

# Хронична срцева слабост (инсуфициенција) (Chronic Heart Failure)

## Што е хронична срцева слабост?

Хроничната срцева слабост е трајна состојба кога срцевиот мускул е ослабен и кога не може да пумпа толку добро колку што е нормално. Иако таа може да биде опасна по живот, можете да ги контролирате симптомите, да ги избегнете непотребните посети во болница и да живеете подолг и поздрав живот со тоа што ќе преземете одговорност за вашата состојба и ќе соработувате со вашиот тим за здравствена нега.

## Симптоми на хронична срцева слабост

Во вообичаените симптоми на хронична срцева слабост се вклучуваат губење здив, умор, зголемена телесна тежина и отекување на глуждовите и/или stomакот. Ако се појават нови симптоми или ако тие се влошуваат, важно е да зборувате со вашиот доктор или медицинската сестра за срцева слабост.

## Како да ја контролирате хроничната срцева слабост

### Трите главни работи кои можете да ги правите се:

- Земајте ги лекарствата како што ви препишал докторот.** Може да ви препишат повеќе лекарства. Ако чувствувате дека лекарствата не делуваат или ви предизвикуваат проблеми, или ако имате било какви прашања, зборувајте со вашиот доктор, медицинската сестра за срцева слабост или аптекарот.
- Следете и контролирајте ја рамнотежата на течности кои ги примате.** Ова ја вклучува навиката секојдневно да се мерите, да контролирате колку течности внесувате, да го ограничите земањето сол и да ги земате лекарствата (диуретици) како што ви препишал докторот.
- Направете долгорочни измени во вашиот живот.** Важно е да не пушите, да го ограничите конзумирањето на пијалоци со кофеин и на алкохол, да се храните здраво, да бидете физички активни и да постигнете и да одржувате здрава телесна тежина.

Исто така, можеби ќе можете да посетувате специјализирана програма која ќе ви помогне да ја контролирате вашата состојба и да избегнете да престојувате во болница во иднина.

Животот со хронична срцева слабост може да претставува предизвик и нормално е од време на време да бидете загрижени, тажни или депримираны. Меѓутоа, ако најголем дел од времето се чувствувате тажни или несреќни, тогаш треба да зборувате со вашиот доктор затоа што депресијата е излечива состојба од која заболуваат многу луѓе со хронична срцева слабост.

### **Свртете ја оваа страница за да ги видите вашите планови за контролирање (action plans) во кои ќе најдете совети што да правите секој ден и кога да барате лекарска помош.**

Во книшката 'Living well with chronic heart failure', која ја подготви Heart Foundation, во повеќе поединости се објаснува хроничната срцева слабост и како таа се контролира. Таа нуди практични совети за контролирање на симптомите, одржување на рамнотежа на течностите во телото и одговори на некои од прашањата кои често ги поставуваат луѓето со хронична срцева слабост. Таа ќе ви помогне подобро да ја разберете вашата состојба и како таа се лекува, а може да ви помогне кога ќе водите дискусии со вашиот тим за здравствена нега. За да добиете примерок од оваа книшка, телефонирајте во Heart Foundation на 1300 36 27 87.

# Акционен план за контрола на хронична срцева слабост (Action Plan)

**Забелешка:** Важно е со вашиот тим за здравствена нега да подготвите посебен план за контролирање при што предвид ќе се земе колку е сериозна вашата срцева слабост, други здравствени проблеми кои можеби исто така ги имате и здравствената нега што ја претпочитате.

## Секој ден:

- Мерете се и водете евиденција за вашата тежина.
- Ограничете го внесувањето на течности и сол како што ви препорачал докторот.
- Примајте ги лекарствата како што ви препишал докторот.
- Бидете физички активни.
- Запамтете да побарате лекарска помош кога ќе се јави потреба за тоа (видете подолу).

## Телефонирајте му на вашиот доктор или медицинската сестра за срцева слабост колку што е можно побрзо ако:

- се zdebelите или ослабете повеќе од 2 килограми за период од 2 дена
- повеќе губите здив при изведување на вообичаените активности
- срцето ви чука многу брзо
- сте многу зашеметени или се онесвестите
- вашата ангина се влошува
- вашите глуждови, нозе или stomак се повеќе отечени
- кашлате многу – посебно ноќе
- обично се чувствувате поуморни или потажни од вообичаено.

## Кога имате ангина:

- Веднаш застанете и одморете се.
- Ако болката во градите не се ублажи брзо или ефикасно само со одмор, земете една доза од вашето лекарство за ангина.
- Ако болката во градите не се намали во рок од 5 минути, земете уште една доза од лекарството за ангина.
- Ако болката во градите не исчезне потполно во рок од 10 минути откако ќе се појави со одмор и лекарство ИЛИ таа е сериозна ИЛИ брзо се зголемува, **се работи за ургентен случај. Брзо побарајте помош. Бирајте три нули (000)\* и побарајте амбулантно возило.** Не го затворајте телефонот. Чекајте телефонистот од '000' да ви даде совет што да правите.

\* Ако не можете да телефонирате на '000' од вашиот мобилен телефон, обидете се на 112.

## Бирајте три нули (000)\* и побарајте амбулантно возило ако:

- ненадејно започнете сериозно да губите здив • имате нови епизоди на 'бесознание'.

\*Ако не можете да телефонирате на '000' од вашиот мобилен телефон, обидете се на 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.

© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-MAC

**Terms of use:** This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

