



INFORMACJA DLA PACJENTA

SAMOBSERWACJA W CHOROBY SERCA I UKŁADU KRĄŻENIA

Nie wolno lekceważyć objawów świadczących o przeciążeniu serca: nocny kaszel, spłyconie oddechu podczas snu, zmęczenie podczas małych wysiłków, senność i ociężałość po posiłku, obrzęki symetryczne nóg, wzmożone pragnienie, wzrost ciężaru ciała i zmniejszenie ilości wydalanego moczu,

Niewydolność serca to stan, w którym serce nie jest zdolne dostarczyć odpowiedniej ilości krwi do narządów naszego organizmu i powoduje zmniejszenie wydolności wysiłkowej. Objawy niewydolności serca wynikają z niedostatecznej podaży tlenu do narządów

Przyczyny: choroba niedokrwienności serca (zawał serca), nadciśnienie tętnicze, nadużywanie alkoholu, pierwotne choroby serca (kardiomiopatie), zapalenia mięśnia sercowego, wady zastawek serca, zaburzenia rytmu serca.

Objawy:

1. osłabienie, łatwe męczenie się nawet przy niewielkim wysiłku
2. duszność występująca przy wysiłku, w spoczynku lub w nocy
3. obrzęki, powiększenie obwodu brzucha i przybór masy ciała związane z zatrzymaniem płynów w organizmie
4. suchy kaszel, połączony z odpluwaniem rdzawo podbarwionej płwociny
5. zwiększenie lub ubytek masy ciała (w zaawansowanej niewydolności)
6. przyspieszone lub nierówne bicie serca

Duszność

- Początkowo pojawia się w czasie wysiłku fizycznego, później występuje podczas niewielkiej aktywności, a także w spoczynku, zwłaszcza w nocy.
- Duszność nocna świadczy o znacznym zaawansowaniu niewydolności serca. Zmusza do spania na wysoko ułożonych poduszkach, niemal w pozycji siedzącej.
- Może wywołać uczucie lęku i zmęczenia. Duszność może być spowodowana innymi chorobami, przede wszystkim układu oddechowego, jak astma czy rozedma.
- Duszności „sercowej” może towarzyszyć uporczywy kaszel, podobnie jak w chorobach oskrzeli.
- Czasem, zwykle w nocy, może dojść do nagłego nasilenia duszności, tak dużego, że niemożliwe jest wykonanie najmniejszego wysiłku, a przyjęcie pozycji leżącej nasila objawy.
- Pojawiają się poty, rzężenia w płucach oraz uczucie strachu.
W takiej sytuacji należy niezwłocznie wezwać pogotowie.



Zmęczenie

- Zmęczenia nie należy utożsamiać z dusznością, brakiem wytrenowania w związku z siedzącym trybem życia. Wynika ono z niedotlenienia narządów, dużych mięśni, związanego z upośledzeniem przepływu krwi.
- Jest odczuwane niemal przez cały czas, utrudnia wykonywanie codziennych czynności.

Przyspieszone i/lub nierówne bicie serca

- Serce przyspiesza swój rytm, aby nadrobić skutki osłabienia zdolności do przepompowywania krwi. Im bardziej jest uszkodzone, tym większą wykazuje skłonność do zaburzeń rytmu. Zaburzenia rytmu serca mogą wystąpić nagle.
- **Gdy towarzyszy im nasilenie duszności i złe samopoczucie, należy szybko udać się do szpitala.**
- Arytmią, powodującą szybkie i nierówne bicie serca, która często występuje u osób z niewydolnością serca, jest **migotanie przedsionków**.
- Skuteczne leczenie niewydolności serca zmniejsza ryzyko związane z arytmia.

Obrzęki

- To już późny objaw niewydolności serca. Gdy serce nie może skutecznie przepompować krwi, która do niego napływa, zaczyna się ona gromadzić w naczyniach żylnych. Wskutek podwyższonego ciśnienia płyn z naczyń przedostaje się do tkanek, wywołując obrzęki.
- Dodatkowo, gromadzeniu się płynów w organizmie sprzyja gorsza funkcja nerek, które mniej skutecznie pozbywają się nadmiaru sodu i wody.
- Początkowo obrzęki pojawiają się wokół kostek, co stwarza wrażenie, że obuwie jest zbyt ciasne.
- Później obejmują podudzia, a w zaawansowanych przypadkach mogą sięgać powyżej kolan.
- Obrzęki kończyn u osób z niewydolnością serca są symetryczne, to znaczy że występują na obu kończynach. Warto pamiętać, że płyn obrzękowy podlega prawu ciężenia, a więc u chorych długo leżących może być bardziej widoczny w okolicy kości krzyżowej, a nie na kończynach.

Zwiększenie lub ubytek masy ciała

- Zwiększenie masy ciała wiąże się z nasileniem obrzęków. Gdy w ciągu 3 dni dojdzie do przyrostu masy ciała o 2 kilogramy, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

U chorych z wieloletnią, bardzo zaawansowaną niewydolnością serca, może dojść do znacznego ubytku masy ciała (niewynikającego z odwodnienia), który jest skutkiem braku apetytu, upośledzonego wchłaniania pokarmów i zupełnego ograniczenia aktywności fizycznej. Taki stan nazywa się wyniszczeniem sercowym.

Opracowano na podstawie:

http://www.ptkardio.pl/Niewydolnosc_serca_instrukcja_dla_pacjenta-847