

Kaip rūpintis savimi sergant širdies nepakankamumu?

Širdies nepakankamumu Lietuvoje serga per 100 tūkstančių žmonių. Tai liga, kai širdis nepajėgia tinkamai prisipildyti kraujo ir jo išstumti. Nustačius diagnozę, pusė susirgusiųjų miršta per pirmus penkerius metus, o dešimt metų išgyvena tik ketvirtadalis.

Kas yra širdies nepakankamumas

Širdies nepakankamumas – tai patologinė būklė, sindromas, kai širdies skilveliai nebesugeba išstumti kraujo į mažąjį ar didįjį kraujotakos ratus. Tai labai dažna patologija, ja serga apie dešimtadalis vyresnio amžiaus žmonių.

Širdies nepakankamumas dažniausiai išsivysto persirgus miokardo infarktu, rečiau – nestabilia krūtinės angina ar ilgai sergant išemine širdies, padidėjusio kraujospūdžio ligomis, esant kai kuriems širdies ritmo sutrikimams, pavyzdžiui, lėtiniam prieširdžių virpėjimui. Gana daug žmonių nepastebi šio proceso, nežinodami jo simptomų arba tiesiog naujai atsiradusius simptomus sieja su senėjimu. Juo labiau kad dažniausiai šie simptomai neatsiranda staiga, per vieną naktį, o vystosi palaipsniui ir ilgainiui sunkėja.

Kokie simptomai?

Priklausomai nuo širdies nepakankamumo tipo, simptomai gali skirtis. Jums gali pasireikšti visi ar tik keletas iš išvardintų požymių.

Ligos pradžioje galite nepastebėti jokių pokyčių, tačiau ilgainiui, ligai progresuojant, simptomai tampa labiau išreikšti.

Pacientus, sergančius šia liga, vargina net ir po nedidelio fizinio krūvio ar ramybėje atsirandantis dusulys, greitas nuovargis ir silpnumas, naktinis sausas kosulys, kojų tinimai, apetito sumažėjimas.

- **Simptomai, atsirandantys dėl skysčių susikaupimo arba širdies perkrovos:** oro trūkumas fizinio krūvio metu ar ramybės būsenoje; stiprus kosulys, švokštimas; didėjantis kūno svoris; kulkšnių tinimas.
- **Simptomai, atsirandantys dėl kraujo tūkmės sulėtėjimo tam tikrose kūno vietose:** nuovargis; galvos svaigimas; padažnėjusio širdies plakimo pojūtis.
- **Kiti simptomai:** apetito nebuvimas; nuovargis; galvos svaigimas; padažnėjusio širdies plakimo pojūtis.

Kaip įtarti širdies nepakankamumą?

Jei nedidelės fizinės pastangos sukelia dusulį, pasunkėja kvėpavimas gulint ant žemos pagalvės, didėja svoris, tinsta kojos dėl skysčių susikaupimo – gali būti, kad jums išsivystęs širdies nepakankamumas. Esant šiems simptomams ir jaučiant bendrą silpnumą, nuolatinį nuovargį būtina skubėti pas kardiologą.

Vėliau gali atsirasti kitų organų – odos, kepenų, žarnyno, inkstų, smegenų veiklos sutrikimų.

Širdies nepakankamumas gali būti valdomas medikamentų ir gyvenimo būdo pakeitimu, tačiau būtina sekti atsirandančius ar besikeičiančius simptomus.

Nedelsdami kreipkitės pagalbos, jeigu krūtinės skausmas nepalengvėja nuo nitroglicerino; vargina stiprus, nesiliaujantis dusulys; žmogus neteko sąmonės.

Pavojaus ženklai. Kada kreiptis pagalbos?

Praneškite savo gydytojui, jeigu didėja kvėpavimo nepakankamumo požymiai; dažnai atsibundate dėl to, kad jums sunku kvėpuoti; jums reikia daugiau pagalvių norint gerai išsimiegoti; jaučiate retą arba stiprų, greitą širdies plakimą.

Praneškite gydytojui ir pasikalbėkite su juo apie šiuos simptomus: staigų svorio priaugimą; didėjančią prakaitavimą arba skausmą pilvo srityje; kojų, kulkšnių tinimą; apetito sumažėjimą, pykinimą; didėjančią nuovargį; stiprėjančią kosulį.

Kaip gyventi?

Nevartokite druskos. Druska skatina skysčius kauptis organizme. Sumažinus suvartojamos druskos kiekį galima sumažinti patinimus ir skysčių kaupimąsi plaučiuose. Šaldytas, konservuotas maistas turi daug druskos. Širdies nepakankamumu sergantys asmenys turėtų suvartoti ne daugiau kaip du gramus druskos per dieną. Jie neturėtų dėti druskos į maistą jį ruošiant ar valgant.

Būkite fiziškai aktyvūs. Stenkitės būti kiek galima aktyvesni, tiek, kiek leidžia jūsų būklė. Pasitarkite su gydytoju, kokia veikla jums galima užsiiminti.

Sumažinkite svorį, jei turite antsvorio. Pasikonsultuokite su sveikatos priežiūros specialistais apie būdus, kaip numesti svorio.

Sveikai maitinkitės: valgykite daug skaidulų, mažai riebalų ir mažai druskos turintį maistą.

Reguliariai tikrinkite savo kraujo spaudimą. Jei jis padidėjęs, koreguokite nevirtodami riebaus maisto ir druskos bei vaistais.

Nerūkykite. Pasikonsultuokite su sveikatos priežiūros specialistais, kaip galėtumėte mesti rūkyti.

Tirkite savo cholesterolio ir cukraus kiekį kraujyje. Jei jis padidėjęs, koreguokite.

Nevartokite narkotikų ir venkite alkoholio.

Pakankamai miegokite ir skirkite laiko poilsiui.

Kontroliuokite stresą. Pasikonsultuokite su sveikatos priežiūros specialistais, kaip galima kontroliuoti stresą.

Publikacija yra vykdoma pagal projekto Nr. LT-PL-5R-351 suplanuotą veiklą "Būk Saugus"

„Atsakas COVID-19 padariniams, sutelkiant dėmesį į širdies ir kraujagyslių sistemą“ lėšomis.

