

**Załącznik nr 35 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów,
edycja nr 3**

Zalecenia dla pacjenta – pielęgnowanie w niewydolności serca

Niewydolność serca jest określana epidemią XXI wieku. Występuje u 2-3% osób w Polsce, szczególnie dotyczy osób po 75. roku życia.

To poważne schorzenie, ale postęp w medycynie doprowadził do znacznego zwiększenia skuteczności terapii.

Co to jest niewydolność serca?

To stan w którym chore serce nie jest w stanie prawidłowo pompować krwi i dostarczyć Twojemu organizmowi odpowiedniej ilości krwi zawierającej tlen i substancje odżywcze. Przyczyną uszkodzenia serca może być na przykład zawał serca, nadciśnienie tętnicze, choroba zastawek, choroby wrodzone, nadużywanie alkoholu. Początkowo choroba ujawnia się podczas wysiłku a jej postęp może powodować objawy spoczynkowe.

Do objawów niewydolności serca należą:

- ✓ Duszność
- ✓ Osłabienie i łatwe męczenie się nawet przy niewielkim wysiłku
- ✓ Obrzęki kończyn dolnych
- ✓ Powiększenie obwodu brzucha i szybki wzrost masy ciała
- ✓ Przyspieszenie pracy serca i zaburzenia rytmu
- ✓ Utrata apetytu
- ✓ Wyniszczenie i utrata masy ciała
- ✓ Obniżenie nastroju, niepokój

Kluczem do prawidłowej samokontroli jest umiejętność rozpoznawania lub dostrzegania nasilenia się tych objawów oraz odpowiedniego na nie reagowania.

Niezbędne jest przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich oraz regularne przyjmowanie leków.

W leczeniu pacjentów z niewydolnością serca ważne są 3 elementy: zmiana stylu życia obejmująca zalecenia dietetyczne i aktywność fizyczną, leczenie przyczynowe (zabiegowe i/lub farmakologiczne) oraz objawowe (farmakologiczne).

Monitorowanie objawów i dbanie o siebie

- ✓ Monitorowanie i rozpoznawanie zmian w zakresie objawów → **WYKONUJ CODZIENNIE POMIARY CIŚNIENIA TĘTNICZEGO i TĘTNA**. JEŻELI ciśnienie JEST NISKIE <85 mm Hg **skontaktuj się z lekarzem prowadzącym**
- ✓ Modyfikacja i leczenie moczopędne i przyjmowanie płynów zgodnie z zaleceniami specjalistów → możliwość zwiększenia dawkowania leków moczopędnych i/lub powiadomienia zespołu leczącego w przypadku nasilenia duszności lub obrzęków lub gwałtownego, niespodziewanego przyrostu masy ciała > 2 kg w ciągu 3 dni → **codzienna kontrola diurezy i masy ciała**
- ✓ Unikanie nadmiernego przyjmowania płynów
- ✓ Rozpoznawanie zmiany zapotrzebowania na płyny: zwiększanie podaży w okresie wysokich temperatur i nadmiernej wilgotności, nudności/wymiotów. Należy rozważyć możliwość restrykcji płynowej do 1,5–2 l/dzień w przypadku ciężkiej niewydolności serca w celu zmniejszenia objawów i zastoju
- ✓ Monitorowanie masy ciała i zapobieganie niedożywieniu
- ✓ Zdrowe odżywianie, unikanie nadmiernego spożycia soli (6 g/dzień) i zachowanie odpowiedniej masy ciała
- ✓ Unikanie nadmiernego spożycia alkoholu lub abstynencja, zwłaszcza w przypadku kardiomiopatii alkoholowej (2 jednostki dla mężczyzn/dzień i 1 jednostka/dzień dla kobiet); 1 jednostka alkoholu odpowiada 10 ml czystego alkoholu (tj. 1 kieliszek wina, szklanka piwa, kieliszek wódki)
- ✓ Zaprzestanie palenia tytoniu i przyjmowania substancji psychoaktywnych
- ✓ Podejmowanie regularnych ćwiczeń fizycznych prowadzących do łagodnego lub umiarkowanego uczucia braku tchu
- ✓ Wykonywanie szczepień przeciwko grypie i chorobom pneumokokowym
- ✓ W razie potrzeby korzystanie ze specjalistycznego wsparcia psychologicznego

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 ustępująca mimo odpoczynku
- ✓ Zbyt wolne, zbyt szybkie lub nieregularne tętno, szczególnie jeżeli towarzyszy mu zadyszka
- ✓ Omdlenie z utratą przytomności

Przyjmując leki przestrzegaj sześciu poniższych wskazówek:

- ✓ Przyjmuj wszelkie leki zgodnie z przepisem lekarza/pielęgniarki. Nie przestawaj przyjmować żadnych leków z własnej inicjatywy.
- ✓ Nie przyjmuj żadnych leków, nawet dostępnych bez recepty i alternatywnych suplementów ziołowych ze względu na możliwe interakcje
- ✓ Zawsze miej przy sobie listę swoich leków.
- ✓ Aby nie zabrakło Ci leków, odnawiaj swoje recepty z wyprzedzeniem.

Literatura

1. Wytyczne ESC dotyczące diagnostyki i leczenia ostrej i przewlekłej niewydolności serca w 2016 roku. *Kardiologia Polska* 2016; 74, 10: 1037–1147; DOI: 10.5603/KP.2016.0141
2. <http://www.slabeserce.pl/>