



**PUŠENJE** remeti sposobnost krvi da prenosi kiseonik, doprinosi deponovanju masti u arterijama i razvoju njihovog suženja, izaziva skupljanje krvnih sudova i tako pogoršava srčanu slabost. **Nikada nije kasno da bolesnik prekine sa pušenjem.** Najprovereniji načini su: 1)

Primena nikotinskih flastera, žvakaćih guma ili inhalatora, 2) Odvikavanje od pušenja sprovesti postepeno, smanjujući broj cigareta u toku dana, 3) Cigaretu posle jela zameniti pranjem zuba, 4) Izbegavati mesta na kojima se puši, 5) Pušenje zameniti nekom drugom manuelnom aktivnošću, 6) Fizička aktivnost smanjuje potrebu za pušenjem, 7) Pepeljaru ne treba prazniti da bi se dobio uvid o broju popušanih cigareta, 8) U odvikavanje od pušenja uključiti i porodicu.

**PUTOVANJA.** Bolesnici sa srčanom slabošću mogu da putuju bez ograničenja, ako je njihovo stanje stabilno. Dugotrajno sedenje u avionu može dovesti do oticanja nogu i grčeva, pa se preporučuje često istezanje i kretanje u toku leta. Treba unositi dovoljnu količinu tečnosti i izbegavati alkohol. Preporučuju se kompresivne čarape u cilju sprečavanja duboke venske tromboze.

**VOŽNJA.** Većina osoba sa srčanom slabošću može bezbedno da vozi auto. Ako postoji podatak o nesvesnicama ili gubicima svesti potrebna je pažljiva procena rizika. Profesionalni vozači moraju da idu na redovne provere sposobnosti, a u nekim slučajevima im može biti zabranjeno da voze. Pejsmejker nije prepreka za obnavljanje vozačke dozvole.



**RAD.** Kod većine bolesnika, srčana slabost se može stabilizovati, što omogućava puno radno vreme. Procena radne sposobnosti zavisi od uzroka i ozbiljnosti srčane slabosti, kao i opisa radnog mesta. Broj radnih sati i težinu posla treba prilagoditi zdravstvenom stanju, a kod težih bolesnika može da bude potrebno prevremeno penzionisanje.

**VAKCINACIJE.** Respiratorne infekcije (grip ili zapaljenje pluća) pogoršavaju srčanu slabost. Zbog toga se većini bolesnika preporučuje redovna vakcinacija.

**PORODICA I EMOTIVNI ŽIVOT.** Lečenje srčane slabosti zahteva grupnu aktivnost i angažovanje, u kome članovi porodice imaju ključnu ulogu. Bolesnik treba da ih uključi u svoju medicinsku negu (uzimanje lekova, merenje pritiska i pulsa, težine). Korisna je i zajednička rekreacija, izleti, spremanje obroka, uz razumevanje da bolesnik prihvata pomoć porodice, ali da želi da očuva svoju samostalnost.



**SEKS I SRČANA SLABOST.** Većina stabilnih bolesnika može da ima normalan seksualni život. Kada su tegobe izražene, ne treba insistirati na seksualnom odnosu već poštovati sledeća pravila: 1) Odabrati doba dana kada je bolesnik odmoran, relaksiran i nije pod pritiskom, 2) Izbegavati seks neposredno nakon većeg obroka ili alkohola, 3) Prostorija treba da bude tiha, atmosfera relaksirajuća, temperatura optimalna, 4) Predigra treba da bude duga da bi se pripremili za napor, 5) Birati manje naporne položaje, praviti kratke pauze. Ako se pojavi impotencija obratiti se urologu jer postoje efikasni lekovi.

## ZNACI UPOZORENJA

Jako je važno da bolesnici svakodnevno prate svoje stanje i ako primete neki od sledećih simptoma **brzo se jave lekaru:**

- Uporan bol u grudima koji ne prolazi na nitroglicerini
- Jak i uporan osećaj nedostatka vazduha
- Gubitak svesti

Ako se pojave neki od sledećih simptoma obavestiti lekara:

- Pogoršanje nedostatka vazduha
- Često buđenje noću zbog nedostatka vazduha
- Potreba za većim uzglavljem kako bi spavali
- Brzi otkucaji srca ili pogoršanje lupanja srca

**Sa lekarom treba razgovarati o sledećim simptomima:**

- Brzo dobijanje na težini
- Oticanje ili bol u stomaku
- Oticanje članaka ili oticanje celih nogu
- Gubitak apetita ili mučnina
- Veće zamaranje, pogoršanje kašlja

**Više informacija o srčanoj slabosti možete naći na [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)**

EUROPEAN HEART FAILURE AWARENESS DAY



EUROPEAN HEART FAILURE AWARENESS DAY



Prevod ključnih segmenata

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)



## Kako prepoznati srčanu slabost

Srčana slabost (insuficijencija) je stanje u kojem srce ne može dovoljno da pumpa krv, što dovodi do nagomilavanja tečnosti u plućima i drugim delovima tela. Međutim ako se prepozna na vreme, uz pridržavanje propisane terapije, bolesnici žive dugo, dobro i kvalitetno. Srčana slabost nastaje zbog oštećenja srca bolešću krvnih sudova srca, visokim pritiskom, bolešću zalistaka, virusnom infekcijom ili naslednim bolestima. Neophodno je da bolesnik svakodnevno prati svoje tegobe i ukoliko dođe do pojave novih ili pogoršanja postojećih, da odmah obavesti svog lekara:

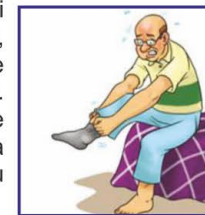


**NEDOSTATAK VAZDUHA.** Nastaje zbog zastoja tečnosti u plućima (oslabljena razmena gasova). U ranim stadijumima se oseća samo nedostatak vazduha u naporu, a kasnije i u miru. Nedostatak vazduha koji se javlja noću ili prilikom podizanjem gornjeg dela tela dodatnim jastucima. Ako se tegobe nastave, treba promeniti terapiju.

**KAŠALJ I SVIRANJE U GRUDIMA.** Nastaju zbog nakupljanja tečnosti u plućima, ali mogu da budu i znak bolesti pluća (hronični bronhitis ili astma).

Osobe sa srčanom slabošću imaju česte **NAGLE PROMENE U TEŽINI** zbog nakupljanja tečnosti i njenog izbacivanja (nakon adekvatne terapije). Važno je redovno merenje težine (o povećanju >2 kilograma za 3 dana obavestiti lekara).

**OTICANJE NOGU.** Nakupljanje tečnosti može da dovede do otoka (edema), naročito oko članaka na nogama, a može da se proširi i na ostatak nogu i trbuh. Treba ograničiti količinu tečnosti koja se unosi uz dodatne doze diuretika (lekova za izmokravanje), uvek uz konsultaciju lekara.

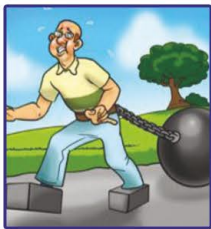


**GUBITAK APETITA.** Nakupljanje tečnosti u digestivnom sistemu uzrokuje mučninu, nadutost i gubitak apetita koji se mogu ublažiti uzimanjem više manjih obroka tokom dana.

**ČESTO MOKRENJE TOKOM NOĆI.** Kada bolesnik legne uveče, tečnost se iz ekstremiteta vraća u krvotok i preuzimaju je bubrezi da bi se izlučila. Odlazak u toalet pre spavanja i ograničavanje količine tečnosti koja se uzima tokom večeri može da smanji broj ustajanja tokom noći. Pogodnije je da se lekovi za izmokravanje (diuretici) uzimaju ujutru.



**RAZDRAŽLJIVOST I DEPRESIJA.** Nedostatak vazduha ograničava svakodnevne sposobnosti i čini da se bolesnik oseća nelagodno i razdražljivo. Simptomi često ograničavaju i uobičajene dnevne društvene i porodične aktivnosti



#### **MALAKSALOST / ZAMARANJE -**

Nedostatak kiseonika dovodi do bržeg zamaranja mišića. Umerene vežbe i trening mogu da smanje ove tegobe. Ako je protok krvi kroz mozak umanjen ili je arterijski pritisak nizak može se javiti **VRTOGLAVICA**. Ona je često posledica upotrebe lekova. Isto tako, nepravilan srčani ritam ili iznenadan pad arterijskog pritiska prilikom

ustajanja iz ležećeg ili sedećeg položaja može da bude uzrok vrtoglavica. **UBRZAN SRČANI RAD** je odbrambeni mehanizam kojim organizam pokušava da nadoknadi smanjenu sposobnost srca da pumpa krv.

### **Šta izaziva srčanu slabost?**

Srčana slabost nastaje zbog oboljenja koje oštećuju ili opterećuju srce:

**INFARKT (SRČANI UDAR).** Najčešći uzrok srčane slabosti. Tokom infarkta, jedna ili više arterija koje snabdeavaju srčani mišić se zapuši, što prekida protok krvi u tom delu i dovodi do njegovog izumiranja. Ostali delovi jače rade, što dovodi do srčane slabosti.



#### **BOLEST KRVNIH SUDOVA SRCA.**

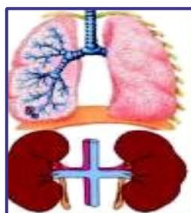
Suženje koronarnih krvnih sudova nastaje zbog nakupljanja masnih naslaga u zidu arterije. Smanjuje se protok krvi koja dolazi u taj deo srca i nastaje bol u grudima. Bolest krvnih sudova može da se uspori ili spreči pravilnim načinom života i lekovima.

**HIPERTENZIJA.** Povišen arterijski pritisak povećava rizik za nastajanje srčane slabosti, jer srce mora da radi jače da bi savladalo i otpor u krvnim sudovima. Izuzetno je važno redovno uzimanje antihipertenzivnih lekova.



#### **BOLESTI SRČANIH ZALISTAKA, BOLESTI ILI ZAPALJENJA SRČANOG MIŠIĆA, UROĐENE MANE.**

Kada su srčani zalisci suženi ili se ne zatvaraju srce mora da radi jače, pa se razvija srčana slabost. U kardiomiopatijama srčani mišić je strukturno izmenjen, može da zadeblja, postane tvrdi ili da se proširi, pa mu funkcija slabi. Zapaljenje srčanog mišića (miokarditis) je obično uzrokovano virusnom infekcijom i može da dovede do njegove slabosti. Ukoliko kod bolesnika postoji urođena srčana mana, proticanje krvi u srcu i velikim krvnim sudovima može da bude blokirano ili da postoje nenormalni putevi proticanja, što dovodi do mešanja krvi i srčane slabosti.



**PLUĆNE I BUBREŽNE BOLESTI.** Kod bolesti pluća u krvi se nalazi manja količina kiseonika, pa srce mora da radi jače da bi to nadoknadilo, što može da izazove srčanu slabost. Bolesti pluća najčešće prouzrokuju desnostranu srčanu slabost, kada se tečnost nakuplja u nogama i stomaku.

Od ostalih faktora koji mogu da izazovu ili pogoršaju srčanu slabost od značaja su infekcija, poremećaji srčanog ritma, anemija, poremećaj funkcije štitne žlezde i šećerna bolest.

#### **POTREBNA ISPITIVANJA**

Pregled bolesnika kod koga se sumnja na srčanu slabost obuhvata:



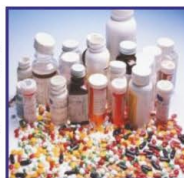
- Elektrokardiogram
- Analize krvi
- Rentgen pluća
- Ehokardiogram

Često treba uraditi i test opterećenja, kateterizaciju, koronarografiju, scintigrafiju i magnetnu rezonancu srca.

**NAPREDOVANJE SRČANE SLABOSTI.** Srčana slabost je ozbiljno, hronično stanje koje se pogoršava tokom vremena i može da skрати život bolesniku. Adekvatno lečenje smanjuje tegobe, poboljšava prognozu bolesti i produžava život.

#### **LEKOVIMA ZA SRČANU SLABOST**

U zavisnosti od tegoba, udruženih bolesti, opšteg stanja i načina života koriste se: diuretici, inhibitori konvertujućeg enzima, blokatori angiotenzina II, beta blokatori, antagonisti aldosterona, vazodilatatori, digitalis, antiaritmici, antikoagulant, antiagregacioni lekovi i statini.



**INTERVENCIJE.** Kod bolesnika sa nepravilnim srčanim ritmom ili poremećajima sprovođenja neophodna je ugradnja veštačkog vodiča ritma, pejsmejka što omogućava da srce radi pravilnim ritmom i/ili poboljšava njegovu funkciju. Nekim bolesnicima sa srčanom slabošću se može pomoći širenjem suženja na krvnim sudovima srca (ugradnja stentova) ili hirurškom intervencijom (aorto-koronarni bajpas, zamena zalisaka i transplantacija srca)

### **Kako bolesnik može sebi da pomogne?**

**PROMENE NAČINA ŽIVOTA.** Srčana slabost zahteva dugotrajno lečenje pa bolesnik mora da promeni i poboljša životne navike. Bolesnik treba da smanji unos soli, masnoća i alkohola, uz češće i manje obroke.

**UNOS SOLI.** Najbolji načini su uklanjanje slanika sa stola, provera sadržaja soli na etiketama proizvoda, veće unošenje voća i povrća, zamena za meso, fabrički neobrađene hrane, žitarica i ribe.

**TELESNA TEŽINA.** U srčanoj slabosti treba redukovati prekomernu težinu. Međutim nenameran nagli gubitak težine može da znači da teška srčana slabost izaziva gubitak mišićne mase ili da je doza diuretika prevelika.

**UNOS TEČNOSTI.** Preporučeni unos tečnosti je 1.5-2 l/dan. Ograničenje unosa se može postići korišćenjem malih posuda, ravnomernim raspoređivanjem dozvoljene količine na ceo dan i uzimanjem veoma vrućih ili hladnih tečnosti. Ako je bolesnik veoma žedan može da uzme kockicu leda, da smanji upotrebu alkoholnih i pića koja sadrže kofein, da žvače žvakaču gumu ili jede zamrznuto voće.



**UNOS ALKOHOLA** Dugotrajno uzimanje alkohola može da izazove bolest srčanog mišića (kardiomiopatiju). Maksimalna količina kod lakših bolesnika je 1-2 pića dnevno (jedna čaša piva ili vina), dok je kod težih bolesnika zabranjen.

**UNOS KALIJUMA.** Ako bolesnik zbog srčane slabosti dobija lekove za izmokranje, gubi se kalijum, pa treba dodavati preparate kalijuma ili unositi hranu bogatu kalijumom kao što su banane, pomorandže, suve šljive, soja, dinja i paradajz.

**MASTI I HOLESTEROL.** Pravilna ishrana treba da se sastoji iz voća, povrća, ribe, živine i drugih mesa sa niskim sadržajem masti, zamenom za meso (npr. soja) i hrane bogate nezasićenim masnim kiselinama.



### **Život sa srčanom slabošću**



Srčana slabost ne bi trebalo da bolesnika sprečava u obavljanju većine dnevnih aktivnosti, što zavisi od težine bolesti i odgovora na primenjene lekove, ali i od sposobnosti da se prihvate neophodne izmene načina života. Bilo koji oblik blage **FIZIČKE AKTIVNOSTI** je koristan.

Bolesnik treba da se pre početka vežbanja, ukoliko povećava intenzitet napora ili vrstu vežbi posavetuje sa lekarom. Pre izvođenja vežbi treba se zagrejati a po završetku uraditi vežbe istezanja. Ako je hladno i vetrovito, zagrevanje treba uraditi u kući. Hodanje, vožnja bicikla ili plivanje su najkorisnije aktivnosti. Vežbanje treba započeti polako a zatim postepeno povećati intenzitet. Ukoliko se pojavi nedostatak vazduha, vrtoglavica, bol u grudima, mučnina ili preznajavanje napor je suviše velik i vežbanje treba prekinuti. Ne treba vežbati posle većeg obroka niti praznog stomaka (najbolje 1-2 sata posle manjeg obroka). Izbegavati aktivnosti koje zahtevaju da se zadrži dah, da se sagne i kod kojih je potreban iznenadan veliki napor.