzw. dekompensacji), oraz naucz się je wcześniej rozpoznawać, co pozwoli na szybsze wdrożenie interwencji hamujących postęp choroby.
- Zachęć bliskich (opiekunów/rodzinę), aby zapoznali się z Twoją chorobą, dzięki czemu będzie im łatwiej zaangażować się w proces opieki i wesprzeć Cię w leczeniu.
- Stosuj się do zaleceń dietetycznych przekazanych przez personel medyczny.
- Systematycznie przyjmuj leki zgodnie z ustalonym przez lekarza schematem.
- Regularnie wykonuj aktywności fizyczne dopasowane do Twoich możliwości.
- Pamiętaj o monitorowaniu ciśnienia, tętna, masy ciała oraz obecności obrzęków. Pozwoli to na lepszą samokontrolę objawów choroby.

Objawy niewydolności:

- **Duszność** jest spowodowana zaleganiem w płucach płynu, którego nadmiar to następstwo niewydolności serca jako pompy.
- **Oslabienie i łatwe męczenie się** nawet przy niewielkim wysiłku wynika z niedotlenienia narządów, związanego z upośledzeniem przepływu krwi przez mięśnie.
- **Obrzęki** to gromadzenie się płynów w organizmie.
- **Przyspieszony rytm serca** występuje, gdy serce nadrabia zmniejszoną zdolność do pompowania krwi.

Kluczem do prawidłowej samokontroli jest umiejętność do rozpoznawania lub dostrzegania nasilenia się wyżej wymienionych objawów oraz odpowiednia na nie reakcja.

ZALECENIA LEKARSKIE I PIELEŃNIARSKIE

1. Przestrzeganie zaleceń lekarskich.
2. Systematyczne przyjmowanie leków - o stałych porach, łatwych do zapamiętania. Listę zażywanych leków warto zawsze mieć przy sobie.
3. Kontrola ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna (**pomiaru nie wykonuj po wysiłku fizycznego, obfitym posiłku, kawie, alkoholu, wypalonym papierosie**).
4. Wykonywanie codziennie pomiaru masy ciała - rano na czczo, najlepiej bez ubrania, po oddaniu moczu i stolca. (Wzrost masy ciała o 2-3 kg w ciągu 3 dni wymaga działania ustalonego z lekarzem. Zalecany jest kontakt z lekarzem).
5. Stosowanie się do zaleceń dietetycznych - powinny być indywidualnie uzgodnione z lekarzem. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej do 6 g dziennie. Unikać słonej żywności konserwowanej, przetworzonego mięsa, wędzonych ryb, pokarmów tłustych i z wysoką zawartością cholesterolu. W celu poprawienia smaku potraw zamiast soli używać ziół i przypraw. Dieta powinna być bogata w owoce i warzywa, produkty niskotłuszczowe, ryby oraz produkty zbożowe.
6. Ograniczenie podaży płynów do 1,5 - 2 litrów/dobę (wszystkie napoje, zupy itd).
7. Unikaj spożywania alkoholu oraz napojów zawierających cukier i kofeinę.
8. Zrezygnowanie z palenia tytoniu oraz przyjmowania substancji psychoaktywnych.
9. Unikanie przyjmowania innych leków bez konsultacji z lekarzem (ibuprofen, ketoprofen, diklofenak), suplementów diety czy ziół ze względu na możliwość wystąpienia interakcji.



10. Utrzymanie regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do aktualnego stanu zdrowia i zaleceń rehabilitanta. Przewlekła niewydolność serca w okresie stabilnym absolutnie nie jest przeciwwskazaniem do wykonywania wysiłku fizycznego. Jednak rodzaj wysiłku, czas jego trwania i częstota wykonywania ćwiczeń powinny być ustalone z lekarzem.
11. Dostosowanie aktywności seksualnej do stopnia wydolności. Aktywność seksualna nie jest przeciwwskazana w okresie stabilnym, o ile nie stwarza objawów niepożądanych.
12. Wykonywanie szczepień przeciwko grypie, pneumokokom oraz przeciw WZW.
13. Systematyczne oznaczanie stężenia elektrolitów, mocznika i kreatyniny we krwi.