

Zalecenia dla pacjenta – pielęgnowanie w niewydolności serca

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

Kluczem do prawidłowej samokontroli jest umiejętność rozpoznawania lub dostrzegania nasilenia się tych objawów oraz odpowiedniego reagowania. **Niezbędne jest przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich oraz regularne przyjmowanie leków.**

W leczeniu pacjentów z niewydolnością serca **ważne są trzy 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 skurczowe **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 zmian 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
- Zapobieganie niedożywieniu, zdrowe odżywianie, unikanie nadmiernego spożycia soli (>5 g/d) i utrzymanie zdrowej masy ciała
- Unikanie nadmiernego spożycia alkoholu lub abstynencja (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 pneumokokom
- 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 lub zadzwoń na numer alarmowy **112:**

- 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 leki zgodnie z zaleceniami lekarza/pielęgniarki. Nie przerywaj leczenia z własnej inicjatywy
- Nie przyjmuj żadnych leków, nawet dostępnych bez recepty 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 2021 dotyczące diagnostyki i leczenia ostrej i przewlekłej niewydolności serca
https://ptkardio.pl/wytyczne/44-wytyczne_esc_2021_dotyczace_diagnostyki_i_leczenia_ostrej_i_przewleklej_niewydolnosci_serca
2. <http://www.slabeserce.pl/>
3. <https://kardiolinia.pl/>