

Kronično oslabljenim srcem Chronic Heart Failure

Što je kronično oslabljenje srca?

Kronično oslabljenje srca je trajna bolest, kod koje je oslabljen srčani mišić i ne može normalno pumpati krv. Iako može ugrožavati život, ipak možete kontrolirati simptome, izbjeći nepotrebne posjete bolnici, te živjeti duže i zdravije, ako preuzmete odgovornost za svoju bolest i surađujete sa svojim timom zdravstvenih radnika.

Simptomi kroničnog oslabljenja srca

Uobičajeni simptomi kronično oslabljenog srca su teško disanje, umor, debljanje i oticanje gležnjeva i/ili trbuha. Važno je sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom za bolesti srca porazgovarati o svakom novom ili pogoršanom simptomu.

Kako postupati kod kroničnog oslabljenja srca

Tri glavne stvari koje možete poduzeti su:

1. **Uzimajte lijekove onako kako Vam je prepisano.** Mogu Vam prepisati više raznih lijekova. Ako smatrate da lijekovi nemaju efekta ili Vam stvaraju neke probleme, ili imate ikakvih drugih pitanja, porazgovarajte sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom za bolesti srca ili ljekarnikom.
2. **Nadzirite i kontrolirajte ravnotežu tekućina u tijelu.** To uključuje svakodnevno vaganje, kontroliranje količine napitaka, smanjivanje unosa soli, te uzimanje prepisanih lijekova (dijuretika).
3. **Uvedite neke dugoročne promjene u svoj stil života.** Važno je odreći se pušenja, smanjiti unos kave i napitaka s kafeinom te alkohola, birati zdravu prehranu, biti fizički aktivan, te postići i održavati zdravu tjelesnu težinu.

Možda možete pohađati i specijalizirani program zahvaljujući kojem ćete lakše držati bolest pod kontrolom i izbjeći daljnje bolničko liječenje.

Život s kronično oslabljenim srcem može biti pun izazova i normalno je ako ste ponekad zabrinuti, tužni ili 'potišteni'. Ali, ako ste većinom tužni ili nesretni, trebali biste porazgovarati sa svojim liječnikom, jer depresija se može liječiti, a često se javlja kod osoba s kronično oslabljenim srcem.

Okrenite ovu stranicu za svoj action plan (plan postupaka) gdje se nalaze savjeti za svakodnevnu rutinu i upozorenje kada treba zatražiti liječnički savjet.

Knjižica 'Living well with chronic heart failure' Zaklade za bolesti srca, detaljnije objašnjava kronično oslabljenje srca i postupke kod te bolesti. Nudi praktične savjete o kontroliranju simptoma i održavanju ravnoteže tekućina, te odgovara na neka od pitanja koja osobe s kronično oslabljenim srcem često postavljaju. Pomoći će Vam oko boljeg razumijevanja te bolesti i njenog liječenja, a može pomoći i pri razgovorima s Vašim timom zdravstvenih radnika. Za svoj primjerak ove knjižice nazovite Heart Foundation na 1300 36 27 87.

Plan Postupka kod kronično oslabljenog srca (Action Plan)

Opaska: Važno je sa svojim timom zdravstvenih radnika razraditi svoj individualni plan postupka, uzimajući u obzir koliko Vam je srce oslabljeno, druge zdravstvene probleme od kojih možda patite, te svoje želje glede zdravstvene njege.

Svakog dana:

- Izvažite se i vodite evidenciju o svojoj težini.
- Ograničite unos tekućine i soli, kako Vam liječnik preporuči.
- Uzimajte lijekove kako su prepisani.
- Budite fizički aktivni.
- Sjetite se zatražiti liječničku pomoć kad Vam zatreba (vidite niže).

Svog liječnika ili medicinsku sestru za bolesti srca što prije nazovite ako:

- u 2 dana dobijete ili izgubite više od 2 kilograma
- sve teže dišete kod svojih normalnih aktivnosti
- vam srce ubrzano lupa
- jako Vam se vrti u glavi ili izgubite svijest (onesvijestite se)
- vam se bol u prsnom košu pogoršava
- vam gležnjevi, noge ili trbuh sve jače otiču
- puno kašljete – pogotovo noću
- se općenito osjećate umorniji ili tužniji nego obično.

Kad osjetite anginu pektoris:

- Smjesta zastanite i odmorite se.
- Ako usprkos odmoru ne osjetite brzo i veliko olakšanje, uzmite svoj lijek protiv angine pektoris.
- Ako angina pektoris ne popusti nakon 5 minuta, ponovno uzmite svoj lijek protiv bolova u prsima.
- Ako odmor i lijek nakon 10 minuta potpuno ne uklone anginu pektoris ili osjetite jak bol ili se brzo pogoršava, **to predstavlja hitan slučaj. Smjesta zatražite pomoć. Nazovite tri nule (000)* i pozovite kola hitne pomoći.** Nemojte spustiti slušalicu. Čekajte na instrukcije operatera 000 hitne službe.

* Ako sa svog mobitela ne možete nazvati 000, pokušajte 112.

Nazovite tri nule (000)* i pozovite kola hitne pomoći ako:

- iznenada jako otežano dišete • doživljavate novi 'gubitak svijesti'.
- *Ako sa svog mobitela ne možete nazvati 000, pokušajte 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-HRV

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.

