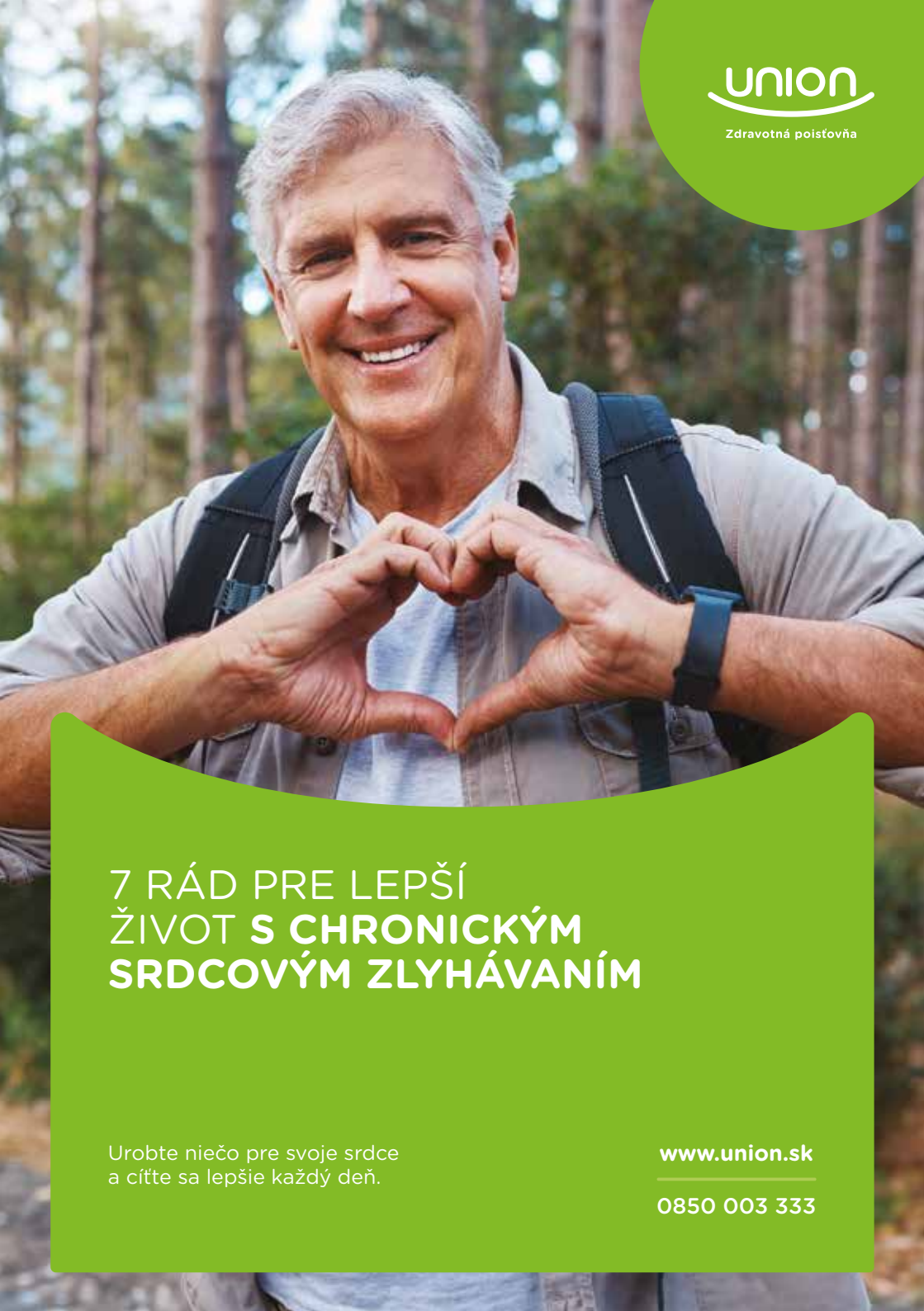

union

Zdravotná poisťovňa

7 RÁD PRE LEPŠÍ ŽIVOT **S CHRONICKÝM SRDCOVÝM ZLYHÁVANÍM**

Urobte niečo pre svoje srdce
a cíťte sa lepšie každý deň.

www.union.sk

0850 003 333

Ako žiť s chronickým srdcovým zlyhávaním

Srdcové zlyhanie má mnoho príčin a tiež spôsobov, ako sa prejavuje. U niekoho môže dôjsť k rýchlemu nástupu príznakov, u iného vznikajú prejavy pozvoľna. Ak už patríte do ktorejkoľvek z týchto skupín pacientov, srdcové zlyhanie rozhodne nemožno brať ako osobné zlyhanie a obviňovať sa zaň. Takýmto prístupom by ste si len škodili. Ide síce o chorobu, s ktorou sa budete stretávať do konca svojho života, neznamená to však, že by ste si ho nemohli ďalej užívať.

Pozitívne myslenie, dodržiavanie zdravého životného štýlu a zodpovedná liečba vedú k životu, ktorý môže byť aj s týmto ochorením veľmi kvalitný.

Na čo sa pýtať, keď vaše srdce zlyháva

Predstavte si srdce ako pumpu, ktorá má za úlohu prečerpávať krv v tele. Pokiaľ sa toto „prečerpávacie zariadenie“ nejakým spôsobom rozbije, dochádza k hromadeniu tekutín v tele. To môže viesť k príznakom srdcového zlyhania.

ČO JE SRDCOVÉ ZLYHANIE?

Srdce neprestane fungovať úplne, ale zlyháva v dostatočnom prečerpávaní krvi – buď nie je schopné ju dostatočne nasávať, alebo dostatočne vypudzovať.

ČO NIE JE SRDCOVÉ ZLYHANIE?

Srdce prestane fungovať úplne – čerpanie krvi úplne ustane (zastavenie) alebo časť srdcového svalu odumrie (infarkt).

Možno vám napadá: Čo môže byť príčinou, ktorá vedie k poškodeniu či oslabeniu srdca? Príčin je celý rad – patria k nim srdcový infarkt, vysoký krvný tlak, vrodené srdcové chyby, zápalové ochorenie srdca či poruchy srdcového rytmu. Všetky tieto ochorenia môžu ovplyvňovať funkciu srdca.

NA ČO SI DAŤ POZOR?

Chorý človek spočiatku nemusí mať žiadne príznaky srdcového zlyhania a ani neskôr sa nemusia vyskytnúť všetky. Dôležité je vedieť, ako sa srdcové zlyhanie môže prejavovať. Akékoľvek príznaky či ich zhoršenie neváhajte prebrať so svojím lekárom.

Zapamätajte si typické príznaky srdcového zlyhania

AKO SA SRDCOVÉ ZLYHANIE LIEČI?

Liečba srdcového zlyhania sa líši v závislosti od jeho príčiny. Vždy však sú jej súčasťou režimové opatrenia a pravidelné užívanie liekov. Cieľom všetkých liečebných opatrení je zmenšiť alebo úplne potlačiť nepríjemné príznaky srdcového zlyhania, predĺžiť život chorého človeka a znížiť potrebu akútnej lekárskej starostlivosti.

Užívať pravidelne predpísané lieky je to najdôležitejšie, čo musíte robiť. Jedine tak spomalíte zhoršovanie svojho ochorenia. Vďaka liekom si tiež môžete užívať život takmer v rovnakej kvalite ako pred ochorením.

Než pôjdete k lekárovi...

Venujte zvýšenú pozornosť svojim ťažkostiam a ich prejavom a odpovedzte si na nasledujúce otázky. Spoločne s lekárom sa tak lepšie dopracujete k tomu, nakoľko je vaše ochorenie pod kontrolou.

Ako veľmi sa zadýchavate? Trápi vás dýchavičnosť v pokojovom stave alebo len pri námahe? Budia vás v noci zo spania pocity nedostatku dychu?

Dýchavičnosť je základným príznakom srdcového zlyhania. Pri nedostatočnej funkcii srdca dochádza k hromadeniu tekutiny v pľúcnom tkanive, čo sťažuje nadviazanie kyslíka na červené krvinky. Chorý človek sa preto zadýchava – spočiatku pri fyzickej aktivite, pri pokročilejšom ochorení aj v pokoji, a to najmä poležiačky v posteli. Môže sa dostaviť aj záchvatová nočná dýchavičnosť, ktorá býva niekedy spojená so suchým dráždivým kašľom.

Cítite sa vyčerpaní?

Únava patrí k najčastejším uvádzaným ťažkostiam pacientov so srdcovým zlyhaním. Súvisí okrem iného s tým, že svaly nedostávajú na svoju prácu od oslabeného srdca dostatok kyslíka a živín.

Opúchajú vám nohy a brucho?

Opuchy dolných končatín bývajú cestovité – prstom v nich možno vytlačiť jamku. Bývajú obojstranné a zvyčajne sa začínajú v oblasti priehlavkov a okolo členkov, so zhoršujúcou sa činnosťou srdca môžu postupovať smerom nahor. Tekutina nahromadená v bruchu spôsobuje často problémy s trávením, tlakovú bolesť v pravej časti brucha pod rebrami a nechutenstvo. Nápadne sa môže zväčšiť objem brucha, na čo upozorní nemožnosť dopnúť nohavice.

Ako veľmi vás ochorenie obmedzuje v každodenných aktivitách?

Najlepšie viete, či a v akej miere si dokážete zaistiť svoje osobné potreby a fungovanie domácnosti. Porozmýšľajte nad činnosťami s rôznou náročnosťou, ako sú upratovanie bytu, chôdza po schodoch, nakupovanie alebo základná hygiena – nakoľko vás namáhajú?

NEBOJTE SA PRI LEKÁRSKEJ KONTROLE OPÝTAŤ

Ako spoznám, **že sa ochorenie zhoršuje?**

Je dobré vedieť, kedy treba informovať lekára o zhoršení príznakov ochorenia – môže ísť o náhly nárast hmotnosti, zhoršenie opuchov či dýchavičnosti. Ak vás sprevádzajú pretrvávajúce bolesti na hrudi, ste súčasne dýchaviční a spotení, pociťujete nedostatok dychu i posediačky alebo ste prekonali stratu vedomia, volajte rýchlu záchrannú službu (tiesňová linka 155).

Môže mať srdcové zlyhanie vplyv **aj na iné orgány či choroby?**

Obmedzená dodávka kyslíka vplyvom srdcovej nedostatočnosti zhoršuje správnu funkciu orgánov a podieľa sa na rozvoji ďalších ochorení, napríklad poškodenie obličiek, pľúc alebo pečene. Trpí aj psychika človeka – s trvajúcim srdcovým zlyhaním sa môže dostaviť depresia v rôzne ťažkej forme.

Zdravý životný štýl = dôležitá súčasť liečby

O dodržiavaní zdravého životného štýlu ste najskôr už mnohokrát čítali či počuli – pestrou stravou, pravidelnou pohybovou aktivitou, odpočinkom, spánkovou hygienou, obľúbenou činnosťou či koníčkom a kontaktmi s blízkymi utužujeme svoje zdravie.

Poďte sa pozrieť, čo konkrétne pre seba môžete urobiť. Bez vášho aktívneho zapojenia to totiž nepôjde.

7 krokov pre lepšie zdravie

OBMEDZTE SOĽ – soľ zadržiava vodu v tele, a tak sa zvyšuje objem tekutín v organizme, čo vedie k väčšej záťaži srdca a zhoršeniu opuchov dolných končatín. Váš denný príjem soli by nemal prekročiť jednu kávovú lyžičku (čo je približne 4 – 5 g).

ZDRAVÝ TIP

Na dochucovanie je možné používať koreniace zmesi bez soli či najrôznejšie bylinky. Na pitie sú ideálne pramenitá voda alebo minerálne vody s nízkym obsahom sodíka, napríklad dojčenská. A v súvislosti s nadbytkom soli treba dať pozor na mrazenú a konzervovanú stravu, a to vrátane zeleniny. Kontrolujte zloženie potravín a ideálne nakupujte tie čerstvé.

JEDZTE ZDRAVO A VYVÁŽENE – vyhľadávajte potraviny, ktoré celkovo prospievajú nielen vášmu srdcu, ako sú ovocie a zelenina, celozrnné potraviny, strukoviny, nízkotučné mliečne výrobky, hydinové mäso a ryby (oboje bez kože). Červené mäso, polotovary a údeniny, sladené nápoje a sladkosti do každodenného jedálnička nepatria.Obmedzte ich na minimum alebo úplne vynechajte.

ZDRAVÝ TIP

Zaraďte zdravé tuky, ako sú avokádo, tučnejšie ryby (napr. losos), vajcia v obmedzenom množstve, orechy a semienka, olivový olej či iné rastlinné oleje tuzemskej produkcie alebo kvalitná horká čokoláda.

UDRŽUJTE SI PRIMERANÚ TELESNÚ HMOTNOSŤ – vyššia telesná hmotnosť v pásme nadváhy a obezity predstavuje záťaž pre srdce a cievy. Pri diagnóze srdcového zlyhania je pravidelné sledovanie telesnej hmotnosti vhodné aj vzhľadom na možné hromadenie vody v tele. V prípade veľkých výkyvov hmotnosti, napríklad o viac ako 2 kg za 3 dni, kontaktujte svojho lekára.

ZDRAVÝ TIP

V prípade nadváhy či obezity skúste svoju telesnú hmonosť znížiť – môže v tom pomôcť napríklad tzv. stredomorská diéta a pravidelná pohybová aktivita. Aj malé schudnutie je žiaduce, zníženie hmotnosti o 5 – 10 % už významne znižuje riziko ochorenia tepien.

OBMEDZTE UŽÍVANIE TABAKU A ALKOHOLU – užívanie alkoholu a fajčenie tabaku je hlavným rizikovým faktorom zhoršenia funkcie srdca a ciev.

ZDRAVÝ TIP

V prípade, že sa vám nedarí s ich užívaním prestať, vyhľadajte odbornú pomoc (praktický lekár, centrá pre pomoc v odvykaní, psychoterapeut).

HÝBTE SA – primeraná telesná aktivita má pozitívny vplyv nielen na činnosť srdca a ciev, ale aj na duševnú pohodu.

ZDRAVÝ TIP

Zvoľte aeróbnu pohybovú aktivitu, ktorá vás baví. Môže ísť o chôdzu, plávanie alebo jazdu na bicykli. Ideálne je hýbať sa 30 až 60 minút 5- až 7-krát týždenne.

ZABUDNITE NA „LIEKOVÉ PRÁZDNINY“ – v žiadnom prípade nevysádzajte predpísané lieky, ich pravidelné užívanie chráni vaše srdce a zabraňuje zhoršovaniu choroby do budúcnosti. Nejde len o liečbu srdcového zlyhania, ale aj pridružených ochorení, ako sú vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu alebo cukrovka. Zhoršenie pridružených ochorení môže viesť k rozvoju alebo zhoršeniu príznakov srdcového zlyhania.

ZDRAVÝ TIP

Lieky zapíjajte dostatočným množstvom vody. Pokiaľ sa váš zdravotný stav zlepší, neznamená to, že môžete s liečbou prestať. Je nutné starostlivo sledovať zásobu liekov a dbať na to, aby sa všetky neminuli.

VYHNITE SA STRESU A NEPOHODE – šetrite svoju energiu, počúvajte svoje telo. Dávajte prednosť činnostiam, ktoré sú pre vás dôležité, alebo vám prinášajú potešenie.

ZDRAVÝ TIP

Meditácia či tréning bdelej pozornosti, tzv. mindfullness sú skvelé techniky v boji proti úzkostným myšlienkam. Pokiaľ to však nie je nič pre vás, nič sa nedeje. Rovnakú službu vám urobí aj koníček alebo obľúbená činnosť.

POZOR NA DEPRESIU. U PACIENTOV SO SRDCOVÝM ZLYHANÍM NIE JE NIČÍM NEOBVYKLÝM

Viete, že nekontrolované emócie (hnev, strach, úzkosť a pod.), ktoré sa pri srdcovom zlyhaní vyskytujú, môžu zapríčiniť vyšší krvný tlak? Ten následne môže zhoršiť príznaky srdcového zlyhania. Čo môže pomôcť? Naučte sa rozpoznávať svoje emócie, dostať ich pod kontrolu a znížiť tak riziko, že dôjde k zhoršeniu vášho celkového zdravotného stavu.

STRACH

Otázok, ktoré pramenia zo strachu, je skutočne veľa. Zhorší sa môj stav? Kedy? Ako dlho si udržím svoju sebestačnosť? Ako dlho budem žiť? Čo ak mi nič nepomôže?

HNEV

Hnev vás môže úplne ochromiť. Napadá vám, prečo ste na srdcové zlyhanie ochoreli práve vy, prečo vás táto choroba tak obmedzuje? Prečo sa váš stav nelepší, aj keď sa snažíte žiť zdravo? Nechcete mať opuchnuté nohy do konca života, chcete normálne športovať a zvládať veci ako predtým...

OSAMELOSŤ

Pociťujete smútok nad tým, že ostatní neprechádzajú tým čím vy, a nemôžu vám tak plne porozumieť.

V prípade potreby sa neobávajte a vyhľadajte odborníka, ktorý vám so zvládaním náročnej životnej situácie môže pomôcť. Aj to je súčasť liečebného procesu.

Nie ste v tom sami. Kto môže pomôcť?

PRAKTICKÝ LEKÁR, PRÍPADNE KARDIOLÓG ALEBO INTERNISTA

Mal by mať o vás všetky zdravotné informácie, a preto je schopný vám poskytnúť ucelený obraz o vašom zdravotnom stave. S ním budete riešiť hladinu cholesterolu, vysoký krvný tlak alebo očkovanie proti ochoreniam dýchacích ciest.

REHABILITAČNÝ LEKÁR

Navrhne liečebný program na udržanie vašej kondície.

FYZIOTERAPEUT

Naučí vás cviky na udržanie fyzickej zdatnosti a bude kontrolovať správnosť ich vykonania.

NUTRIČNÝ TERAPEUT

Preberie s vami vaše stravovacie návyky a navrhne vhodné potraviny vzhľadom na kontrolu telesnej hmotnosti.

PSYCHOTERAPEUT

Je dobré obrátiť sa na psychológa či psychoterapeuta, ktorý vás vypočuje a pomôže vám so zvládaním ochorenia z psychickej stránky.

OŠETROVATEĽKY A SESTRY DENNEJ STAROSTLIVOSTI

V pokročilejších fázach ochorenia budete možno potrebovať niekoho, kto vám pomôže s úkonmi bežnej dennej potreby, keď rodina nebude nablízku.

KEDY VOLAT SOS

Neodkladajte vyhľadanie okamžitej pomoci v nasledujúcich prípadoch:

- pri pretrvávajúcej bolesti na hrudi,
- pri pretrvávajúcom prudkom zhoršení dýchania,
- ak ste omdleli.

V týchto prípadoch informujte svojho lekára alebo zdravotnú sestru čo najskôr:

- zhoršuje sa váš dych a znášate stále menšiu a menšiu námahu,
- pociťujete rýchlu srdcovú frekvenciu alebo búšenie srdca,
- vaša telesná hmotnosť rýchlo rastie – o viac ako 2 kg za 3 dni,
- zhoršujú sa vám opuchy či vás bolí brucho,
- strácate chuť do jedla alebo vás trápi nevoľnosť,
- pri zhoršujúcich sa závratoch, zvyšujúcej sa únave, zhoršujúcom sa kašli.

Suma sumárum: Čo mať stále na očiach a v mysli

Srdcové zlyhanie sa nedá vyliečiť, ale dá sa pomerne dobre liečiť. Ponúkame vám stručné zhrnutie, čoho sa držať, aby bol váš život aj s týmto ochorením čo najlepší.

- Nevynechávajte lieky alebo neukončujte liečbu bez dohovoru so svojím lekárom. Nikdy.
- Sledujte, ako sa vám pri nastavenej liečbe darí zvládať váš každodenný život.
- Pravidelne kontrolujte príznaky ochorenia.
- Držte sa nastavených režimových opatrení.
- Doprajte si vyváženú pestrú stravu a dostatok spánku.
- Vyraďte zo svojho života škodlivé návyky.
- Venujte sa pravidelne pohybu, ktorý vás baví, a zároveň nezabúdajte na odpočinok.
- Ak sa necítite dobre z fyzickej či psychickej stránky, vyhľadajte odbornú pomoc.

Vydala Union zdravotná poisťovňa
v marci 2024

ZÁLEŽÍ NÁM
NA DUŠEVNOM ZDRAVÍ

Preto sa radíme s odborníkmi a pomáhame ho zlepšovať.

union
Zdravotná poisťovňa

UNION PRE ZDRAVÚ DUŠU

Web

union.sk/union-dusevne-zdravie, cez ktorý máte prehľad o všetkých našich aktivitách.

Facebooková skupina

Union pre zdravú dušu, kde pre vás pravidelne pridávame množstvo zaujímavého obsahu.

Podcast

Zdravá duša, v ktorom si vypočujete rozhovory s odborníkmi na naliehavé témy.

Brožúra

Kompas Sprievodca duševným zdravím, vďaka ktorej získate všetky informácie vo forme infografík na jednom mieste.

UNION PRE ZDRAVÚ DUŠU NÁJDETE AJ NA INSTAGRAME

Sledujte nás pre ešte viac zaujímavého a užitočného obsahu z oblasti duševného zdravia.