

PACIENTO VADOVAS

Kaip gyventi sergant širdies nepakankamumu?



**Pažink
širdį**

Informacija širdies nepakankamumu sergančiam pacientui

Mano širdies nepakankamumo gydymo komanda:

Širdies nepakankamumo kardiologas -

Širdies nepakankamumo slaugytoja -

Šeimos gydytojas -

Psichoterapeutas -

..... -

..... -

..... -

Bendras pagalbos telefonas



Leidinyi yra skirtas širdies nepakankamumu sergantiems pacientams ir jų artimiesiems.

Šis informacinio pobūdžio leidinyi nėra gydymo rekomendacijos.

Tik Jus gydantis gydytojas gali rekomenduoti ir koreguoti gydymą.

Jūs nesate vienas. Širdies nepakankamumu pasaulyje serga milijonai žmonių

Širdies nepakankamumu gali susirgti kiekvienas

- ♥ Nors širdies nepakankamumu dažniausiai suseraga vyresni nei 65 metų asmenys, šia liga gali sirgti ir jaunesni ar net vaikai.
- ♥ Diagnozavus ligą, daugelis patiria įvairių emocijų, dažnam reikia psichoterapeuto pagalbos – tai yra normalu. Nors kartais gali atrodyti, kad sunku gyventi sergant širdies nepakankamumu, Jūs galite išmokti valdyti simptomus ir mėgautis gyvenimu.
- ♥ Rūpindamiesi savo sveikata bei gydymu, aktyviai bendradarbiaudami su Jus gydančiais gydytojais, galite pasiekti gerų rezultatų. Taip pat labai svarbi šeimos ir draugų pagalba.

Būkite aktyvus, jei tik galite

Būtinai judėkite kiekvieną dieną. Suplanuokite fizinę veiklą kiekvieną dieną tuo pačiu metu, kad tai taptų įprasta Jūsų gyvenimo būdo dalimi.



 Pažink
širdį

Kaip dirba Jūsų širdis?

- ♥ Jūsų širdis yra kumščio dydžio raumuo, atsakingas už reikiamo kraujo kiekio pumpavimą po visą kūną.
- ♥ Širdį sudaro keturios kameros, kurios koordinuotai užsipildo krauju ir jį išstumia.

Dešinysis prieširdis:

į jį atiteka anglies dvideginis prisotinęs kraujas iš viso kūno.

Kairysis prieširdis:

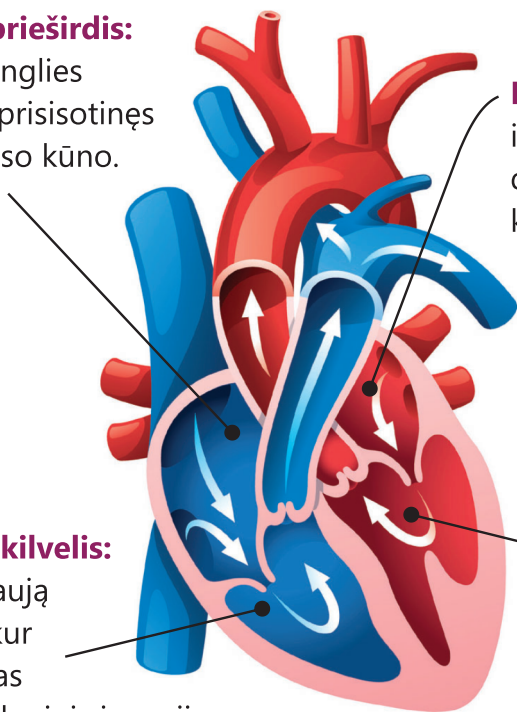
iš plaučių grįžta deguonies prisotintas kraujas.

Dešinysis skilvelis:

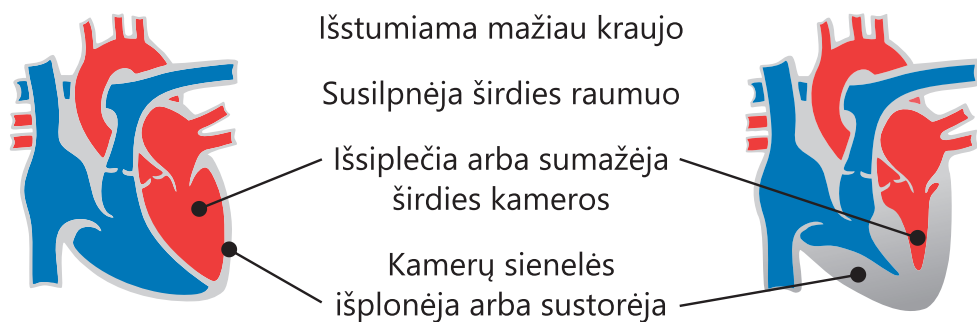
išstumia kraują į plaučius, kur atiduodamas anglies dvideginis ir pasiimamas organizmui reikalingas deguonis.

Kairysis skilvelis:

deguonies prisotintas kraujas išstumiamas visam kūnui.



Kas nutinka kai susergate širdies nepakankamumu?



- ♥ Jūsų širdžiai gali būti sunku išstumti kraują arba juo prisipildyti, todėl organai negauna pakankamai deguonies taip reikalingo jų darbui.

Atminkite:

- ♥ Širdies nepakankamumas nereiškia, kad Jūsų širdis nustojo dirbti. Ji vis tiek pumpuoja kraują, bet jai sunku išstumti tiek, kiek organizmui reikia.
- ♥ Širdies nepakankamumu sergantiems žmonėms labai svarbu nuolat judėti. Mankšta gali padėti išsaugoti ar net sustiprinti širdies darbą, pagerinti kraujotaką, fizinio krūvio toleravimą, sumažinti kai kuriuos simptomus ir suteikti gerų emocijų, o tuo pačiu ir sulėtinti širdies nepakankamumo progresavimą, tačiau nepersistenkite. Pasitarkite su savo gydytoju apie tai, kas Jums tiktų labiausiai.

Stebėkite savo kūną:



Kūno svoris. Sverkitės kiekvieną rytą, tuo pačiu metu, tik atsikėlus, nieko nevalgius ir negėrus. Informuokite savo gydytoją, jei Jūsų kūno svoris per dieną padidėtų 0,9 - 1,4 kg, o per savaitę daugiau nei 2 - 3 kg. Staigus svorio padidėjimas gali rodyti, jog organizme kaupiasi skysčiai.



Dusulys. Stebėkite, kada atsiranda: ramybės būsenoje, mažo fizinio krūvio metu ar atliekant kasdieninius darbus.



Kraujo spaudimas. Matuoti arterinį kraujospūdį ir pulsą derėtų 2 kartus per dieną, tuo pačiu metu, ryte ir vakare, ramiai pasėdėjus bent 5-10 min.



Kojų tinimas. Dėl širdies nepakankamumo įvairiuose organuose gali susilaikyti skysčiai, dėl ko gali patinti kulkšnys ir kojos.

Jei atsirado naujų simptomų arba staiga sustiprėjo ankstesni, nedelsdami praneškite gydytojui, pvz.:



Atsirado skausmas skrandžio srityje, spaudimas krūtinėje, išpylė šaltas prakaitas.



Prabundate dėl dusulio, atsisėdate arba vaikštote, sunku miegoti gulint, miegate pusiau sėdomis, reikia daugiau pagalvių.



Vargina nepraeinantis dažnas sausas kosulys.



Jaučiatės nuolat pavargęs.



Net maži žingsneliai gali nuvesti į sėkmę

♥ Sveikiau maitinkitės.

- Valgykite daugiau kuo įvairesnių vaisių ir daržovių, pajvairinkite savo mitybą pilno grūdo, mažai riebalų turinčiais pieno ir mėsos produktais, paukštiena be odos, žuvimi, riešutais, ankštiniais augalais, augaliniu aliejumi.
- Venkite rūkytų produktų, apdoroto, daug saldiklių turinčio maisto. Maistą geriau virkite arba kepkite orkaitėje be papildomo aliejaus. Taip pat sumažinkite raudonos mėsos, saldumynų ir saldžių gėrimų vartojimą. Tai Jums padės sumažinti cholesterolį bei mirties dėl širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

♥ Mažinkite druskos suvartojimą.

Sveikam žmogui per parą rekomenduojama suvartoti iki 5 g druskos. Tai atitinka arbatinį šaukštelį. Sergančiam širdies nepakankamumu – perpus mažiau!

Didesnis druskos (natrio chlorido) kiekis didina kraujo spaudimą, insulto, infarkto, inkstų ligų riziką. Vietoje druskos naudokite prieskonines žoleles arba prieskonius be druskos, citrinos sultis. Rinkitės šviežias arba šaldytas daržoves. Taip pat rinkitės mažai natrio turinčius maisto produktus ir vandenį. Prieš perkant maisto produktus, peržiūrėkite etiketes dėl sudėtyje esančio natrio kiekio, rinkitės prekes, kurių vienoje porcijoje natrio yra mažiau nei 350 mg. Naudinga peržiūrėti išvardintas pirmąsias penkias sudedamąsias dalis – jei tarp jų yra nurodytas natrio ar druska, produktas netinkamas vartoti. Atsisakykite iš anksto paruoštų, dažnai ženkliai sūdytų produktų: įvairių konservuotų padažų, dribsnių, greitai paruošiamų sriubų, makaronų ir t.t. Dėl didelio druskos kiekio netinka ir greito maisto restoranų siūlomi patiekalai. Atsisakykite įpročio valgant papildomai pasisūdyti maistą, lengviausia tai padaryti pašalinus druskinę iš supamos aplinkos. Nemažai druskos gauname valgydami net ir duoną, fermentinį sūrį, dešrą, ypač šalto rūkymo.

Išmokite valdyti kalio kiekį maiste

Kitas svarbus Jūsų sveikatai elementas – kalis

Dažnai širdies nepakankamumo gydymui skiriami vaistai veikia kalio kiekį kraujyje – kalio koncentracija organizme gali būti per maža ar per didelė, todėl svarbu žinoti maisto produktus, kuriuose kalio yra daugiausia:

- ♥ bananai, apelsinai, melionai, abrikosai, greipfrutai;
- ♥ džiovintos razinos, slyvos, datulės, figos, špinatai, petražolės, brokoliai, bulvės, batatai, grybai, žirniai, pupelės, agurkai, cukinijos, moliūgai, avokadai, visos žalios spalvos daržovės, saulėje džiovinti pomidorai, avokadai;
- ♥ sultys – apelsinų, pomidorų, slyvų, abrikosų, greipfrutų;
- ♥ žuvis – lašiša, tunas, otas, menkė, upėtakis;
- ♥ įvairios pupos ir lęšiai, riešutai, pistacijos, rudieji ir laukiniai ryžiai.

Širdies nepakankamumu sergantiems pacientams kalio kiekis kraujyje turėtų būti tiriamas reguliariai, priklausomai nuo vaistų, mitybos įpročių.

Net maži žingsneliai gali nuvesti į sėkmę

Stebėkite skysčių suvartojimą

- ♥ Pacientams, sergantiems širdies nepakankamumu, organizmo skysčių apykaita dažnai yra sutrikusi, todėl, siekdami neapkrauti širdies papildomu darbu, per parą rekomenduoja suvartoti iki maždaug 1,5-2,0 l skysčių. Į paros skysčių kiekį įskaičiuojama ir kava, arbata, sriuba, ledai, sultingi vaisiai, bet koks Jūsų vartojamas skystis. Paklauskite savo gydytojo, kiek skysčių galite suvartoti per parą.
- ♥ Gali būti, kad dažnai jausite troškulį. Norėdami sumažinti išgeriamo vandens kiekį – drėkinkite burną čiulpdami ledo kubelius, šaldytus vaisius arba dažnai skalaukite burną.

Apsvarstykite alkoholio vartojimą

Rekomenduojama atsisakyti alkoholio, nes jis gali padidinti kraujo spaudimą, nutukimą, insulto riziką, sutrikdyti širdies veiklą, pakenkti kepenims. Daugiau informacijos apie alkoholio vartojimo mažinimą ar atsisakymą galite rasti internetinėse svetainėse: www.aalietuvoje.org arba www.pagalbasau.lt.

Meskite rūkyti

Tai geriausia, ką galite padaryti dėl savo sveikatos! Jei vis dėlto atsisakyti šio įpročio nepavyksta, bent sumažinkite cigarečių skaičių ir kiekvieną dieną žymėkitės, kiek surūkėte, palaipsniui mažindami. Prisiminkite, kad pagalbą gali suteikti ir profesionalai – Jūsų šeimos gydytojas Jums gali padėti mesti rūkyti.

Būkite aktyvus

Koks fizinis krūvis rekomenduojamas?

Krūvis gali būti labai individualus ir priklausyti nuo Jūsų širdies nepakankamumo sunkumo ir gretutinių ligų. Remiantis moksliniais tyrimais, minimali rekomenduojama bendro fizinio krūvio trukmė yra ≥ 90 min. per savaitę, laiką paskirstant per mažiausiai 2 kartus. Krūvio trukmė gali būti ir ilgesnė, tačiau labai svarbu atsižvelgti į tai, kaip Jūs jaučiatės fizinio krūvio metu – ar neatsiranda dusulys, ar stipriai ir staigiai nedidėja nuovargis, ar neatsiranda skausmas arba sunkumas krūtinėje. Jei atsiranda simptomų, nutraukite krūvį arba jį trumpam sustabdykite, palaukite, kol vėl jausitės galinti/s jį tęsti. Paprasta taisyklė – krūvis yra tinkamas, jei jo metu galite kalbėti. Jei negalite kalbėti, tikėtina, jog toks krūvis Jums – per didelis! Prieš pradėdami aktyviai judėti skirkite laiko mankštai. Ji – labai svarbi, nes "paruošia" kūną, padeda apšilti raumenims. Mankštos trukmė – individuali, ji turėtų priklausyti nuo Jūsų savijautos. Viena geriausių veiklų yra ėjimas, taip pat galite važinėti dviračiu arba plaukioti baseine. Jei Jums sunku vaikščioti, stenkitės mankštintis net ir sėdėdami arba gulėdami. Tam galėtų praversti maždaug 1 - 1,5 kg svarmenys arba speciali treniruočių guma.



Svarbiausia, kad krūvį pasirinktumėte išmintingai – tokį, kurį galite tęsti ir kurio nereikia greitai nutraukti dėl staiga atsiradusio dusulio ar kitų simptomų.



Mitybos ir fizinės veiklos rekomendacijos

Kokius maisto produktus galėtumėte išbraukti iš savo mitybos?

- marinuotus produktus (agurkai, pomidorai ir t.t.)
- pomidorų padažą
- majonezą
- sultinio kubelius
- fermentinį sūrį
- rūkytus mėsos gaminius
- rūkytus žuvies gaminius
- pirktus pusfabrikačius
- keptuvėje keptą maistą
- pirktas dešras, vyniotinius
- žuvies, mėsos konservus
- užpilamas sriubas ir košes
- kita:

Kokiais maisto produktais galėtumėte papildyti savo mitybą?

- šviežiomis, šaldytomis daržovėmis
- orkaitėje kepta žuvimi
- liesais pieno produktais (varškė, pienas, natūralus jogurtas)
- virta šviežia mėsa
- prieskoninėmis žolelėmis (čiobrelis, bazilikas, mairūnas ir t.t.)
- pilno grūdo produktais
- garuose gaminamais patiekalais
- kita:

Kokia bent viena fizine veikla galėtumėte užsiimti?

- kasdien išeiti pasivaikščioti bent 30 min.
- kasdien išeiti pasivaikščioti bent 1 val.
- pėsčiomis eiti į parduotuvę
- plaukioti baseine
- bent 30 min. mankštintis namuose
- važiuoti dviračiu
- savarankiškai atlikti namų ruošos darbus (lauke ar viduje)
- kita:

Pirmas žingsnis – asmeninių tikslų nustatymas

Labai svarbus kokybiškas nakties miegas

- ♥ Kai esate gerai pailsėjęs, esate mažiau alkanas.
- ♥ Jei Jums sunku užmigti, pabandykite pakeisti savo kasdieninius įpročius, pvz.:
 - būkite aktyvesni ryte ir dieną, bet ne vakare,
 - eikite miegoti tuo pačiu metu,
 - laikykitės gydymo plano ir rekomendacijų.
- ♥ Nuolatinis miego trūkumas silpnina Jūsų imuninių ląstelių darbą, todėl galite dažniau sirgti.

Ryte neskubėkite išlipti iš lovos

Neretai per greitai atsistojus gali apsvaigti galva, dėl ko atsiranda rizika griūti ir susižeisti. Todėl prabudus patariama iš karto nesistoti, bent 5 minutes pasėdėti arba dar pagulėti lovoje, jei įmanoma, pasidėti papildomą pagalvę, keletą minučių pasimankštinti, atsigerti vandens.



Atsipalaiduokite –

meditacija, joga, gilus kvėpavimas, dušas, pasivaikščiojimas miške ar net masažas gali padėti jaustis geriau emociškai.

Sumažinkite stresą

Raskite būdą, kaip sumažinti nerimą, pvz.: pasikalbėkite su artimu žmogumi arba Jus gydančiu gydytoju. Galite jausti daug įvairių emocijų: baimę dėl ateities, pyktį arba stresą dėl Jūsų ligos. Tai yra normalūs jausmai, tačiau neleiskite jiems dominuoti, nes galite tik apsunkinti savo būklę. Išlaikykite pozityvų mąstymą. Kartais gali būti sunku, tačiau teigiamos mintys ir emocijos suteikia vidinės stiprybės ir vilties. Išmokite pasakyti ne. Skirkite daugiau laiko sau.

Kvėpavimas - paprastas užsiėmimas, galintis sumažinti nerimą. Sėdėkite arba stovėkite atpalaiduojančioje pozijoje, giliai ir lėtai įkvėpkite (įkvėpimo metu skaičiuokite iki 5) ir lėtai iškvėpkite, kol suskaičiuosite iki 10. Atlikite tai keletą kartų, kol pajusite, jog nerimas atsitraukia.

Išėjimas į lauką, net esant debesuotai dienai, gerina savijautą. Jei turite sodą, galite ten dirbti arba atlikti kokius nors pratimus (atsižvelgiant į Jūsų galimybes) klausydami muzikos. Jei neturite sodo, sugalvokite kokį nors maršrutą pėsčiomis. Tai darykite kasdien. Kasdien bendraukite su kitais žmonėmis, net ir pokalbis telefonu arba naudojantis įvairiomis programėlėmis pagerina savijautą, skatina laukti bendravimo, bei palaikyti ryšį su Jus supančiu pasauliu. Užsiimkite namų ruošą. Sudarykite užsiėmimų, kuriuos galite atlikti, sąrašą, pvz.: išvalyti spintas, pertvarkyti kambarį, atsikratyti nereikalingų rūbų, apsodinti sodą, ir t.t. Jums nebūtina atlikti viską ir iškart, tačiau visada turėsite tikslų, mažiau galvosite apie savo savijautą. Klausykite muzikos, skaitykite knygas, spręskite kryžiažodžius, megzkite, siūkite, tapykite, pieškite ir t.t. Darykite tai, ką Jūs mėgstate ir kam Jums iki šiol neužtekdavo laiko. Visa tai Jums padės.

Venkite perteklinės neigiamos informacijos – klausykite žinių, žiūrėkite televizijos naujienas tik kartą per dieną. Mums visiems yra būtina žinoti naujienas, tačiau tai dažnai padidina nerimą, ypač kai neigiamoji informacija kartojama nuolat. Vieną kartą perskaitykite ar pažiūrėkite naujienas ir tai bus viskas, ką jums reikia žinoti. Nedarykite to dažniau nei kartą per dieną.

Gydymo plano sudarymas

Sergant širdies nepakankamumu gydytis reikės visą gyvenimą. Teisingai parinktas gydymas ir gydymosi režimo laikymasis gali sumažinti ligos požymius ir simptomus bei sustiprinti širdį. Tai padėtų sumažinti staigios mirties riziką ir prailginti gyvenimą.

Štai pagrindinės vaistų, vartojamų širdies nepakankamumo gydymui, grupės:

Angiotenziną konvertuojančiojo fermento inhibitoriai (AKFi) arba angiotenzino receptorių blokatoriai (ARB)

Sumažina kraujospūdį ir mažiau apkrauna širdį. Padeda atsistatyti širdies audiniams, skatina gijimą po miokardo infarkto (širdies priepuolio) ar panašių būklių.

Angiotenzino receptorių neprilizino inhibitoriai (ARNI)

Gerina kraujotaką, mažina kraujo spaudimą, druskų susilaikymą ir sumažina širdies apkrovą.

Beta adrenoblokatoriai

Mažina širdies susitraukimų dažnį (pulsą), kraujo spaudimą bei darbo krūvį širdžiai.



Gydymo plano sudarymas

Mineralkortikoidų receptorių antagonistai (MRA)

Dar gali būti vadinami aldosterono antagonistais. Padeda organizmui pašalinti druskų ir skysčių perteklių, mažina kraujospūdį ir širdies apkrovą.

Šlapimo išskyrimą skatinantys vaistai (diuretikai)

Padeda organizmui pašalinti druskų ir skysčių perteklių, sumažina kraujospūdį, patinimus.

Digoksinas

Padeda širdžiai geriau pumpuoti kraują, stiprina ir retina širdies raumens susitraukimus. Norint išvengti šalutinio poveikio, gali prireikti stebėti vaisto koncentraciją kraujyje.

Kraujagysles plečiantys vaistai

Mažina kraujo spaudimą ir širdies darbo krūvį.

Šie ir kiti vaistai, skiriami vieni arba derinyje su kitais, gali sumažinti širdies nepakankamumo simptomus, pagerinti Jūsų fizinį pajėgumą.

Kiekvienas vaistas veikia skirtingai, todėl vaistus turite vartoti tiksliai taip, kaip nurodė gydytojas.

Gydymo plano sudarymas

Natrio ir gliukozės antrojo vienakrypčio nešėjo inhibitoriai (SGLT2i)

Jie veikia blokuodami SGLT2 baltymą inkstuose, todėl inkstuose iš kraujo į šlapimą pašalinamas cukraus, druskos ir vandens perteklius. Taip sumažinama apkrova širdžiai, mirties dėl širdies ir kraujagyslių ligų ar hospitalizacijos dėl širdies nepakankamumo rizika bei lėčiau progresuoja inkstų ligos.

Kadangi SGLT2i mažina cukraus kiekį kraujyje, jie naudojami ir 2 tipo cukrinio diabeto gydymui. Jei nesergate cukriniu diabetu arba sergate, bet cukraus kiekis kraujyje normalus, šie vaistai per daug gliukozės nesumažins. Vartojant šios grupės preparatus širdies nepakankamumo gydymui, nepriklausomai nuo to, ar sergate cukriniu diabetu ar ne, dėl veikimo mechanizmo šlapime visada bus gliukozės, dėl kurios gali susidaryti palankios sąlygos daugintis infekciją sukeliančioms bakterijoms ir grybeliams, kurių nedideli kiekiai organizme, ant odos yra įprastas reiškinys ir mums nedaro jokios žalos. Norint sumažinti lytinių ir šlapimo takų infekcijų riziką, reikia apsiprausti ryte ir vakare, naudoti kuo natūralesnes intymios higienos priemones, kiekvieną dieną keisti apatinius, mūvėti kuo natūralesnio pluošto apatinį trikotažą (tinka medvilnė, bambukas, šilkas, vilna), stiprinti imuninę sistemą, vengti saldumynų ir alkoholio. Jei vis dėlto Jums pasireikštų išorinių lytinių organų ir makšties niežėjimas, deginimo jausmas makštyje, skausmas ar perštėjimas šlapinantis, lytinių organų paraudimas ir patinimas, atsirastų tirštos baltos varškės pavidalo išskyros, kreipkitės į Jus gydantį gydytoją, kuris Jums paskirs atitinkamą gydymą.

Pasižymėkite klausimus gydytojui ar kitas pastabas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gydymo rekomendacijos

Vartoti daugiau nei vieną vaistą gali būti sudėtinga. Geriausi rezultatai pasiekiami tada, kai žmonės supranta, kokius vaistus ir kodėl vartoja.

Patarimas:

Pasižymėkite kokius vaistus, kokią dozę, kaip dažnai ir kodėl vartojate.

Vaisto pavadinimas ir dozė	Kada ir kaip vartoti?	Kam skirtas?

Gydymo rekomendacijos

Vaisto pavadinimas ir dozė	Kada ir kaip vartoti?	Kam skirtas?

- ♥ Vartokite vaistus taip, kaip rekomendavo gydytojas.
- ♥ Niekada nenutraukite ir nekeiskite vaistų nepasitaręs su gydytoju.

Jūs ne vienas!

Jums gali būti naudinga pabendrauti su žmonėmis, kurie išgyvena tą patį. Lietuvoje veikia Širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacija (ŠNSA), siekianti padėti Jums ir Jūsų šeimai.

- ♥ Lietuvos Širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacija yra savanoriška, nepriklausoma, pelno nesiekianti visuomeninė pacientų organizacija vienijanti daugiau nei 800 aktyvių narių, sergančių kraujagyslių ir širdies nepakankamumo ligomis.
- ♥ ŠNSA yra Lietuvos pacientų organizacijų tarybos narė, ne vienerius metus aktyviai bendradarbiauja su šalies medikais, pacientų vardu kreipiasi į medikus bei Lietuvos ir ES sveikatos politikus. Organizacija yra Pasaulio širdies ligomis sergančiųjų aljanso – *Global Heart Hub* – narė ir yra pripažinta viena pirmaujančių organizacijų Europoje, besistengiančių atkreipti visuomenės ir valdžios dėmesį į širdies nepakankamumu sergančiųjų problemas.
- ♥ Asociacija skatina tarpinstitucinį dialogą siekiant adekvačios pacientų, sergančių širdies nepakankamumu, priežiūros ir mokymų, bei efektyvaus šiuolaikinio gydymo.

**Vienas svarbiausių būdų
susitvarkyti su savo emocijomis – apie jas kalbėti!**

Daugiau informacijos skaitykite internetiniame puslapyje: www.sirdiesnepakankamumas.lt, taip pat mums galite parašyti el. paštu: info@sirdiesnepakankamumas.lt

Paciento vadovo parengimą ir leidybą remia:

Lietuvos širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacija



Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG Lietuvos filialas
Ukmergės g. 219, 07152 Vilnius, tel. (8 5) 259 5942
El. paštas: lietuva@boehringer-ingelheim.com.
Teksto parengimo data: 2022 m. birželio mėn.
Visos teisės saugomos. SC-LT-00515.

