

# Przewlekła niewydolność serca Chronic Heart Failure

## Co to jest przewlekła niewydolność serca?

Przewlekła niewydolność serca jest to długotrwała choroba objawiająca się osłabieniem mięśnia sercowego, który jest niezdolny do pompowania krwi tak dobrze, jak normalnie. Jakkolwiek może ona zagrażać życiu, jej objawy można kontrolować. Wzięcie odpowiedzialności za swoje zdrowie oraz współpraca z zespołem opieki zdrowotnej pozwolą ci uniknąć niepotrzebnych wizyt szpitalnych i przedłużyć życie w dobrej kondycji.

## Objawy przewlekłej niewydolności serca

Do typowych objawów przewlekłej niewydolności serca należą: płytki oddech, zmęczenie, przybieranie na wadze i puchnięcie kostek i/lub brzucha. Ważne jest, by porozmawiać ze swoim lekarzem lub pielęgniarką kardiologiczną na temat jakichkolwiek nowych lub pogłębiających się objawów.

## Jak radzić sobie z przewlekłą niewydolnością serca

### Trzy podstawowe kroki, które możesz podjąć, to:

1. **Przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza. Ilość leków przepisanych ci na receptę może być duża.** Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką kardiologiczną lub aptekarzem, jeśli masz pytania, które chciałbyś im zadać, lub czujesz, że leki nie działają albo sprawiają ci problemy.
2. **Monitoruj i kontroluj ilość pitego płynu.** Dotyczy to codziennego ważenia się, kontrolowania pitych płynów, ograniczania spożycia soli i zażywania leków (środków odwadniających) zgodnie z zaleceniami lekarza.
2. **Wprowadź długofalowe zmiany do swojego trybu życia.** Niepalenie, ograniczenie spożycia alkoholu i napojów zawierających kofeinę, zdrowe odżywianie się, utrzymanie aktywności fizycznej oraz osiągnięcie i utrzymanie zdrowej wagi są ogromnie ważne.

Być może będziesz mógł wziąć udział w specjalistycznym programie, który ma na celu pomoc w radzeniu sobie z chorobą i unikanie ewentualnych hospitalizacji.

Życie z przewlekłą niewydolnością serca może być trudne i normalną rzeczą jest od czasu do czasu uczucie zmartwienia, smutku lub przygnębienia. Jeżeli jednak bardzo często czujesz się smutny lub nieszczęśliwy, wówczas powinieneś porozmawiać ze swoim lekarzem, ponieważ depresja jest chorobą uleczalną, na którą cierpi wiele osób z przewlekłą niewydolnością serca.

### Na odwrocie znajdziesz swoje action plans zawierające porady na temat codziennych zajęć oraz sytuacji, w których należy szukać pomocy lekarskiej.

Broszura Heart Foundation pod tytułem "Living well with chronic heart failure" zawiera dokładniejszy opis choroby oraz kuracji. Podaje praktyczne wskazówki dotyczące kontrolowania objawów i zachowania równowagi płynu oraz odpowiada na niektóre pytania często zadawane przez ludzi z przewlekłą niewydolnością serca. Pomoże ci ona lepiej zrozumieć tę chorobę i leczenie, a także może pomóc ci w rozmowach z zespołem opieki zdrowotnej. By otrzymać egzemplarz tej broszury, zadzwoń do Heart Foundation pod numer 1300 36 27 87.

# 'Action Plan' przy przewlekłej niewydolności serca

**Uwaga:** Opracowanie indywidualnego planu działania z zespołem opieki społecznej jest bardzo ważne. Plan ten uwzględni stopień niewydolności twojego serca, ewentualne inne występujące u ciebie dolegliwości i twoje preferencje odnośnie opieki zdrowotnej.

## Codziennie:

- Zważ się i prowadź na bieżąco rejestr swojej wagi.
- Ograniczaj picie płynów i spożywanie soli zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Zażywaj lekarstwa zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Utrzymuj aktywność fizyczną.
- Pamiętaj, by w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską (patrz niżej).

## Zadzwoń jak najszybciej do lekarza lub pielęgniarki kardiologicznej, jeżeli:

- przybrałeś na wadze lub straciłeś więcej niż 2 kilogramy w ciągu 2 dni.
- objawy płytkiego oddechu pogarszają się w czasie wykonywania normalnych zajęć.
- serce bije ci bardzo szybko.
- bardzo ci się kręci w głowie lub tracisz przytomność (mdlejesz).
- objawy duszniczy bolesnej pogarszają się.
- coraz bardziej puchną ci kostki, nogi lub brzuch.
- dużo kaszlesz, zwłaszcza w nocy.
- generalnie czujesz się bardziej zmęczony lub smutny niż zwykle.

## Kiedy następuje atak duszniczy bolesnej:

\* Jeśli numer 000 nie działa na twoim telefonie komórkowym, spróbuj zadzwonić pod 112.

- Natychmiast zatrzymaj się i odpocznij.
- Jeżeli sam odpoczynek nie przynosi szybkiej lub skutecznej ulgi, weź dawkę swojego lekarstwa na dusznicę.
- Jeśli atak duszniczy nie ustąpi w ciągu 5 minut, zażyj drugą dawkę lekarstwa na dusznicę bolesną.
- Jeżeli atak duszniczy nie ustąpi całkowicie w ciągu 10 minut od jej wystąpienia pomimo odpoczynku i wzięcia leku LUB jest poważny LUB szybko pogarsza się, **jest to przypadek nagły. Wezwij szybko pomoc. Zadzwonić pod trzy zera (000)\* i poproś o karetkę pogotowia.** Nie odkładaj słuchawki. Zaczekaj na poradę telefonisty z 000.

## Zadzwoń pod trzy zera (000)\* i poproś o karetkę pogotowia, jeżeli:

• czujesz, że oddech twój staje się bardzo płytki • doświadczasz nowych epizodów "ciemności przed oczyma".

\*Jeśli numer 000 nie działa na twoim telefonie komórkowym, spróbuj zadzwonić pod 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-POL

**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.

