



## WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z NIEWYDOLNOŚCIĄ KRAŻENIA

Niewydolność krążenia to choroba polegająca na ograniczeniu pojemności serca, wskutek czego nie jest ono w stanie dostarczyć do organizmu wystarczającej ilości krwi zaopatrzonej w tlen i substancje odżywcze. To poważne schorzenie, ale postęp w medycynie doprowadził do znacznego zwiększenia skuteczności terapii.



Niewydolność krążenia, to stan w którym chore serce nie jest w stanie prawidłowo pompować krwi i dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości krwi zawierającej tlen i substancje odżywcze.

Styl życia ma zasadnicze znaczenie w leczeniu niewydolności serca. Samo przyjmowanie leków, bez stosowania się do zaleceń lekarskich dotyczących zwłaszcza diety, nie wystarczy.

### WSKAZÓWKI DLA PACJENTA

1. Ogranicz przyjmowane płyny w ciągu całego dnia o 1,5 – 2 l i zapisuj przyjęte, w postaci schematu. Regularnie kontroluj masę ciała, codzienne jej sprawdzanie pozwala szybko zauważyć zatrzymanie wody w organizmie.
2. Ogranicz spożycie sodu, który powoduje zatrzymanie płynów w organizmie zwykle do 2-3g/dobę. Unikaj dosalania posiłków.
3. Unikaj spożycia przetworzonych produktów mięsnych oraz kupowania gotowych posiłków.
4. Pamiętaj, że palenie tytoniu w przypadku wszystkich chorób układu krążenia stanowi najważniejszy czynnik ryzyka niedotlenienia mięśnia sercowego
5. Ogranicz spożycie alkoholu do 10-12g/dobę u kobiet i 20-50g/dobę u mężczyzn. Poprawia się wówczas frakcja wyrzutowa i zmniejszają się objawy niewydolności serca. W przypadku podejrzenia o poalkoholowe uszkodzenie mięśnia sercowego zalecana jest całkowita abstynencja. Jeżeli przyjmujesz leki p / zakrzepowe alkohol jest także p / wskazany.
6. Unikaj (w miarę możliwości)niektórych leków, do których należą często nadużywane leki p/bólowe z grupy niesterydowych leków p/zapalnych (np. ibuprofen, ketonal).
7. Podejmuj codziennie aktywność fizyczną, dostosowaną do twojej jednostki chorobowej, nie powodującej nadmiernego przemęczenia, celem utrzymania siły mięśniowej oraz poprawy dotlenienia mięśnia sercowego.

W przypadku ostrej niewydolności serca lub destabilizacji przewlekłej niewydolności krążenia zalecany jest odpoczynek lub leżenie w łóżku. Wskazana jest wówczas rehabilitacja bierna zapobiegająca spadkowi wydolności fizycznej i zmniejszająca ryzyko zakrzepicy żylniej, związanej z długotrwałym unieruchomieniem. Jak wykonywać taką rehabilitację, zapytaj swojego lekarza prowadzącego, lub pielęgniarkę.



8. Corocznie, w okresie jesiennym zalecane jest szczepienie p/ grypie i pneumokokom.
9. Staraj się nie spędzać czasu na dużych wysokościach oraz unikaj podróży do bardzo gorących i wilgotnych miejsc, ponieważ w takich miejscach utracisz zbyt dużo wody i sodu. Jako środek transportu przy długotrwałej podróży preferuj się samolot.
10. Skontaktuj się z dietetykiem, w celu ustalenia postępowania dietetycznego ( dieta p/ miażdżycowa, lekkostrawna, małosolna, bogata w potas i magnez).



11. Regularnie przestrzegaj wizyt u lekarza prowadzącego w POZ lub w poradni kardiologicznej.

**Jeżeli przebywając w domu poczujesz się źle i zaobserwujesz u siebie wymienione poniżej objawy, zgłoś się do najbliższego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego:**

- niespodziewany lub trwający ponad 15 minut silny ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, szczególnie jeżeli towarzyszy mu zadyszka, pocenie się, nudności lub osłabienie
- zadyszka nie ustępuje mimo odpoczynku
- zbyt wolne, zbyt szybkie lub nieregularne tętno, szczególnie jeżeli towarzyszy mu zadyszka
- omdlenie z utratą przytomności.

Na podstawie: Andrzej Szczeklik, Piotr Gajewski – Interna Szczeklika 2016/2017, Medycyna Praktyczna Kraków 2016, Jan Zieliński – Jak radzić sobie z POChP PZWL Warszawa 2011.

Wytyczne ESC dotyczące diagnostyki i leczenia ostrej i przewlekłej niewydolności serca w 2016r. Kardiologia Polska 2016  
Opracowała mgr Małgorzata Mrzygłód.