

Kaj je srčno popuščanje?

Srčno popuščanje je bolezen, pri kateri je srce oslajljeno in ne zmoe dovolj učinkovito črpati krvi. Posledica je slabša oskrba organizma s kisikom in hranilnimi snovmi. Temu pa sledi utrujenost in slaba telesna zmogljivost ter pogosto zastoj tekočine v telesu.

V večini primerov gre za kronično obliko bolezni.

V starih časih so težki obliki srčnega popuščanja rekli vodenica.

Težave in znaki srčnega popuščanja

Pojavijo se lahko postopoma – počasi ali nenadno pri akutnem poslabšanju bolezni. V začetku se kaže kot **zmanjšana telesna zmogljivost** ob naporu (hoja v hrib ali po stopnicah), hitreje nastopi **utrujenost** in **zadihanost** ob telesnem naporu. Bolnik potrebuje več počitka.

Kasneje, ob napredovanju bolezni, se pojavi težko dihanje že pri manjših naporih, lahko že pri hoji po ravnem ali celo v mirovanju.

Težko dihanje v ležečem položaju, ki prisili bolnike, da spijo z višjim vzglavjem, je posledica zastoja tekočine v pljučih.

Tekočina zastaja tudi v spodnjih okončinah, zato imajo bolniki **otekline nog** od gležnjev

navzgor. Tekočina se nabira tudi v trebušni votlini in v organih v trebušni votlini. Zato imajo bolniki **napet trebuh, občutek napihnjenosti, počasno prebavo in slab apetit**.

Pogosto se pojavi **povišan srčni utrip v mirovanju in nereden utrip** (aritmija).

Pride do **motnje koncentracije in pozornosti**.

Ponoči pogosteje hodijo na vodo.

Pri hudi obliki bolezni imajo bolniki

pomoderle ustnice, prste in uhlje.

Vzroki srčnega popuščanja

Srčno popuščanje se lahko razvije iz vsake bolezni srca. **Najpogostejša vzroka** sta **koronarna bolezen srca** (srčni infarkt in angina pectoris) ter **arterijska hipertenzija** (povišan krvni tlak).

Pogosti vzroki srčnega popuščanja so še: okvare srčnih zaklopk, bolezni srčne mišice (kardiomiopatije), vnetje srčne mišice (miokarditis), nekatere motnje srčnega ritma, bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, čezmerno pitje alkohola in jemanje drog (predvsem kokaina), prirojene srčne bolezni, nekatere oblike kemoterapije

Pogostost srčnega popuščanja

Srčno popuščanje v svetu in tudi pri nas vztrajno narašča.

V Sloveniji je število obolelih za srčnim popuščanjem okrog 40.000.

Vsako leto se pojavi do 5 novih bolnikov na 1.000 prebivalcev. S starostjo pogostost narašča. Pri starejših nad 70 let, je kar 30 novih bolnikov na 1.000 prebivalcev.

Dejavnik tveganja za nastanek srčnega popuščanja

Dejavniki, ki povečujejo verjetnost za srčno popuščanje so enaki, kot dejavniki za nastanek ostalih srčno žilnih bolezni.

Ti dejavniki so:

- kajenje
- debelost
- čezmerno pitje alkohola
- telesna nedejavnost
- psihična preobremenjenost

Kako zdravnik postavi diagnozo?

Pri sumu na srčno popuščanje zdravnik pregleda bolnika. Glede na znake in težave, ki jih bolnik opiše, ter analizi EKG posnetka, se odloči za nekatere dodatne preiskave kot so: rentgensko slikanje prsnih organov, ultrazvok srca, obremenitveno testiranje, analiza krvi preiskava srca z izotopi, slikanje koronarnih arterij.

Zdravljenje

Sestavljeno je iz dveh delov. Prvi del zdravljenja vključuje uporabo **zdravil**, drugi del je **prilagojen način življenja**.

Običajno je potreba uporaba **več zdravil** hkrati. Katera in koliko se odloči kardiolog, glede na bolnikovo stanje in rezultate preiskav. Zdravila je potrebno jemati **REDNO!**

Prilagojen način življenja je ob rednem jemanju zdravil ključnega pomena. Pri **prehrani** je nujno omejiti vnos soli. Priporočena je 1 ČAJNA ŽLIČKA dnevno. Koristno je iz prehrane izključiti industrijsko predelano hrano, saj vsebuje dosti soli in aditivov (konzerve, suho meso in salame, slane sire, slane prigrizke...), ocvrto hrano. Priporočila se tri glavne obroke in 1-2 malici. Prehrana naj bo bogata z zelenjavo, sadjem beljakovinami (vlaknine, minerali, vitamini), **BREZ DOSOLJEVANJA!**

Omejiti je potrebno **vnos tekočine**, ki lahko poslabša bolezenske znake, zato je potrebno nadzorovati zaužito tekočino. Tudi tisto, ki se zaužije s sadjem, juho, kompotom...

Bolnik ima predpisano, količino tekočine, ki jo sme zaužiti v 24 urah!

Telesna vadba naj bo redna in pogosta, najbolje vsak dan. Pri poslabšanju bolezni je začasno odsvetovana. Vadba krepi mišice, srce in krvni obtok. Blagodejno vpliva na stres in depresijo. Priporočila se predvsem hoja, kolesarjenje in telovadba. Vadba naj

bo tako intenzivna, da se bolnik med vadbo tudi malo zadiha in utruji.

Kajenje in alkohol

Nikotin je absolutno odsvetovan! Alkohol je v manjših količinah (določi jo zdravnik) pri nekaterih bolnikih dovoljen.

Kontrola krvnega tlaka, srčnega utripa in telesne teže

naj bo pogosta, pri bolnikih z napredovalo obliko bolezni pa vsakodnevna. Vrednosti meritev je potrebno beležiti, saj so v veliko pomoč pri vodenju celotnega zdravljenja. Visok krvni tlak, srčni utrip in telesna teža, že vsak posebej obremenjujeta srce.

Telesna teža se spremlja predvsem zaradi morebitnega zastoja tekočine v telesu, ki kaže na poslabšanje bolezni in zahteva hitro ukrepanje. Spremljati jo je potrebno tudi zaradi podhranjenost in debelosti, saj oboje vpliva na poslabšanje bolezni.

Prosti čas, socialno okolje in kontrola stresa

imajo na zdravje velik vpliv. Aktivnosti v prostem času, ki človeka veselijo in druženje s prijatelji bogatijo življenje. Vključitev svojcev v zdravljenje kaže dobre rezultate, saj so bolniku v oporo in lažje premagujejo težave in zaplete. Umirjenosti in sproščenosti se da naučiti, obstajajo tehnike sproščanja in obvladovanja stresa. Izvajanje teh tehnik pripomore k boljšemu počutju.

ZL 75 I4 002 Povezava: OP 75 IV 003
Izdaja 01 Z dne: 3. 4. 2017



KLINIKA ZA INTERNO MEDICINO

AMBULANTA ZA SRČNO
POPUŠČANJE

ODDELEK ZA KARDIOLOGIJO
IN ANGIOLOGIJO

**SRČNO
POPUŠČANJE**



