

## NAVODILA ZA PACIENTE S SRČNIM POPUŠČANJEM

Spoštovani!

Akutno srčno popuščanje se razvije nenadoma, pogosto kot posledica srčnega infarkta.

Do kroničnega srčnega popuščanja pa pride postopoma, in sicer kot posledica nekaterih pridobljenih ali prirojenih srčnih bolezni in okužb, sladkorne bolezni, kronične ledvične bolezni, bolezni ščitnice, revmatoloških obolenj, arterijske hipertenzije, pomanjkanja železa ipd. ter številnih dejavnikov tveganja, ki vplivajo na črpalno moč srca ali pa na povečano togost srčne mišice. Srce ob naporih ali celo v mirovanju ne more več zadovoljivo črpati zadostne količine krvi skozi telo. Zaradi tega so organi slabo preskrbljeni s kisikom in hranilnimi snovmi. Neustrezna prekrvitev organov sproži v telesu vrsto reakcij, ki so škodljive in povzročajo slabše delovanje srca.

### Dejavniki tveganja z neugodnimi učinki na srčno mišico:

- kajenje, debelost, telesna neaktivnost, čezmerno pitje alkohola, jemanje drog (predvsem kokain), visoke vrednosti holesterola v krvi in družinska anamneza srčnega popuščanja.

### Simptomi srčnega popuščanja:

- zmanjšana zmogljivost, utrujenost,
- težko dihanje,
- močno bitje srca pri naporih,
- tiščanje v prsih ob naporih,
- zastajanje tekočine v trebuhu, otekanje nog/gležnjev, hladne okončine,
- pogostejše tiščanje na vodo ponoči,
- kronični kašelj, ki se pojavlja zlasti pri obremenitvi,
- izguba apetita,
- modrikaste ustnice, uhlji in nos.

### Zdravljenje srčnega popuščanja

Zdravljenje je v veliki meri prilagojeno vsakemu pacientu posebej, saj se vzroki in stopnje napredovalosti srčnega popuščanja razlikujejo od pacienta do pacienta.

Srčno popuščanje je v veliki večini primerov kronična bolezen, ki je z ukrepi, ki so nam na voljo, žal še ne moremo v celoti pozdraviti. Zdravila za zdravljenje srčnega popuščanja delimo na zdravila, ki podaljšujejo življenje, in zdravila, ki izboljšajo kakovost življenja. V nekaterih primerih se poleg zdravil srčno popuščanje zdravi s kirurškim posegom, s katerim se naredijo obvodi okrog zoženih koronarnih žil, vstavitvijo znotrajžilne opornice ali popravi/zamenja obolelo srčno zaklopko.

### Kaj lahko storimo sami?

**Za dobre rezultate zdravljenja je pomembno, da se pacienti vseskozi natančno držijo zdravnikovih navodil! Učinkovita zdravila in zdrav življenjski slog so ključnega pomena pri zdravljenju in preprečevanju poslabšanja srčnega popuščanja.**

#### 1. Omejevanje soli

**Priporočen vnos soli je 2 g na dan.** Presežek soli pospešuje kopičenje vode v telesu. Sol je skrita v mnogih živilih, pri katerih sploh ne pomislimo nanjo, od npr. jogurtovega preliva za solato, do svežega mesa in zamrznjene zelenjave.



Največ soli zaužijemo s predpripravljenimi živili, s kruhom (že z dvema kosoma pokrijemo dnevne potrebe po soli) in pekovskimi izdelki, siri ter predelanimi mesnimi izdelki.

Priporočamo vam, da omejite uživanje tovrstnih živil oz. se odločate za manj slana in sveža živila ter se izogibate dosoljevanju pri mizi. Namesto soli pri pripravi hrane uporabljajte sveže, suhe ali zamrznjene začimbe ter dišavnice. Z zmanjšanim vnosom soli se bo zmanjšal tudi občutek žeje.

**Velika količina soli v živilih:** v 100 g izdelka več kot 1,5 g soli oziroma 0,6 g natrija.

**Majhna količina soli v živilih:** v 100 g izdelka manj kot 0,3 g soli oziroma 0,1 g natrija

Vedno natančno preberite deklaracije in navedbe količine soli (natrija) na izdelkih.

## 2. Omejevanje tekočin

Priporočen vnos je prilagojen vsakemu pacientu posebej, glede na stanje srčnega popuščanja; na splošno velja omejitev **1,2 do 1,5 l dnevno (vključno s hrano)**! Prepogosto in prekomerno vnašanje tekočin poveča zastajanje vode v telesu ter povzroča otekanje in poslabšanje težav z dihanjem.

Z omejevanjem soli in vnosa tekočin lahko pomembno zmanjšamo porabo zdravil za odvajanje vode (diuretikov).

## 3. Omejevanje maščob

Priporočamo predvsem z vidika preprečevanja koronarne bolezni. Jesti je treba hrano, ki vsebuje malo maščob.

## 4. Zdrava telesna teža

Prevelika telesna teža poslabšuje srčno popuščanje, saj odvečni kilogrami dodatno in po nepotrebnem obremenjujejo srce.

## 5. Telesna dejavnost

Z redno telesno dejavnostjo krepimo skeletne mišice in srce ter izboljšujemo splošno počutje in kakovost življenja. Ob tem telesna aktivnost dobro vpliva na presnovne dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, kot sta raven krvnega sladkorja in maščob v krvi. Telesna vadba mora biti načrtovana in prilagojena vsakemu pacientu posebej (stabilni pacienti s srčnim popuščanjem) ter pod nadzorom strokovnjaka! Telesna vadba ni priporočljiva za paciente z zelo napredovalim srčnim popuščanjem, nevarnimi motnjami srčnega ritma, nestabilno angino pectoris, hudo zožitvijo aortne zaklopke in nekaterimi prirojenimi srčnimi napakami.

## 6. Opustitev škodljivih razvad

Razvade, kot so kajenje in/ali pitje čezmernih količin alkohola, negativno vplivajo na srčno popuščanje. Pomembno je, da pacienti s srčnim popuščanjem ne kadijo. Strogo je odsvetovano tudi uživanje alkohola.

## 7. Preprečevanje okužb

Pacienti s srčnim popuščanjem so bolj dovzetni zlasti za okužbe spodnjih dihal, zato je priporočljivo cepljenje proti pljučnici in sezonski gripi.

**Pacienti s srčnim popuščanjem, pri katerih se pojavijo znaki poslabšanja srčnega popuščanja oz. pljučni edem (dušenje med ležanjem z nizkim vzglavjem, hropenje v pljučih, nemir), morajo takoj poiskati zdravniško pomoč.**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: <https://zasrce.si/>

Področje zdravstvene nege  
Kataloška oznaka: PZN-08  
Julij 2023, verzija 1