

## Preporuke za pacijenta o srčanoj slabosti

Od svog ljekara ste dobili informaciju da imate dijagnozu **srčane slabosti**. Riječ je o stanju smanjene pumpne sposobnosti srca. Srce „nema snage da pumpa“ onu količinu krvi, koja je potrebna vašem organizmu kako bi se različiti dijelovi tijela opskrbili dovoljnom i adekvatnom količinom kiseonika i drugih hranljivih materija. Posljedica toga je poremećena ravnoteža između ponude i potražnje organizma, odnosno između količine krvi, koju srce može da pumpa i količine krvi koju zahtjeva vaš organizam. Uzrok ovakvom stanju može biti srčani infarkt, angina pektoris, visoki krvni pritisak, mane srčanih zalistaka, bolesti srčanog mišića, pretjerana konzumacija alkohola i drugo. U nekim slučajevima nemoguće je sa sigurnošću odrediti šta je „prouzrokovalo slabost srčanog mišića“. Savremeno liječenje srčane slabosti teži ka maksimalnom „smanjivanju“ prisutnih simptoma bolesti i/ili njihovom potpunom odstranjivanju. Ne zaboravite da lijekovi, koje Vam je ljekar odredio, dugoročno gledano, mogu da pomognu „Vašem srcu da povрати dio svoje prvobitne snage“. Ovakvim pristupom liječenja produžava se kvalitet života i životni vijek pacijenata. Ne postoji univerzalni sistem liječenja pacijenata sa srčanom slabošću, odnosno **liječenje je potrebno prilagoditi svakom pacijentu pojedinačno**. Ordinirajući ljekar mora upoznati svakog pacijenta sa dijagnozom srčane slabosti i adekvatnom liječenju oboljenja.

Liječenje obuhvata:

1. **Opšte savjete** (upoznavanje sa simptomima i znacima bolesti, potrebu praćenja tjelesne težine, u vezi socijalnih aktivnosti i svakodnevnih obaveza, putovanja, vakcinacije, kontracepcije i hormonalne terapije).
2. **Opšte mjere** (dijeta-gojaznost, sol i unos tečnosti, pušenje, alkohol, fizička aktivnost uključujući i „kontrolisane trening programe“, mirovanje, ali samo u slučajevima akutne faze bolesti ili pogoršanja hroničnog oblika srčane slabosti). Vodite strogo računa da uzimate propisane lijekove po protokolu liječenja bolesti u skladu sa uputstvima ordinirajućeg ljekara.

### **Zamor**

Zamor je posljedica nedovoljnog snabdijevanja tjelesnih organa i mišića krvlju i kiseonikom. Nedostatak snage dovodi do neaktivnosti i daljeg oslabljenja mišića. Mogu se javiti i poteškoće koncentracije i oslabljeno pamćenje. Zamor može da varira od dana do dana.

## **Savjeti**

Dajte prioritet stvarima koje Vam se čine zabavnim i važnim. Oslušajte signale tijela pri različitim aktivnostima. Važno je da se redovno krećete. Šetnje se preporučuju naročito u večernjim satima. Pitajte svog ljekara da li postoji trening u kome biste mogli da učestvujete.

## **Zadihanost**

Zadihanost se javlja posebno pri naporu i u ležećem položaju, naročito, desetak minuta nakon lijeganja, kao posljedica zastoja tečnosti u plućima. Zadihanost može da nastupi u kombinaciji sa nadražujućim kašljem i osjećajem uznemirenosti.

## **Savjeti**

Kada u stanju bez napora osjetite da teško dišete, stanite i odmorite se nekoliko minuta. Podignite uzglavlje uz pomoć „dodatnih“ jastuka ili regulatora za podizanje „nogara kreveta“. Tako ćete smanjiti otežano disanje i olakšati noćni san. Unosite manje tečnosti i/ili povećajte dozu lijekova za izmokranje, u skladu sa preporukom ljekara. Suhi nadražajni kašalj može se ponekad javiti kao neželjeni efekat nekih lijekova protiv srčane slabosti. Razgovarajte sa svojim ljekarom, jer postoji mogućnost da zamijenite lijek drugim preparatom, koji ne dovodi do tog neželjenog efekta.

## **Samostalna kontrola bolesti**

Važno je da naučite da prepoznajete razne tegobe koje se mogu javiti kao pratioci srčane slabosti. Tako ćete lakše naučiti koje mjere možete sami da preduzmete.

## **Nakupljanje tečnosti**

Nakupljanje tečnosti kod osoba koje se kreću i koje su aktivne, dovodi do otoka stopala, gležnjeva i nogu. Manifestuje se u vidu udubljenja, koje ostaje na nozi nakon što „prstom pritisnete predio gležnja“. U slučaju „otoka“ jetre i crijeva moguće je imati osećaj nadutosti trbuha, mučninu i povraćanje. Nakupljanje tečnosti ima za posledicu povećanje tjelesne težine i brze i nagle promjene tjelesne težine. Morate znati da prije ispoljavanja simptoma količina nakupljene tečnosti je 5-10 litara.

## **Uzimanje tečnosti**

Vodite računa da ne pijete više od 1,5 litar tečnosti dnevno ako ste skloni nakupljanju tečnosti u organizmu. Zapamtite da i tečna hrana spada u tečnost. Izmjerite jednom prilikom svu tečnost koju popijete tokom 24 časa, kako biste stekli predstavu o količini ukupne tečnosti

koju unosite u organizam. Pri velikoj vrućini, znojenju ili prolivu, gubitak tečnosti može dostići dramatičan porast. Zato je važno da u tom slučaju privremeno povećate unošenje tečnosti.

### **Savjeti**

Uzimanje tečnosti treba ograničiti na oko 1,5 litar dnevno. Zapamtite da uzimanje tečnosti obuhvata i uzimanje tečne hrane. Vrlo je važno da vršite redovne kontrole tjelesne težine. Poželjno je da se svako jutro izmjeri tjelesna masa i zabilježi rezultat mjerenja. Neophodno je obezbijediti tjelesnu težinu u optimalnim granicama za životnu dob i stanje pacijenta. Iznenađna pojava povećane tjelesne težine (više od 2 kg u 1-3 dana) može ukazati na to da se pacijent ne pridržava savjeta i uputa ljekara. Kada sjedite, podignite stopala na oslonac za noge. Preporučuju se kompresivne čarape. Izbjegavajte obične čarape sa čvrstim lastišem. Važan savjet da se ne piju mineralne vode (**gazirana pića**) jer su pune elektrolita (**sol**).

### **Vrtoglavica**

Vrtoglavica može imati različite uzroke. Ako se javlja kada čovjek ustane ili kada stoji, uzrokovana je najčešće niskim krvnim pritiskom, koji se može javiti kao efekat srčane slabosti, ali i kao posljedica sniženja krvnog pritiska do kojeg dovode korišteni lijekovi. Međutim, korist od primjene lijekova je velika i zato ne treba prestati sa korištenjem određenog preparata bez prethodne konsultacije sa ljekarom.

### **Savjeti**

Izbjegavajte nagle promjene položaja. Prije nego što ustanete, sjedite jedno određeno vrijeme na ivici kreveta i pritiskajte stopalima po podu ili kada hoćete leći u krevet, prvo malo sjedite, pa onda ležite.

### **Smanjen apetit**

Smanjen apetit, mučnina i oslabljena apsorpcija hranljivih materija u crijevima mogu dovesti do neuhranjenosti i gubitka tjelesne težine.

### **Savjeti**

Jedite manje i češće obroke. Ponekad je preporučljivo dodatno unošenje hranljivih napitaka. Dijetetičar Vam može dati dodatne savjete i prepisati odgovarajuće hranljive napitke.

## **Žeđ**

Žeđ i suha usta su uobičajen problem kod osoba koje pate od srčane slabosti. Uzrok žeđi su i lijekovi za izmokravanje kao i osnovna bolest srca.

### **Savjeti**

Izbjegavajte slanu, masnu i začinjenu hranu. Žeđ se može ublažiti tabletama, žvakama i sprejem za stimulisanje lučenja pljuvačke, koji se bez recepta kupuju u apoteci. Obično pomaže i sisanje kocki leda i smrznutog bobičastog voća. Popijte nekoliko gutljaja vode umjesto pune čaše. U vodu iscijedite limun. To stimuliše lučenje pljuvačke. Slatki napici nisu podjednako efikasni za gašenje žeđi kao što su kiseli ili gorki. Imajte u vidu da mineralna voda sadrži soli i ne treba je konzumirati. Ako su usta suha, bolje je popiti mlak napitak. Vodite računa o higijeni zuba zbog povećanog rizika od razvoja karijesa.

### **Inkontinencija mokraće**

Inkontinencija mokraće je uobičajena zbog uzimanja lijekova za izmokravanje.

### **Savjeti**

Birajte adekvatne aktivnosti nakon uzimanja lijeka za izmokravanje. Može se odložiti uzimanje jedne doze lijeka za izmokravanje ili se napraviti privremena pauza kada konkretna situacija ne dopušta odlazak u toalet. U dogovoru sa ljekarom možete da naučite kako da dozirate lijek na osnovu svoje tjelesne težine i svog trenutnog stanja. Ukupnu dozu lijeka za izmokravanje treba održavati na najnižem mogućem nivou, ali ga je potrebno uzimati svakodnevno.

### **Kontrola tjelesne težine**

Pođite od svoje normalne težine koju imate kada se osjećate dobro. Vrlo je važno da redovno kontrolišete težinu. Ako se tegobe koje nastaju usljed srčane slabosti pogoršaju, potrebno je da svakodnevno kontrolišete tjelesnu težinu. Brzo dobijanje na težini često je znak nakupljanja tečnosti u tijelu.

### **Psihosocijalna situacija**

Strah, uznemirenost i potištenost predstavljaju osjećanja koja obično prate srčanu slabost. Nesigurnost u pogledu sopstvene sposobnosti u obavljanju svakodnevnih životnih aktivnosti mogu da dovedu do socijalne izolacije i usamljenosti.

## **Savjeti**

Takva osjećanja su uobičajena i normalna. Potrebno je spriječiti socijalnu i mentalnu izolaciju pacijenta iz njegove sredine. Pokušajte da ne prekidate upražnjavanje društvenih aktivnosti, odnosno nije potrebno mijenjati navike i izbjegavati obaveze, ako to nije neophodno zbog liječenja primarne bolesti srca. Sačuvajte dobre odnose sa rodbinom i prijateljima. Pažnju usmjerite na mogućnosti, a ne na ograničenja. Važno je da se Vaši bližnji upoznaju sa bolešću i osnovnim informacijama o Vašoj bolesti kako bi Vam bili bolji oslonac. Potrebno je omogućiti pacijentu da nastavi sa svojim svakodnevnim poslom, prilagođavajući ga njegovim trenutnim fizičkim mogućnostima. Ako se radi o pacijentima sa simptomima srednje ili teže izražene srčane insuficijencije, postoji mogućnost da se dobiju usluge prijevoza ili dozvola za korištenje parking prostora za hendikepirane. Osnivanje i postojanje Udruženja srčanih i plućnih bolesnika ima veliki benefit u cilju spremnosti da pruži savjete i podršku. Ponekad mogu pomoći lijekovi za popravljavanje raspoloženja ili antidepresivni lijekovi.

## **Koža**

Suha i naborana koža mogu biti posljedica uzimanja lijekova za izmokranje.

## **Savjeti**

Namažite kožu kremom za omekšavanje kože. Ponekad su potrebni lijekovi za ublažavanje svrbeža kože ili adekvatnu epitelizaciju kože.

## **San i spavanje**

Poremećen san je uobičajen pratilac srčane slabosti, ali može imati mnogobrojne i različite uzroke.

## **Savjeti**

Izbjegavajte duže spavanje preko dana i pojačajte dnevne fizičke aktivnosti. U sobi treba da je „svjež“. Podignuto uzglavlje kreveta smanjuje opterećenje srca, a samim tim i otežano disanje.

## **Promjene stila života**

Prestanak pušenja se obavezno preporučuje, odnosno potrebno je zabraniti pušenje svim pacijentima sa srčanom slabošću. Nikotin dovodi do suženja krvnih sudova što povećava otpor, koji „srce treba da savlada“. Ugljen monoksid (CO) u duhanskom dimu zauzima mjesto kiseonika u krvi, zbog čega dolazi do daljeg pogoršanja već ionako smanjenog dovoda kiseonika. Duhanski dim ima i druge štetne efekte na krvne sudove, što

uzrokuje povećano zakrčenje krvnih sudova i rizik za stvaranje krvnih ugrušaka. Postoji pomoć, koja se može pružiti u cilju uspješnog prestanka pušenja. Jedna od mogućnosti je da se tokom prelaznog perioda odvikavanja od pušenja koristi zamjena za nikotin (npr. flasteri). Dobro je da porazgovarate sa svojim ljekarom ili odgovarajućom medicinskom sestrom o tome kako Vi da postupite kako biste prestali da pušite.

### **Ograničeno uzimanje alkohola**

Uzimanje alkohola u većim količinama treba izbjegavati, jer može da dovede do pogoršanja pumpne sposobnosti srca. Pored toga, alkohol može da doprinese izvjesnim poremećajima srčanog ritma. Međutim, alkohol u umjerenim količinama obično se dobro podnosi od strane većine pacijenata, koji boluju od srčane slabosti (dnevni unos alkohola ne smije biti veći od 30 grama u muškaraca i 30 grama u žena), iako još uvijek nije dostupan dovoljan broj podataka koji bi govorili o štetnosti alkohola u bolesnika sa srčanom slabošću.

### **Promjena ishrane**

Kod povećane tjelesne težine i visokih nivoa masti u krvi preporučuju se proizvodi sa niskim postotkom masnoće. Posebno izbjegavajte masnoće koje se nalaze u mliječnim proizvodima i mesnim prerađevinama. S druge strane, teška srčana slabost može da prouzrokuje probleme u vidu velikog gubitka težine. Tada je neophodno uzimati hranu posebno bogatu hranljivim materijama. U ostalim slučajevima preporučuje se normalna ishrana. Izbjegavajte obilne obroke, jer oni dodatno opterećuju srce. So vezuje tečnost u tijelu i povećava osećaj žeđi. Izbjegavajte da dosoljavate hranu iz navike. Posebno bi naglasili da „kisele“ salate pripremljene za zimu u kojima je so glavni konzervans treba potpuno izbjegavati ( kiseli kupus, rasol, paprike, paradajz, krastavci).

### **Vakcinacija**

Vakcinu protiv influence i pneumokoknih infekcija potrebno je da primite svake godine, ali kod bolesnika sa težom srčanom slabošću, još uvijek, nema dovoljno podataka o efektima vakcinacije na tok osnovne bolesti.

### **Fizička aktivnost**

Ranije je vladalo mišljenje da fizička aktivnost nije pogodna za osobe koje pate od srčane slabosti. Danas je poznato da je fizička aktivnost značajna dopuna adekvatnom medicinskom tretmanu. Međutim, fizičke aktivnosti treba prilagoditi dnevnoj kondiciji pacijenta, potrebno je provoditi određenu fizičku aktivnost i vježbe u skladu sa stepenom srčane slabosti, ali uz strogu

kontrolu nadležnog ljekara. Pad u kondiciji pacijenta može biti izazvana promjenama u metabolizmu mišića u sklopu srčane insuficijencije. Može se savjetovati malo fizičko opterećenje pacijenta kao što je šetnja čime može doći do poboljšanja fizičke spremnosti i poboljšanja kvaliteta života u pacijenata sa stabilnom srčanom slabošću. Preporuke su da se šetnja upražnjava 3 do 5 puta nedjeljno u trajanju od 20 do 30 minuta ili u intervalima od 20 minuta do 70-80% maksimalne srčane frekvence, pet puta u toku nedjelje. Šetnja se preporučuje naročito u večernjim satima.

### **Kontracepcija**

Obavezno je potrebno upoznati pacijenticu sa srčanom slabošću o potencijalnim neželjenim efektima trudnoće, koji se mogu javiti u trudnica sa srčanom slabošću. U pacijentica sa težim oblikom srčane slabosti, rizik pogoršanja osnovne bolesti srca i smrtnost je izražena tokom trudnoće. Uspješne trudnoće su rijetke, zato je potrebno prekinuti trudnoću. Hormonska kontracepcija je danas sigurnija nego ranije, tako da se može savjetovati kao jedna od metoda kontracepcije. Male doze estrogena i treća generacija progesteronskih derivata imaju mali rizik od stvaranja krvnih ugrušaka (trombogeneze) i pojave povišenog krvnog pritiska. Intrauterine metode kontracepcije su također pogodne, osim u pacijentica sa srčanom slabošću uslovljenom bolešću srčanih zalistaka, kada bilo koji oblik infekcije, kao i prisutnost lijekova protiv zgrušavanja krvi, mogu prouzrokovati probleme.

### **Putovanja**

Savjeti su potrebi svim pacijentima sa srčanom slabošću koji putuju avionom usljed izražene promjene nadmorske visine, promjene u spoljašnjoj temperaturi i vlažnosti zraka. Ako je to moguće, u pacijenata sa srčanom slabošću, preporučuje se zamjena načina transporta avionom nekim drugim prevoznim sredstvom. Duži letovi avionom mogu prouzrokovati određene komplikacije kao što su dehidracija (prekomjerni gubitak tečnosti), nagli otok nogu i stopala i/ili povećan rizik od stvaranja krvnih ugrušanja (venskih tromboza), posebno u pacijenata sa težim oblikom srčane slabosti. U slučajevima kada se ne može izbjeći transport avionom, pacijentu se savjetuje da unosi više tečnosti, da koristi lijekove za izmokranje, i da se što više kreće tokom putovanja avionom. Potrebno je pacijente, prije svega one koji su na dijeti, upozoriti o tegobama, koje se mogu javiti tokom putovanja, kao što su smetnje od strane želuca i crijeva, promjene u organizmu usljed promjene vanjske temperature i vlažnosti zraka u odnosu na nivo tečnosti u organizmu i korištenja lijekova za izmokranje.

### **Akutna faza bolesti**

U bolnici, za vrijeme akutne faze bolesti, primarno je odmaranje (mirovanje). Podignuto uzglavlje kreveta i spušten suprotni kraj kreveta može da olakša disanje pacijenta. Fizioterapeut Vam može dati instrukcije za vježbe disanja i vježbe za stopala i noge. Čim Vam Vaše stanje to dozvoli važno je da ustanete iz kreveta i npr. sjedite u fotelji jedan određen period ili napravite par koraka u zavisnosti od aktuelnog stanja pacijenta. Na taj način se sprečavaju komplikacije u vidu zapaljenja pluća i stvaranja krvnih ugrušaka, do kojih može doći usljed dužeg ležanja u krevetu. Ako imate problema sa nakupljanjem tečnosti i oteklim nogama, možete probati par kompresivnih čarapa.

Prve četiri nedjelje nakon što ste dobili dijagnozu i lijekove, treba da izbjegavate teže fizičke napore. Tijelu je potrebno vrijeme da se povрати i zato povećavajte stepen fizičkog napora i aktivnosti postepeno, a da pri tome obratite pažnju na to kako tijelo odgovara na napore.

### **Stabilna hronična faza bolesti**

Primjena fizičkog treninga/aktivnosti važna je kod srčane slabosti. U suprotnom rizikujete da izgubite mišićnu masu i prouzrokuje još veće pogoršanje radne sposobnosti. Dakle, fizički trening predstavlja značajnu dopunu lijekovima. U slučaju srčane slabosti vježbanjem se najčešće ne može ojačati oštećeni srčani mišić, ali se može postići veća izdržljivost ostalih mišića u tijelu, jer se kiseonik i hranljive materije u krvi efikasnije iskorišćavaju. Efekat ćete primijetiti na osnovu poboljšane radne sposobnosti i boljeg opšteg stanja. Međutim, važno je da fizičke aktivnosti prilagodite dnevnoj kondiciji. Ne treba da se izlažete dodatnom naporu ako osjetite da steže u grudima, jer će to samo značiti dodatni stres za srce. Pogodne fizičke aktivnosti su šetnje, rad u bašti i treniranje u bazenu. Možete da trenirate i kod kuće, npr. vozeći statički bicikl ili aktiviranjem mišića uz pomoć gumene trake. Najvažnije je da Vam trening prija i da ga obavljate svojim tempom.

*Preporuku pripremili i odobrili: Prof.dr. Fahir Baraković, Doc.dr. Mithat Tabaković, dr Melika Avdagić  
mr.med.sci. i Rifija Omerčajić, medicinska sestra za poboljšanje kvaliteta i edukaciju*