

# Kronik kalp yetmezliği Chronic Heart Failure

## Kronik kalp yetmezliği nedir?

Kronik kalp yetmezliği, kalp kaslarının zayıfladığı ve kanı normal olarak pompalaması gerektiği şekilde pompalayamadığı zamanki rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık ölümcül olabilir de belirtileri denetim altına alabilir, gereksiz hastane ziyaretlerinden kaçınabilir ve rahatsızlığınızın denetimini elinize alarak ve sağlık bakımı ekibinizle ortaklaşa çalışarak daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz.

## Kronik kalp yetmezliğinin belirtileri

Kronik kalp yetmezliğinin yaygın belirtileri nefes darlığı, yorgunluk, kilo almak ve ayak bileklerinin ve/veya göbeğin şişmesidir. Yeni ortaya çıkan veya daha kötüye giden herhangi bir belirti varsa, doktorunuz veya kalp yetmezliği hemşirenizle konuşmanız önemlidir.

## Kronik kalp yetmezliği nasıl kontrol altında tutulur

### Yapabileceğiniz üç ana şey:

- İlaçlarınızı doktorun yazdığı gibi alın.** Size birkaç ilaç verilmiş olabilir. İlaçlarınızın işe yaramadığını veya size sorun yarattığını hissederseniz, veya herhangi bir sorunuz varsa, doktorunuzla, kalp yetmezliği hemşirenizle veya eczacınızla konuşun.
- Sıvı dengenizi izleyin ve denetleyin.** Bu, her gün kendinizi tartmanızı, aldığınız sıvı miktarını denetlemenizi, tuz alımınızı sınırlandırmanızı ve ilaçlarınızı (idrar çıkarmayı artıran ilaçlar) doktorun yazdığı gibi almanızı içerir.
- Uzun süreli kimi yaşam biçimi değişiklikleri yapın.** Sigaradan uzak durmak, kafeinli içecekleri ve alkolü sınırlandırmak, sağlıklı yiyeceklerden keyif almak, bedensel olarak etkin olmak ve sağlıklı bir kiloya kavuşup onu korumak önemlidir.

Ayrıca, sağlık durumunuzu denetim altına almanıza ve ilerde hastaneye yatmaktan kaçınmanıza yardımcı olacak özel programlara da devam edebilirsiniz.

Kronik kalp yetmezliği ile yaşamak güçlüklerle dolu olabilir ve endişelenmek, üzülme veya moralinizin bozulması normaldir. Ancak, çoğu zaman üzüntü veya mutsuzluk duyuyorsanız, depresyon, kronik kalp yetmezliği olan birçok kişiyi etkileyen tedavi edilebilir bir hastalık olduğundan, doktorunuzla konuşmalısınız.

## Günlük yaşam programınıza ve ne zaman tıbbi kontrol almanız gerektiğine ilişkin tavsiye sağlayan eylem planlarınız (action plans) için sayfayı çevirin.

Heart Foundation'ın 'Living well with chronic heart failure' başlıklı kitapçığı kronik kalp yetmezliğini ve bunun nasıl denetim altına alınabileceğini daha ayrıntılı bir şekilde anlatır. Belirtileri denetleme ve sıvı alımını dengeleme konularında pratik ipuçları önerir ve kronik kalp yetmezliği olan kişilerin sıkça sorduğu kimi soruları yanıtlar. Rahatsızlığınızı ve tedavisini daha iyi anlamana yardımcı olacak ve sağlık bakımı ekibinizle yaptığınız görüşmelerde size yol gösterebilecektir. Bu kitapçığın bir kopyasını elde etmek için 1300 36 27 87'den Heart Foundation'ı arayın.

# Kronik kalp yetmezliği eylem planı (Action Plan)

**Not:** Sağlık bakımı ekibinizle, kalp yetmezliğinizin ciddiyetini, sahip olduğunuz herhangi başka bir sağlık sorununuzu ve sağlık bakımı tercihlerinizi hesaba katan bireysel bir eylem planı geliştirmeniz önemlidir.

## Her gün:

- Kilonuzu tartın ve kilonuzu izleyin.
- Sıvı ve tuz alımınızı, doktorunuzun önerdiği şekilde sınırlayın.
- İlaçlarınızı doktorun verdiği şekilde alın.
- Bedensel olarak hareketli olun.
- İhtiyaç doğduğunda tıbbi yardım istemeyi unutmayın (aşağıya bakın).

## Şu durumlarda doktorunuzu ve kalp yetmezliği hemşirenizi mümkün olan en kısa zamanda arayın:

- 2 gün içinde 2 kilodan fazla alır veya kaybederseniz
- normal hareketleriniz sonucu nefes darlığınız giderek kötüleşirse
- kalbiniz çok hızlı atıyorsa
- başınız çok dönüyorsa veya bayılıyorsanız
- göğüs ağrılarınız (angina) kötüleşiyorsa
- ayak bileklerinizde, bacaklarınızda veya karnınızdaki şişkinlik artıyorsa
- özellikle geceleri çok öksürüyorsanız
- kendinizi genellikle normalden daha yorgun veya üzüntülü hissediyorsanız

## Göğüs ağrılarınız (angina) olduğunda:

- Hemen durun ve dinlenin.
- Sadece dinlenmek hızlı veya etkili bir değişiklik sağlamıyorsa, göğüs ağrısı (angina) ilacınızdan bir doz alın.
- Göğüs ağrılarınız (angina) 5 dakika içinde dinmemişse, göğüs ağrısı (angina) ilacınızdan bir doz daha alın.
- Göğüs ağrınız (angina), başladıktan sonraki 10 dakika içinde dinlenme ve ilaçla tamamen dinmemişse VEYA şiddetli ise VEYA hızla daha da kötüleşirse, **bu, acil bir durumdur. Hemen yardım alın. Üç sıfırı (000)\* arayın ve cankurtaran isteyin.** Telefonu kapatmayın. 000 operatörünün tavsiyelerini bekleyin.

\* Cep telefonunuzdan 000'ı arayamıyorsanız, 112'yi deneyin.

## Şu durumlarda üç sıfırı (000)\* arayın ve cankurtaran isteyin:

- aniden şiddetli nefes darlığınız olursa • gözünüz yeniden kararıp kendinizden geçiyorsanız \*Cep telefonunuzdan 000'ı arayamıyorsanız, 112'yi deneyin.

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-TUR

**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.

