



GYVENIMAS
SU ŠIRDIES
NEPAKANKAMUMU

KAS YRA ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS

Širdies nepakankamumas yra būklė, kai širdis ne taip efektyviai, kaip anksčiau, stumia kraują organizme. Terminas „širdies nepakankamumas“ gali skambėti gąsdinamai, bet apie šią būklę galima galvoti taip: „Mano širdis nebedirba taip, kaip turėtų, todėl reikalingi vaistai, kurie padėtų jai veikti geriau“.

Daugelio širdies nepakankamumu sergančių žmonių gyvenimo kokybė gali būti gera. Jeigu vartojate gydytojo skirtus vaistus ir keičiate gyvenimo įpročius, atsiranda galimybė iš dalies kontroliuoti ligą. Kai kuriems žmonėms padeda kiti sudėtingesni gydymo būdai.

Širdies nepakankamumas skiriamas į ūminį ir lėtinį.

- Ūminiu širdies nepakankamumu vadinama būklė, kai širdies nepakankamumo simptomai išsivysto arba pablogėja staiga. Jeigu taip nutiko, Jums reikia gydytis ligoninėje. Terminas „ūminis širdies nepakankamumas“ gali būti vartojamas tuomet, kai liga nustatyta pirmą kartą, bei tais atvejais, kai lėtinio širdies nepakankamumo simptomai staiga pablogėja.
- Lėtiniu širdies nepakankamumu vadinamas ilgą laiką trunkantis širdies nepakankamumas. Jeigu sergate lėtiniu širdies nepakankamumu, gali būti, kad, padedant širdies nepakankamumo slaugytojai ir gydytojai, galėsite kontroliuoti ligos simptomus.

KAIP VEIKIA JŪSŲ ŠIRDIS

Siekiant suprasti, kas yra širdies nepakankamumas ir kas jį sukelia, naudinga žinoti, kaip veikia Jūsų širdis.

Širdis yra raumeninis siurblys, kuris pumpuoja kraują po visą organizmą. Tekėdamas kraujas teikia maisto medžiagas ir deguonį kūno audiniams ir organams.

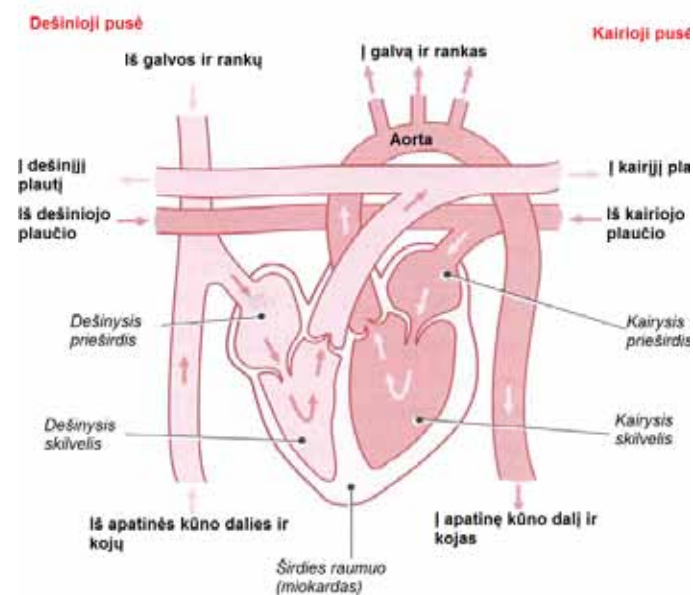
Širdis susideda iš dviejų dalių – dešinėsios ir kairiosios. Atitekę iš kūno, kraujas patenka į dešiniąją širdies pusę. Iš ten širdis kraują išstumia į plaučius, kur pasisavinamas deguonis. Priešintant deguonies kraujas patenka į kairiąją širdies pusę. Iš ten jis per aortą išnešiojamas po visą organizmą.

Širdyje yra keturi vožtuvai, užtikrinantys, kad kraujas tekėtų teisinga kryptimi.

Paveiksle pavaizduotos skirtingos širdies dalys ir kraujo tekėjimo kryptis.

Širdies nepakankamumas pasireiškia tada, kai širdis nepajėgia išstumti tiek kraujo, kiek reikia organizmui, neišsiurbia reikiamo kraujo tūrio iš plaučių, todėl sutrinka organizmo aprūpinimas deguonimi. Taip nutinka todėl, kad širdis nebedirba taip, kaip turėtų.

JŪSŲ ŠIRDIS IR JOS VEIKIMO MECHANIZMAS



KAS SUKELIA ŠIRDIES NEPAKANKAMUMĄ

Yra daug priežasčių, dėl kurių gali atsirasti širdies nepakankamumas. Dažniausios priežastys yra:

- širdies infarktas,
- aukštas kraujospūdis ir
- kardiomiopatija (širdies raumens liga).

ŠIRDIES NEPAKANKAMUMĄ TAIP PAT GALI SUKELTI:

- širdies raumenį pažeidžianti virusinė infekcija,
- širdies vožtuvų pažeidimai,
- alkoholis ir narkotikai,
- širdies ritmo sutrikimai (aritmija),
- kai kurios plaučių ligos,
- kai kurie chemoterapiniai vaistai,
- įgimtos širdies ydos (širdies anomalijos, su kuriomis gimstama),
- skydliaukės liga,
- mažakraujystė.

Vis dėlto kartais ligą sukėlusį priežastis lieka nežinoma.

KOKIE YRA ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO SIMPTOMAI IR POŽYMIAI

Pagrindiniai širdies nepakankamumo simptomai ir požymiai yra:

- dusulio atsiradimas ramybėje arba fizinės veiklos metu,
- kulkšnių, pėdų patinimas arba padidėjusi pilvo (skrandžio srities) apimtis,
- neįprastai didelis nuovargis.

Šie požymiai ir simptomai gali atsirasti staiga – pavyzdžiui, ištikus infarktui, arba gali išsivystyti iš lėto per kelias savaites ar netgi mėnesius.

Dusulys

Dusulys yra dažnas širdies nepakankamumo simptomas. Jis dažniausiai pasireiškia aktyvios veiklos metu arba gulint ant nugaros lovoje. Tai pat galite pradėti kosėti. Dusulys gali jus net pažadinti iš miego naktį ir dėl jo gali tekti atsistoti ir atsiremti nugarą į pagalves arba reikėti atsidaryti langą ir įleisti šviežio oro.

Kulkšnių, pėdų patinimas ir pilvo apimties padidėjimas

Širdies nepakankamumu sergantiems asmenims dažnai patinsta kulkšnys ir pėdos (atsiranda edema). Patinimas gali išplisti į Jūsų blauzdas, šlaunis ir kirkšnis, taip pat gali pradėti kauptis skysčiai pilve (atsirasti ascitas) arba patinimas strėnų srityje.

Neįprastai didelis nuovargis

Sergančius širdies nepakankamumu žmones dažnai vargina energijos stoka ir neįprastai didelis nuovargis ramybėje arba po nedidelio fizinio darbo. Nuovargis gali būti labai stiprus, trukdantis gyventi įprastinį gyvenimą. Nuovargio stiprumas priklauso nuo širdies nepakankamumo sunkumo bei nuo to, kaip kontroliuojami ligos simptomai.

Svorio pokyčiai

Galite pastebėti, kad keičiasi kūno svoris, pavyzdžiui, per kelias dienas jis staiga padidėjo arba ilgai svoris krinta. Apie tai, ką daryti tokiu atveju, skaitykite 29 puslapyje.

KAS SUKELIA ŠIUOS SIMPTOMUS

Širdies nepakankamumas išsivysto todėl, kad širdis nepumpuoja kraujo taip efektyviai, kaip turėtų. Dėl to kraujas gali kauptis plaučiuose ir kitose kūno dalyse. Tai vadinama kraujo „sąstoviu“. Tai – tarsi eismo kamštis. Kartais gydytojai tokią būklę vadina sąstoviniu (staziniu) širdies nepakankamumu.

Siekdama pašalinti sutrikimą, širdis stengiasi dirbti sunkiau, bet problemos tai neišsprendžia. Dėl kraujo sąstovio patinsta kulkšnys, pėdos bei strėnos, susikaupia pilve skysčio. (Patinimą lemia papildomas organizme susikaupusio skysčio kiekis.) Susikaupus skysčio gali staiga padidėti kūno svoris. Jeigu kraujas susikaupia plaučiuose, gali atsirasti dusulys. Jeigu trinka raumenų kraujotaka, gali pasireikšti nuovargis.

SIMPTOMŲ REGISTRAVIMAS

Simptomų kontrolė yra svarbi širdies nepakankamumo gydymo dalis. Gali būti naudinga pasižymėti, kokius simptomus jaučiate, ir papasakoti slaugytojai arba gydytojui, kaip juos malšinate. Jeigu simptomai staiga pablogėjo arba negerai jaučiatės, pasikalbėkite su gydytoju arba skambinkite 112. [Priedas 1]

Dusulį ir kulkšnių tinimą ne visuomet sukelia širdies nepakankamumas. Jie gali atsirasti ir dėl kitų būklių. Pavyzdžiui, dusulį gali sukelti plaučių ligos, o kulkšnių patinimą – venų varikozė arba labai didelis kūno svoris.

KITI SIMPTOMAI

Kai kuriems širdies nepakankamumu sergantiems žmonėms gali pasireikšti ir kitų simptomų. Kartais sergantieji šia liga jaučia galvos svaigimą, jiems sutrinka atmintis ir pasidaro sunku susikaupti. Jeigu jums pasireiškė panašių simptomų, pakalbėkite apie juos su gydytoju.

KAIP DIAGNOZUOJAMAS ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS

Jeigu jums pasireiškia kai kurie arba visi simptomai, aprašyti 11 ir 12 puslapiuose, gydytojas gali Jums įtarti širdies nepakankamumą. Kai kuriais atvejais gydytojai gali diagnozuoti ligą po fizinio ištyrimo. Jis/ji patikrins Jūsų širdies susitraukimų dažnį ir ritmą, pamatuos kraujospūdį, įvertins, ar kaupiasi skystis kojose, plaučiuose ir kitose kūno dalyse, bei išklausys širdies tonus.

Greičiausiai Jums teks atlikti kai kuriuos kitus tyrimus. Vienas jų – elektrokardiograma (EKG), kuri parodo širdies elektrinę veiklą, bei krūtinės rentgenograma.

Geriausias metodas, kuriuo galima įvertinti širdies „siurblio“ funkciją, yra širdies echoskopija. Tai yra ultragarsinis tyrimas, kuriuo apžiūrima širdies struktūra ir įvertinama, ar ji dirba gerai. Šio tyrimo metu galima išmatuoti Jūsų širdies „išstūmimo frakciją“. Tai yra kraujo kiekis, kurį širdis gali išpumpuoti kaskart susitraukdama. Tokiu būdu galima nustatyti, kaip gerai Jūsų širdis pumpuoja kraują. Rezultatas išreiškiamas procentais – pavyzdžiui, 40 proc.

Kitas naudingas tyrimas, padedantis diagnozuoti širdies nepakankamumą, yra BNP tyrimas (B tipo natriurezinio peptido tyrimas). Tai kraujo tyrimas, kuriuo matuojama tam tikrų, su širdies nepakankamumu susijusių hormonų koncentracija. Jums taip pat bus atliekami kiti kraujo tyrimai.

ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO KLASĖS

Atlikęs tyrimus, gydytojas galės Jums pasakyti, ar sergate širdies nepakankamumu. Jis/ji taip pat galės pasakyti, kokios „klasės“ širdies nepakankamumu sergate. Vis dėlto būklė ne visuomet atitinka griežtus klasių apibrėžimus.

Iš viso yra keturios širdies nepakankamumo klasės.



1 klasė: simptomų nėra

Jūsų širdis nedirba taip gerai, kaip turėtų, tačiau gali būti, kad nejaučiate jokių simptomų. Jūs galite užsiimti įprastine veikla ir esate pakankamai energingas.



2 klasė: lengvas širdies nepakankamumas – simptomai atsiranda vidutinio sunkumo fizinio krūvio metu

Jūs nebegalite dirbti tiek daug, kiek dirbdavote anksčiau. Dažniau nei įprastai jaučiate dusulį.



3 klasė: vidutinio sunkumo širdies nepakankamumas – simptomai atsiranda nedidelio fizinio krūvio metu

Jūsų kasdienė veikla gan ribota. Jūs greitai pavargstate ir uždūstate bei nebegalite toliau dirbti. Paprastai ramybės metu jaučiatės gerai.



4 klasė: sunkus širdies nepakankamumas – simptomai ramybės metu

Jūs jaučiate dusulį net kai nesate labai aktyvus – pavyzdžiui, kai vaikščiojate namuose ar sėdite. Jūsų kasdienė veikla gali tapti labai ribota. Jums gali būti sunku užmigti gulint, nes tokioje padėtyje jaučiate dusulį arba kosėjate.

KAIRIOSIOS IR DEŠINIOSIOS ŠIRDIES PUSIŲ NEPAKANKAMUMAS

Širdies nepakankamumas gali pažeisti abi širdies puses arba vieną jos pusę pažeisti stipriau. Jūsų būklę gydytojas gali apibūdinti terminu „kairiosios pusės širdies nepakankamumas“ arba „dešinėsios pusės širdies nepakankamumas“.

KAIP GYDOMAS ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS

Gydymu siekiama sušvelninti ligos simptomus, kaip galima labiau pagerinti Jūsų savijautą ir apsaugoti nuo būklės blogėjimo.

Širdies nepakankamumas ir jo simptomai gydomi vaistų deriniais. Išsamiau vaistai aprašyti 21 puslapyje.

Kai kurias būkles, sukeliančias širdies nepakankamumą, galima gydyti – pavyzdžiui, jeigu ligą sukėlė širdies ritmo sutrikimas, sunki mažakraujystė ar skydliaukės ligos. Arba, jeigu širdies nepakankamumą sukėlė širdies vožtuvų liga, gali būti įmanoma ją koreguoti operacija. Širdies nepakankamumą sukėlusios priežasties gydymas neišgydys visiškai širdies nepakankamumo, bet gali palengvinti ligos simptomus ir pagerinti gyvenimo kokybę.

36–39 puslapiuose aprašėme kitus gydymo būdus, kurie gali būti taikomi sergantiesiems širdies nepakankamumu.

Laikydami gydymo režimo – gydymo ir gyvenimo pokyčių – galite padėti sustabdyti širdies nepakankamumo progresavimą. Kokiais būdais galite pats padėti sau, išsamiau paaiškinta 28 puslapyje.

AR GALIMA IŠGYDYTI ŠIRDIES NEPAKANKAMUMĄ

Deja, širdies nepakankamumas kol kas dar nėra išgydomas. Tačiau gydymo priemonės, simptomų malšinimas ir gyvenimo pokyčiai didelei daliai žmonių padeda gyventi ilgesnį ir visavertį gyvenimą. Jie taip pat gali toliau gyventi įprastą gyvenimą.

Moksliniai tyrimai padeda atrasti vis naujų širdies nepakankamumo gydymo būdų bei parodo, kaip galima išvengti šią ligą sukeliančių būklių. Per ateinančius penkerius ar dešimt metų bus atliekama daug mokslinių tyrimų, skirtų išaiškinti, kaip galima atkurti pažeistą širdies raumenį. Tai yra vadinamoji regeneracinė medicina. Bus siekiama išsiaiškinti, ar iš kamieninių ląstelių gali susiformuoti naujos širdies ląstelės. Šiais tyrimais mokslininkai tikisi pagerinti širdies ligomis, tarp jų ir širdies nepakankamumu, sergančių pacientų būklę.

AR MANO ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS PASUNKĖS

Jūsų būklė nebūtinai turi pablogėti. Deja, kai kuriems asmenims liga ilgai neišsunkėja. Vis dėlto, vartojant vaistus ir keičiant gyvenimo būdą, galima užkirsti kelią būklės blogėjimui. Be to, gydymo priemonės nuolat gerėja ir atsiranda vis naujesnių gydymo būdų. Išsamesnius paaiškinimus, ką daryti, jeigu širdies nepakankamumas pasunkėjo, rasite 48 puslapyje.

AR SIRGDAMAS ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU GYVENSIU TRUMPIAU

Niekas negali pasakyti, kaip ilgai gyvens širdies nepakankamumu sergantis žmogus. Širdies nepakankamumu serga skirtingi žmonės, liga gali pasireikšti labai įvairiai. Širdies nepakankamumas vieniems sutrumpina gyvenimo trukmę, o kiti gyvena ilgus metus. Jūsų prognozė priklauso nuo to, kokios klasės širdies nepakankamumu sergate, jo priežasties, Jūsų amžiaus, ligos simptomų ir bendros sveikatos būklės.

AR YRA RIZIKA STAIGA MIRTI

Kai kuriems širdies nepakankamumu sergantiems asmenims būdinga didesnė staigios mirties rizika, nes jiems gali atsirasti gyvybei pavojingų širdies ritmo sutrikimų. Dėl to gali sustoti širdis. Širdies ritmas gali sutrikti dėl pakitusios širdies raumens struktūros ir elektrinių impulsų sklaidimo širdyje pokyčių.

Jeigu Jums nustatyta didelė gyvybei pavojingų širdies aritmijų rizika, gydytojas gali jums pasiūlyti implantuoti IKD prietaisą (implantuojamasis kardioverteris-defibriliatorius) (žr. p. 38).

Daugiau informacijos apie tai, ką daryti, jeigu kažkam sustojo širdis, rasite 53 puslapyje.

VAISTAI ŠIRDIES NEPAKANKAMUMUI GYDYTI

Gydytojas Jums išrašys širdies nepakankamumui gydyti skirtų vaistų derinį, kurie padės kontroliuoti ligos simptomus. Taikant gydymą, širdies nepakankamumo simptomus dažniausiai pavyksta numalšinti.

23–27 puslapiuose aprašėme dažniausiai širdies nepakankamumo gydymui vartojamus vaistus. Tol, kol pasiekiami gydomoji vaisto dozė, gali pririnkti šiek tiek laiko. Be to, gali būti, kad gydytojas kartais pakeis Jums skiriamus vaistus. Tai gali kelti nerimą, bet labai svarbu, kad vartotumėte tinkamiausius Jums vaistus ir gautumėte efektyviausią gydymą.

Šie patarimai yra svarbūs, siekiant kontroliuoti Jūsų būklę ir simptomus.

- Sudarykite vartojamų vaistų sąrašą, surašykite jų dozes bei laiką, kada turite juos vartoti. [Priedas 2]. Vaistų dozavimo dėžutė gali padėti supaprastinti vaistų vartojimą. Tokias dėžutes galite įsigyti vaistinėse. Dozavimo dėžutė turi atskiras talpyklučias, į kurias galite sudėti kiekvienos dienos tabletes, o kartais – net ir išskirstyti vienos dienos tabletes pagal valandas.
- Visuomet perskaitykite informacinius lapelius, pateikiamus su parduodamais vaistais.
- Niekomet negerkite dvigubos vaistų dozės. Jeigu kiek pavėlavote išgerti vaistų, išgerkite juos iš karto, kai atsimenėte. Jeigu beveik atėjo laikas kitai vaistų dozei, nebeįgerkite praleistos vaistų dozės – tiesiog nustatytu laiku išgerkite kitą vaistų dozę.
- Prieš tai nepasitarę su gydytoju, staiga nenutraukite jokių vaistų vartojimo. Pasirūpinkite, kad nepritrūktumėte vaistų. Kartais, staiga nutraukus vaistų vartojimą, Jūsų būklė ir simptomai gali pablogėti.
- Visus pasenusius vaistus gražinkite vaistininkui. Taip ne tik atsikratysite nereikalingų vaistų, bet ir sumažinsite pavojų išgerti pasenusių vaistų.
- Niekados nevartokite kitiems asmenims skirtų vaistų, netgi jei jie serga tokia pačia liga kaip ir Jūs.
- Prieš pradėdami vartoti bet kokius nereceptinius vaistus, kurių nepaskyrė gydytojas, pasitarkite su gydytoju ar vaistininku. Be to, daug augalinių ir natūralių vaistų gali turėti įtakos širdžiai skirtų vaistų poveikiui. Prieš pradėdami juos vartoti, visuomet pasitarkite su gydytoju.

Kai kuriems žmonėms pasireiškia šalutinis vaistų poveikis. Kartais jis būna trumpalaikis ir, neilgai trukus, praeina. Jeigu manote, kad Jums pasireiškia šalutinis vaisto poveikis, pasakykite apie tai gydytojui. Jis/ji gali pakeisti Jums skiriamą vaistų dozę arba pasiūlyti kitą vaistą.

DIURETIKAI

Diuretikai (šlapimą varantys vaistai) padeda Jūsų inkstams pašalinti organizme susikaupusį vandenį, padidindami išskiriamo šlapimo kiekį. Taigi jie labai padeda sumažinti kulkšnių tinimą ir dusulį. Diuretikai gali būti įvairūs.

Jeigu vartojate diuretiką, bet simptomai išlieka, gydytojas gali pasiūlyti papildomą gydymą kitu diuretiku.

Be to, kartą per keletą mėnesių Jums reikės atlikti kraujo tyrimus, siekiant įvertinti, ar gerai veikia inkstai, bei patikrinti druskų ir mineralų kiekį kraujyje.

Diuretikai gali pradėti veikti labai greitai, o tai reiškia, kad galite staiga užsinorėti šlapintis. Tai gali būti nepatogu, taigi Jums reikės suplanuoti šių vaistų vartojimo laiką taip, kad gydymas nekliudytų kasdienei veiklai.

Jeigu Jūsų maiste yra per daug druskos, tai gali turėti įtakos diuretikų poveikiui. Taigi nerekomenduojame sūdyti maisto. Kai perkate maistą, peržvelkite informaciją ant pakuotės ir pasirinkite tuos produktus, kuriuose mažai druskos. Taip pat venkite druskos pakaitalų. Daugiau būdų, kaip sumažinti vartojamos druskos kiekį, rasite 30 puslapyje.

AKF INHIBITORIAI

Angiotenziną konvertuojančio fermento (AKF) inhibitoriai pasižymi arterijas atpalaiduojančiu poveikiu. Tai palengvina širdies darbą, kurį ji turi atlikti, kad kraujas būtų pumpuojamas po visą organizmą. AKF inhibitoriai gali ryškiai pagerinti Jūsų gyvenimo kokybę ir ligos eigą. Jie taip pat gali sulėtinti širdies nepakankamumo progresavimą.

AKF inhibitoriai taip pat gali sumažinti kraujospūdį. Jūsų gydytojas pasirūpins tuo, kad iš pradžių vaistus vartotumėte mažomis dozėmis, taigi kraujospūdis staiga nenukris. Pirmoji vaistų dozė gali būti skiriama prižiūrint specialistui arba ligoninėje: taip užtikrinama kraujospūdžio kontrolė. Prieš paskirdamas AKF inhibitorius, gydytojas atliks kraujo tyrimus ir įvertins, ar gerai dirba inkstai. Pradėjus vartoti vaistus, šis tyrimas kartais yra pakartojamas.

AKF inhibitoriai gali padidinti kalio kiekį kraujyje. Taigi, jeigu vartojate AKF inhibitorius, labai svarbu, kad tuo pačiu metu nevartotumėte kalio papildų ir druskos pakaitalų, nes daugumos jų sudėtyje yra kalio.

Kai kuriems AKF inhibitorius vartojantiems žmonėms atsiranda varginantis kosulys. Jeigu taip atsitiko Jums, tinkama alternatyva galėtų būti angiotenzino II receptorių blokatoriai (ARB). Jų veikimo mechanizmas panašus į AKF inhibitorių.

Deja, AKF inhibitoriai naudingi ne visiems sergantiesiems širdies nepakankamumu. Jeigu liga išsivystė dėl susiaurėjusių širdies vožtuvų arba tam tikrų kardiomiopatijos formų, šie vaistai yra skiriami rečiau.

BETA ADRENOBLOKATORIAI

Beta adrenoblokatoriai (BAB) padeda sumažinti širdies susitraukimų jėgą ir dažnį. Šie vaistai gali Jums padėti jaustis gerai ir apsaugoti nuo būklės pablogėjimo, gali padėti kontroliuoti širdies ritmo sutrikimus bei pagerinti širdies veiklą.

Dažniausiai iš pradžių skiriama maža beta adrenoblokatoriaus dozė. Vėliau šią dozę galima palaipsniui didinti, kol pasiekiami norimi vaisto rezultatai. Kol pajausite teigiamą beta adrenoblokatorių poveikį, gali prabėgti keletas savaičių ar mėnesių, be to, prieš pagerėjimą galite netgi jausti, kad ligos simptomai blogėja.

Jeigu sergate astma, gali būti, kad negalėsite vartoti beta adrenoblokatorių, nes šie vaistai gali pabloginti astmos simptomus.

DIGOKSINAS

Digoksinas lėtina ir stiprina širdies susitraukimus. Jis gali padėti kontroliuoti širdies ritmo sutrikimus bei pagerinti širdies veiklą.

Vartojant digoksino kartais širdies veikla sulėtėja per daug, todėl žmogus pradeda jausti didelį nuovargį arba silpnumą.

Jeigu taip nutiko Jums, turėtumėte apsilankyti pas savo gydytoją. Jis/ji gali ištirti Jūsų kraują ir nustatyti, ar digoksino koncentracija kraujyje yra tinkama. Remdamasis tyrimo rezultatais, gydytojas gali nuspręsti pakeisti digoksino dozę.

ANTITROMBOCITINIAI VAISTAI

Kraujo krešuliai gali susiformuoti tiek kraujagyslėse, tiek širdyje ir sukelti insultą arba infarktą. Antitrombocitiniai vaistai gali sumažinti insulto bei infarkto riziką, nes neleidžia trombocitams (kraujo plokštelėms) sulipti tarpusavyje ir suformuoti krešulio.

Dažniausiai vartojamas antitrombocitinis vaistas yra aspirinas. Kartais vietoje aspirino arba kartu skiriamas klopidoogrelis, arba kiti vaistai.

Antitrombocitiniai vaistai gali didinti kraujavimo riziką. Todėl, jeigu pastebėjote neįprastą kraujosruvą arba prasidėjo kraujavimas, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

ANTIKOAGULIANTAI

Jeigu turite didelę krešulių susiformavimo riziką – pavyzdžiui, Jums implantuotas dirbtinis širdies vožtuvas arba sutrikęs širdies ritmas (sergate prieširdžių virpėjimu ar kitomis ligomis), – Jums gali reikėti vartoti antikoaguliantus. Antikoaguliantai paveikia kraujo krešėjimo mechanizmą ir mažina krešulio susiformavimo pavojų.

Dažniausiai vartojamas antikoaguliantas yra varfarinas.

Jeigu vartojate šį vaistą, Jums turėtų būti reguliariai atliekami kraujo tyrimai ir įvertinama, ar kraujas netapo per daug klampus arba skystas. Pagal tai reguliuojama varfarino dozė. Jeigu pastebėjote neįprastą kraujosruvą arba prasidėjo kraujavimas, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

STATINAI

Statina padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje bei mažina infarkto ir insulto riziką. Statinai bus Jums skiriami, jeigu širdies nepakankamumą sukėlė koronarinė širdies liga. Galimą pašalinį statinų poveikį gydytojai galės nustatyti pagal kraujo tyrimai.

Gripo ir plaučių uždegimo vakcinosis

Tiek gripas, tiek plaučių uždegimas sergantiesiems širdies nepakankamumu gali didinti komplikacijų riziką. Todėl, norint apsisaugoti nuo šių ligų, labai svarbu pasiskiepyti.

KAIP GALITE PADĖTI SAU

Sergantieji širdies nepakankamumu dažnai gali efektyviai sumažinti ligos simptomus ir pagerinti savo gyvenimo kokybę, keisdami kasdienes įpročius. Pakeitus gyvenseną gali lėčiau progresuoti širdies nepakankamumas.

Pateikiame keletą patarimų, kaip galėtumėte keisti gyvenimo būdą.

- Kontroliuokite savo kraujospūdį.
- Reguliariai matuokite kūno svorį.
- Stebėkite, kokį skysčių kiekį išgeriate kasdien.
- Sumažinkite druskos kiekį maiste ir sveikai maitinkitės.
- Palaikykite normalų kūno svorį.
- Jeigu rūkote, meskite. Nevartokite alkoholio.
- Būkite fiziškai aktyvūs.

Išsamiau apie šias rekomendacijas skaitykite tolesniuose puslapiuose.

KONTROLIUOKITE SAVO KRAUJOSPŪDĮ

Aukštas kraujospūdis gali perkrauti Jūsų širdį. Išlaikydami normalų kūno svorį, sveikai maitindamiesi ir vartodami gydytojo paskirtus vaistus, galėsite geriau kontroliuoti kraujospūdį ir taip palengvinsite širdies darbą.

Sumažinę su maistu suvartojamos druskos kiekį galite padėti išlaikyti mažesnį kraujospūdį.

Gydytojas bei slaugytoja reguliariai pamatuos Jums kraujospūdį.

Reguliariai matuokite savo kraujospūdį namuose ir jį užrašykite [Priedas 3].

REGULIARIAI MATUOKITE KŪNO SVORĮ

Jeigu sergate širdies nepakankamumu, staiga padidėjęs kūno svoris gali reikšti, kad kūne susikaupė per daug skysčių.

Todėl naudinga užsirašinėti savo kūno svorį [Priedas 4]. Sverkitės kasdien tuo pačiu metu, geriausia ryte. Jeigu pastebėjote, kad svoris padidėjo apie 1 kg per dieną, greičiausiai tai reiškia, kad organizme pradėjo kauptis skysčiai. Taip pat galite pradėti jausti nedidelį dusulį ir pastebėti patinimus ties kulkšnimis arba išsipūtusias pėdas.

Jeigu svoris toliau didėja ir pastebėjote,

kad per 3 dienas priaugote 3,5 kg, arba jeigu pradėdate jausti stipresnį dusulį ar paryškėja patinimas ties kulkšnimis, turėtumėte susisiekti su gydytoju arba slaugytoja.

STEBĖKITE, KOKĮ SKYSČIŲ KIEKĮ IŠGERIATE KASDIEN

Gali būti, kad gydytojas Jums patars riboti kasdien suvartojamų skysčių kiekį. Užsirašykite, kiek skysčių išgeriate per dieną. Atsiminkite, kad maisto patiekalai, tokie kaip sriuba, irgi yra skysčiai. Jeigu nežinote, kiek skysčių turėtumėte suvartoti per dieną ir ar Jums reikia riboti skysčių kiekį, pasikalbėkite apie tai su gydytoju arba slaugytoja.

SUMAŽINKITE DRUSKOS KIEKĮ MAISTE IR SVEIKAI MAITINKITĖS SUMAŽINKITE SUVARTOJAMOS DRUSKOS KIEKĮ

Vartojant per daug druskos, organizme susilaiko vanduo (29 puslapyje paaiškinome, kodėl tai gali pakenkti Jūsų širdžiai). Todėl labai svarbu sekti, kiek druskos suvartojate. Stenkitės suvartoti mažiau nei 6 gramus druskos per dieną.

Papildomai nesūdykite paruoštų patiekalų, atsisakykite druskos ruošdami maistą. Verčiau maistą gardinkite žolelėmis ir prieskoniais. Nevartokite druskos pakaitalų, nes jie nerekomenduojami sergantiesiems širdies nepakankamumu.

Venkite maisto produktų, kuriuose yra daug druskos: sūrio, rūkyto kiaulienos kumpio, konservuotos mėsos ir sriubos, dešrelių, traškučių ir rūkytos žuvies. Stenkitės nevalgyti apdorotų maisto produktų, nes juose gali būti daug druskos. Skaitykite užrašus ant maisto pakuočių ir pasirinkite tuos, kuriuose yra mažai druskos. [Priedas 5]

KITI BŪDAI SVEIKAI MAITINTIS

- Sumažinkite bendrą riebalų ir kalorijų kiekį maiste.
- Sumažinkite sočiųjų riebalų kiekį maiste. Šių riebalų gausu riebioje mėsoje, pavyzdžiui, dešrelėse bei tortuose ir sausainiuose. Jų taip pat yra kai kuriuose pieno produktuose, todėl rekomenduojame rinktis mažiau riebalų turinčius pieną, jogurtą ir sūrį.
- Stenkitės suvalgyti bent penkias vaisių ir daržovių porcijas per dieną [1].
- Valgykite dvi ir daugiau porcijų žuvies kiekvieną savaitę. Viena iš jų turėtų būti riebi žuvis. Jeigu patyrėte miokardo infarktą, valgykite dvi ir daugiau porcijų riebios žuvies per savaitę, kaip antai: skumbrės, lašišos, sardinės, silkės, upėtakio ir šviežio tuno [2].

RIBOKITE ALKOHOLIO KIEKĮ

Per gausus alkoholio vartojimas kartais gali pabloginti širdies nepakankamumo simptomus, todėl rekomenduojama alkoholį vartoti saikingai. Pasikalbėkite su savo gydytoju arba slaugytoja apie tai, koks kiekis Jums yra saugus. Išlaikykite normalų kūno svorį

Jeigu turite antsvorį, Jūsų širdis, kad išnešiotų kraują po organizmą, turi dirbti sunkiau. Išlaikydami normalų kūno svorį, palengvinsite ligos simptomus ir sumažinsite ligų riziką. Geriausias būdas numesti svorio yra sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir būti fiziškai aktyvesniems. Nesistenkite numesti svorio labai greitai. Mesti svorį lėtai ir nuolat – apie pusę kilogramo per savaitę – yra sveikiau, be to, didesnė tikimybė, kad svoris sumažės ilgam.

Daugiau informacijos apie tai, kaip numesti svorio, galite sužinoti iš savo gydytojo arba slaugytojos.

Taip pat svarbu pasakyti savo slaugytojai arba gydytojui, kad Jūsų svoris yra per mažas, jis krenta (nesistengiant to daryti) arba negalite priaugti svorio. Taip gali būti dėl to, kad Jūsų apetitas yra prastas, todėl nepakankamai valgote. Arba taip gali nutikti todėl, kad organizmas negali tinkamai pasisavinti maisto medžiagų. Gydytojas norės iširti, kodėl Jums krenta svoris, ir galbūt pasiūlys dietologo konsultaciją. Dietologas gali papasakoti apie tai, kaip turėtumėte pakeisti savo mitybą, bei apie papildus, kuriuos turėtumėte vartoti.

JEIGU RŪKOTE, MESKITE

Jeigu rūkote, metimas rūkyti yra svarbiausia, ką galite padaryti, jeigu norite gyventi ilgiau. Metus rūkyti, taip pat sumažėja širdžiai tenkantis krūvis ir pagerėja ligos simptomai.

Paprašykite gydytojo arba slaugytojos suteikti daugiau informacijos, kaip mesti rūkyti. Jie gali pasiūlyti įvairių priemonių: patarti, kaip mesti rūkyti, pasiūlyti įsirašyti į norinčiųjų mesti rūkyti paramos grupę, rekomenduoti pakaitines nikotino terapijos priemones ir vaistus. Galite pasinaudoti šiomis pagalbos linijomis arba internetinėmis svetainėmis:

Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikos rūkymo metimo kabinetas, registracijos tel.: - 8 686 88993

www.allencarr.lt

www.naujapradzia.lt

www.kaipmestirukyti.lt

BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS

Reguliari fizinė veikla gali padėti pagerinti jūsų energingumą, ištvermę ir fizinį pajėgumą. Tai taip pat gali palengvinti ligos simptomus arba padėti su jais kovoti bei išlaikyti sveiką širdį. Rekomenduojamas vidutinio sunkumo fizinis krūvis, ritmiški (aerobiniai) pratimai, tokie kaip vaikščiojimas arba važinėjimas dviračiu. Vaikščiojimas yra patogus fizinio aktyvumo būdas, nes jį galima suderinti su kasdiene veikla.

Pradėkite nuo tokio fizinio krūvio, kuris yra Jums normalus, ir užsibrėžkite realistiškus tikslus, ko galite pasiekti. Paklauskite gydytojo arba slaugytojos, kiek turėtumėte sportuoti ir kaip galėtumėte laipsniškai didinti fizinį krūvį. Kokio širdies susitraukimo dažnio galite siekti. Jūsų treniravimosi ŠSD.....

Jeigu dėl ligos Jūsų veikla yra ribota, būti fiziškai aktyviems gali būti sunku, tačiau net ir nedidelis

fizinis aktyvumas yra naudingas širdžiai.

Stenkitės ir būkite aktyvūs kiekvieną dieną. Bet neviršykite ribos, kiek galite padaryti per vieną dieną todėl, kad jaučiatės energingesni nei įprastai. Persistengimas gali Jus išsekinti, dėl to kitomis dienomis galite būti mažiau fiziškai aktyvus.

Fizinę veiklą naudinga išskirstyti per visą dieną. Palankiai širdį veikia nedideli darbai, po kurių reguliariai pailsite.

Kai pirmą kartą užsiimate fizine veikla, pradėkite iš lėto, vėliau, po kelių minučių, galite krūvį didinti. Prieš baigdami mankštintis pamažu krūvį sumažinkite, bet staiga nesustokite.

Jeigu pastebite, kad Jus dusina labiau nei įprastai, jaučiatės negerai arba Jums skauda, sulėtinkite pratimą ir sustokite bei pasakykite apie tai savo gydytojui.

Gydytojas gali Jums rekomenduoti vengti intensyvios fizinės veiklos, pavyzdžiui, sunkiai nešioti, varginančios namų ruošos arba sunkaus darbo sode. Nepatariama užsiiminėti svorių kilnojimu ir daug ištvermės reikalingomis sporto šakomis, pavyzdžiui, lauko tenisu.

Jeigu neseniai gydėtės ligoninėje, gali būti, kad Jums pasiūlys dalyvauti kardiologinės reabilitacijos programoje. Šios programos skirtos greitai atkurti Jūsų būklei ir kuo greičiau grąžinti galimybę gyventi įprastinį gyvenimą. Reabilitacijos programų sudėtyje paprastai yra fizinės treniruotės. Reabilitacijos įstaigos darbuotojai gali sudaryti pagal Jūsų poreikius pritaikytą aktyvumo programą. Daugiau informacijos apie reabilitacijos programą galite sužinoti iš slaugytojos arba gydytojo, kardiologinės reabilitacijos centrų svetainėse.

OPERACIJOS IR KITI GYDYMO BŪDAI

Yra ir kitų gydymo būdų, kurie gali būti naudingi sergantiesiems širdies nepakankamumu, pavyzdžiui, operacijos ir kitos procedūros. Toliau šiame skyriuje jie yra aprašyti plačiau.

Jeigu širdies nepakankamumą sukėlė širdies vožtuvo liga, gali būti naudinga širdies vožtuvo taisymo arba pakeitimo operacija.

Jeigu sergate širdies nepakankamumu bei krūtinės angina (krūtinės skausmu, kurį sukelia vainikinių širdies arterijų liga), Jums gali būti naudinga vainikinių arterijų angioplastika arba vainikinių arterijų jungčių suformavimo operacija.

Kadangi operacijos rizika gali būti labai didelė, toks gydymas sergantiesiems širdies nepakankamumu ne visada yra įmanomas. Tokiu atveju Jums naudingesnis yra gydymas vaistais ir gyvenimo pokyčiai.

Yra ir kitų gydymo priemonių, kurios gali padėti kontroliuoti širdies nepakankamumo simptomus, bet jos tinkamos tik kai kuriems žmonėms. Jų aprašymą rasite kituose puslapiuose.

ŠIRDIES STIMULATORIUS

Gydytojas gali pasakyti, kad Jums reikia implantuoti širdies stimuliatorių – prietaisą, gerinantį širdies susitraukimų jėgą, dažnį ir ritmą. Tai gali padėti pagerinti širdies veiklą.

ŠIRDIES RESINCHRONIZACINIS GYDYMAS

Sunkius širdies nepakankamumo simptomus gali sukelti nesinchroniškas (vykstantis ne vienu metu) širdies kamerų (skilvelių) susitraukimas. Tokiais atvejais gali būti naudingas širdies resinchronizacinis gydymas.

Tokiam gydymui reikalinga biventrikulinio širdies stimulatoriaus, koordinuojančio širdies raumens susitraukimą, implantacija. Šis prietaisas padeda efektyviau pumpuoti kraują. Terminas „biventrikulinis“ reiškia, kad du širdies stimulatoriaus laidai yra prijungti prie skilvelių: vienas – prie kairiojo ir kitas – prie dešiniojo, be to, dar vienas laidas prijungtas prie dešiniojo prieširdžio (žr. diagramą p. 9).

IMPLANTUOJAMASIS KARDIOVERTERIS-DEFIBRILIATORIUS (IKD)

Jeigu sergate širdies nepakankamumu ir Jums yra nustatyta didelė gyvybei pavojingų ritmo sutrikimų bei staigios mirties rizika (žr. p. 20), Jūsų gydytojas gali rekomenduoti prietaisą, vadinamą implantuojamuoju kardioverteriu-defibriliatoriumi (IKD). IKD yra panašus į stimulatorių, bet, prasidėjus pavojingam ritmo sutrikimui, IKD sukelia elektrinę iškravą ir taip padeda atkurti normalų širdies ritmą. Kai kurie IKD taip pat gali veikti ir kaip širdies stimulatorius. Taigi, jeigu Jums reikalingas ir širdies stimulatorius, ir IKD, tokiu atveju jums pakaks tik vieno prietaiso.

KAIRIJI SKILVELIŲ PAVADUOJANTIS PRIETAISAS (KSPP)

Šis prietaisas gali būti naudingas nedidelei daliai sergančiųjų širdies nepakankamumu. KSPP yra prietaisas, padedantis dirbti širdžiai, kai ji labai nusilpsta. Jis veikia kaip siurblys, palaikantis kraujo cirkuliaciją. KSPP dažniausiai naudojamas laukiančiųjų širdies transplantacijos gydymui. Neseniai šie prietaisai pradėti naudoti ir sunkiu širdies nepakankamumu sergančių asmenų gydymui, jeigu dėl jų sveikatos būklės širdies transplantacija yra negalima. Daugiau informacijos galite sužinoti svetainėje www.heartfailurematters.org.

ŠIRDIES TRANSPLANTACIJA

Nedidelei daliai sergančiųjų širdies nepakankamumu, jeigu liga yra labai sunki ir būklė negali būti kontroliuojama kitais gydymo būdais, gali būti atliekama širdies transplantacija. Daugiau informacijos galite rasti svetainėje www.heartfailurematters.org. Transplantacijų skaičių labai riboja mažas donorų širdžių skaičius. Todėl mes raginame žmones nešiotis donoro korteles. Daugiau informacijos apie tai, kaip būti donoru, galite sužinoti internetinėje svetainėje www.transplantacija.lt.

KASDIENIS GYVENIMAS SERGANT ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU

Gyvenimas kartais gali atrodyti geresnis, o kartais – blogesnis, greitai suprasite, kad būna gerų ir blogų dienų. Toliau šiame skyriuje pateikiame keletą trumpų patarimų apie tam tikrus gyvenimo aspektus.

PRISITAIKYMAS PRIE LIGOS SIMPTOMŲ

Nuovargis, dusulys ir skysčių kaupimasis (kulkšnyse, pėdose ir pilve) kai kuriems žmonėms gali trukdyti gyventi normalų gyvenimą. Tokiu atveju gali būti naudinga išskaidyti didelius darbus į mažesnius. Tai reiškia, kad veikla užtruks ilgiau, bet, nepaisant to, galėsite toliau daryti tai, ką norite. Papasakokite savo gydytojui ir slaugytojai apie tai, kaip jaučiatės, ir apie tai, kaip širdies nepakankamumas veikia Jūsų kasdienį gyvenimą. Gali būti, kad jie padės pakoreguoti Jūsų gydy-

mą ir pagerinti gyvenimo kokybę.

DARBAS

Daugelis sergančiųjų širdies nepakankamumu gali toliau dirbti, kol jaučia galintys tą daryti ir ligos simptomai netrukdo darbui. Vis dėlto kai kuriems asmenims reikia prisitaikyti prie ligos.

Jeigu dirbate fizinį darbą, pavyzdžiui, kilnojate sunkius daiktus, gali būti, kad Jums teks pagalvoti apie tai, jog vertėtų pakeisti darbą ir sumažinti krūvį širdžiai. Pasikalbėkite su darbdaviais. Gali būti, kad jie Jums pasiūlys kitas pareigas.

Jūs taip pat galite nuspręsti, kad vertėtų laikinai arba visam laikui sutrumpinti darbo laiką ir taip prisitaikyti prie ligos simptomų. Aptarkite tai su savo gydytoju ir darbdaviais ir sužinokite, koks sprendimas būtų tinkamiausias Jūsų ligos atveju.

Darbo pakeitimas ir trumpesnis darbo laikas gali turėti įtakos Jūsų uždarbiui. Kaip sužinoti daugiau apie Jums priklausančią socialinę paramą, skaitykite kitame skyriuje Finansiniai klausimai.

FINANSINIAI KLAUSIMAI

Jeigu teko sutrumpinti darbo laiką arba nebegalite dirbti, Jums gali kilti finansinių sunkumų. Tokiu atveju Jums gali pagelbėti socialinės paramos priemonės. Daugiau informacijos apie Jums priklausančią socialinę paramą galite sužinoti vienoje šių įstaigų arba jų internetinėse svetainėse:

- vietiniame socialinio draudimo (SoDra) skyriuje,
- Socialinio draudimo ir pensijų departamente – www.valstybe.com, www.lrvalstybe.lt.

VAIRAVIMAS

Jeigu turite paprastą vairuotojo pažymėjimą, leidžiantį vairuoti automobilį arba motociklą, greičiausiai galėsite toliau vairuoti tol, kol neturite simptomų, kurie galėtų nukreipti Jūsų dėmesį nuo kelio. Pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju apie tai, ar galite toliau vairuoti.

Jeigu turite teisę vairuoti sunkvežimį arba autobusą, galioja specialios taisyklės. Jums reikės apie ligą pranešti Kelių transporto priemonių tarnybai “Regitra” (www.regitra.lt) ir pasitikrinti, ar galite toliau vairuoti.

Be to, apie savo širdies ligą turite pranešti automobilio draudimo bendrovei.

ATOSTOGOS IR SKRYDŽIAI LĒKTUVU

Atostogos gali Jums suteikti progą pailsėti ir atsipalaiduoti. Apie tai, ar galite išvykti, pasikalbėkite su gydytoju.

Kai vykstate atostogų, rekomenduojame apsistoti lengvai pasiekiamoje vietoje. Venkite kalvotų vietovių, nebent esate pakankamai stiprus ir toks fizinis krūvis jums nebus per sunkus. Su savimi turėkite šiuo metu vartojamų vaistų sąrašą, jeigu netyčia pamestumėte kuriuos nors vaistus. Be to, pasirūpinkite tinkamu kelionės draudimu.

Pasikalbėkite su gydytoju, ar galite skristi lėktuvu.

Kelionės gali būti varginančios, o ilgos kelionės gali padidinti giliųjų venų trombozės (GVT) riziką. Taigi keliaudami dažnai darykite pertraukas, kurių metu galėtumėte atsistoti ir pasivaikščioti. Kad ir kokia transporto forma naudojatės, suplanuokite kelionę, pasilikite daug laisvo laiko ir nenešioti sunkių krepšių.

LYTINIS GYVENIMAS

Sergantieji širdies nepakankamumu ir jų partneriai dažnai nerimauja dėl to, ar seksualiniai santykiai gali paveikti širdies būklę. Nepaisant to, daugelis širdies ligomis sergančių žmonių gali mylėtis.

Kaip ir kiekviena fizinė veikla, seksas gali padidinti širdies susitraukimų dažnį ir kraujospūdį. Tai didina krūvį širdžiai ir kai kuriems širdies ligomis sergantiems žmonėms gali sukelti dusulį. Šiaip ar taip, seksas yra toks pats saugus kaip ir kita panašaus intensyvumo fizinė veikla.

Jeigu nesate tikri, ar Jums saugu turėti seksualinių santykių, pasikalbėkite apie tai su šeimos gydytoju.

Kai kurie žmonės gali neturėti jėgų užsiimti seksu. Yra daug būdų, kaip galite mėgautis intymiomis akimirkomis be sekso. Apie tai, kaip jaučiatės, pasikalbėkite su savo partneriu.

Susilpnėjęs noras mylėtis nėra retas, kai kuriems vyrams gali pasireikšti impotencija (negebėjimas pasiekti arba išlaikyti erekciją). Taip gali atsitikti dėl nerimo ir kitų priežasčių. Impotencija yra dažnas sutrikimas, taigi, jeigu turite tokių rūpesčių, pasikalbėkite su savo gydytoju.

Prieš vartodami FDE-5 inhibitorius, tokius kaip Viagra, visuomet pasitarkite su gydytoju, nes šie vaistai dėl Jūsų ligos arba vartojamų vaistų gali būti pavojingi.

NERIMAS IR STRESAS

Normalu nerimauti dėl savo būklės, jos įtakos Jūsų gyvenimo būdui ir ateities planams bei šeimai. Suprasdami šią ligą ir sužinodami daugiau apie jos simptomus bei tai, ką galite padaryti, kad padėtumėte sau, nerimausite mažiau. Taip pat svarbu aptarti tai su šeima ir artimiausiais draugais, Jūsų gydytoju arba slaugytoja.

Stresas žmones veikia skirtingai. Asmenys, kurie nemoka gerai susidoroti su stresu, gali pradėti rūkyti, vartoti alkoholį arba nesveikai maitintis. Žinodami, kas sukelia stresą, galėsite susidoroti su šia problema. Radę, kaip galima sveikais būdais sumažinti stresą ir išmokti atsipalaiduoti, galėsite geriau kontroliuoti širdies nepakankamumą.

PRASTA NUOTAIKA

Kartkartėmis jausti liūdesį arba būti prastos nuotaikos yra visiškai normalu. Galite jaustis prastai dėl jaučiamų simptomų ir ligos sukeltos negalios. Kai kurie žmonės jaučiasi bejėgiai, tarsi negalintys kontroliuoti savo gyvenimo. Sužinoję daugiau apie savo būklę ir dalyvaudami priimančius sprendimus galite labiau valdyti ligą ir gyvenimą. Susitaikę su pokyčiais gyvenime, galite pradėti jaustis geriau. Taip pat naudinga kasdien apmąstyti, ko galite tikėtis naujo iš šios dienos. Tačiau, jeigu visą laiką esate prastos nuotaikos, gali būti, kad sergate depresija. Pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju ir aptarkite, kaip geriausiai galėtumėte susidoroti su šia problema.

SANTYKIŲ POKYČIAI

Gali būti, kad dėl ligos pasikeis Jūsų santykiai su šeima ir draugais. Galbūt nebegalėsite dirbti namuose arba darbe tiek, kiek dirbdavote anksčiau. Dėl to, kad tenka kliautis kitais žmonėmis, galite jausti nevilį ir kaltę. Pasikalbėkite su Jūsų artimiausiais žmonėmis apie tai, kaip jaučiatės, ir išklauskite juos, kai jie Jums nori išsakyti savo jausmus.

KASDIENIŲ PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Jums gali būti sunku savarankiškai atlikti visus reikiamus darbus, ypač jeigu dirbate ar turite vaikų. Stenkitės nepervargti, prašykite pagalbos ir priimkite siūlomą pagalbą.

JEIGU TURITE VAIKŲ AR ANŪKŲ

Gali būti, jog dėl ligos Jums pasidarė sunkiau prižiūrėti vaikus ar anūkus, labai lengvai pavargstate, todėl reikalingi šiookie tokie pokyčiai. Galbūt nebegalite žaisti futbolo ar panašių žaidimų su vaikais ar anūkais, tačiau yra daugybė kitokios veiklos, kada nereikia tiek daug fizinių jėgų – pavyzdžiui, stalo žaidimai, pasakų skaitymas su vaikais bei pasivaikščiojimai.

JEIGU ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS PABLOGĖJA

Širdies nepakankamumas yra progresuojanti liga, taigi gali ateiti laikas, kai Jūsų būklė pablogės. Atminkite, Jūs esate ne vieni, jeigu Jums reikia pagalbos ir paramos, ji yra pasiekama.

Jums gali pasakyti, kad ligos prognozė yra prasta. Tai – sukrečianti naujiena, dėl kurios galite jausti didžiulį liūdesį arba pyktį. Pasikalbėkite su savo šeima, draugais ir Jumis besirūpinančiais asmenimis – tai gali padėti šiuo sunkiu laikotarpiu.

JUMS GALINTYS PADĖTI SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAI

Žmonių, galinčių jus palaikyti ir suteikti vertingos informacijos, yra daug.

Jeigu Jus kamuoja depresija ar sunku kontroliuoti ligą, Jūsų šeimos gydytojas arba slaugytoja gali Jus nukreipti į Psichikos ligų centrą.

Kitos paslaugos ir paramos rūšys, pavyzdžiui, socialinė rūpyba arba savanorių paslaugos, gali taip pat būti teikiamos Jūsų gyvenamoje vietovėje.

Jeigu Jums sunku gyventi su širdies nepakankamumu arba reikia pagalbos namuose, pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju, slaugytoja arba socialiniu darbuotoju apie galimą pagalbą.

PALAIKOMASIS GYDYMAS

Gali ateiti laikas, kai Jums prireiks palaikomojo gydymo. Palaikomoju (paliatyviuoju) gydymu vadinama pagalba žmonėms, kurių ligų negalima išgydyti.

Šį gydymą gali teikti Jūsų širdies nepakankamumo slaugytoja arba nukreipti Jus pas kitą sveikatos priežiūros specialistą, kuris taiko palaikomąjį gydymą.

Palaikomojo gydymo esmė – simptomų kontrolė, emocinė parama ir socialinė pagalba Jums bei Jūsų šeimai bei geriausias įmanomas gyvenimo kokybės užtikrinimas. Pagalba teikiama namuose, ligoninėje, specializuotame centre arba slaugos ligoninėje.

Palaikomasis gydymas apima daugiau nei priežiūrą paskutiniuoju gyvenimo etapu. Jis taip pat gali būti taikomas ankstyvuojant ligos laikotarpiu, nes net sunkia ligos forma sergantys žmonės gali gyventi ilgai.

Jūs galite su palaikomojo gydymo komanda aptarti tai, kokios priežiūros norėtumėte ateityje, pavyzdžiui, ar gyvenimo pabaigoje norėtumėte būti slaugomas namuose, arba paklausti, kaip sužinoti daugiau informacijos apie testamentą. Visada naudinga pasišnekėti su žmonėmis, iš ku-

rių galite sulaukti palaikymo, supratimo ir daugiau sužinoti. Išreiškę savo norus ir pakalbėję apie rūpestį keliančias problemas, galite nusiimti didelę moralinę naštą nuo savo ir artimųjų pečių. Daugiau informacijos apie palaikomojo gydymo paslaugas Jūsų vietovėje galite sužinoti iš savo gydytojo ir slaugytojos.

SERGANČIOJO ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU SLAUGA

Sergančiojo širdies nepakankamumu slaugymas gali pareikalauti daug pastangų – tiek fizinių, tiek psichologinių. Jeigu žinosite daugiau apie ligą, galėsite geriau padėti ligoniui geresnėmis ir blogesnėmis dienomis.

Labai svarbu leisti sergančiajam rūpintis savimi pačiam. Tai gali būti sudėtinga, bet tai įgalina jiems patiems priimti sprendimus ir jausti kontrolę. Pasikalbėkite su slaugomu asmeniu apie tai, kaip galite padėti, ir paklauskite, ką darant, jo nuomone, jam reikalinga Jūsų pagalba.

Atminkite, kad gydytojai, slaugytojos, socialiniai darbuotojai, artimieji, draugai bei savanorių grupės taip pat gali padėti. Pasikalbėkite su savo gydytoju ir slaugytoja ir išsiaiškinkite, kokią pagalbą ir paramą galima suteikti ligoniui.

Gali būti, kad Jūs, kaip slaugantis sergantį asmuo, galite gauti papildomą paramą, paslaugas, kurie padės Jums rūpintis ligoniu. Daugiau informacijos apie tai galite sužinoti susisiekę su viena iš skyriuje Finansiniai klausimai paminėtų organizacijų (žr. p. 41).

Labai svarbu, kad nepamirštumėte rūpintis ir savo sveikata bei reguliariai pailsėtumėte. Nebijokite paprašyti pagalbos ir, jeigu Jums siūlo pagalbą, priimkite ją bei patarkite, kaip kiti asmenys galėtų prisidėti.

Gali būti įmanoma suderinti, kad kas nors kitas ateitų į Jūsų namus ir kelias valandas pasirūpintų sergančiuoju arba pabūtų per naktį, kad turėtumėte laiko sau. Kai kurios įstaigos teikia trumpalaikės slaugos paslaugas, taigi tai padėtų Jums pailsėti savaitgalį arba ilgiau. Pasitarkite su gydytoju, slaugytoja arba socialiniu darbuotoju dėl to, kaip galima tai suorganizuoti.

Jeigu Jums darosi sunku, pabandykite apie tai pasikalbėti su artimuoju, kitu slaugančiu ligonį žmogumi arba psichologu.

DAUGIAU INFORMACIJOS SLAUGANTIEMS ASMENIMS KĄ DARYTI, JEIGU KĄ NORS IŠTIKO INFARKTAS ARBA SUSTOJO ŠIRDIS

Jeigu manote, kad kažką ištiko infarktas

1. Nedelsiant kvieskite pagalbą.
2. Patogiai pasodinkite šį žmogų.
3. Skambinkite telefonu 112 arba 03 greitajai medicinos pagalbai.

Jeigu atrodo, kad žmogus yra be sąmonės ir manote, kad šiam žmogui sustojo širdis

- Atsargiai, įvertinę savo, nukentėjusiojo ir aplinkinių saugumą, prisiartinkite. Norėdami patikrinti, ar žmogus turi sąmonę, švelniai jį/ją papurtykite ir garsiai paklauskite: „Ar jums viskas gerai?“
- Jeigu atsakymo nėra, kvieskite pagalbą.
- Jums reikės įvertinti nukentėjusiojo būklę ir imtis reikiamų veiksmų. Atsiminkite, ABC – kvėpavimo takai, kvėpavimas, širdies ir kvėpavimo veiklos atkūrimas



A. Kvėpavimo takai

Atverkite nukentėjusiojo kvėpavimo takus atlošdami galvą ir pakeldami smakrą.

B. Kvėpavimas



Patikrinkite

Stebėkite, klausykite ir jauskite normalaus kvėpavimo požymius. Taip darykite tik 10 sekundžių.

Imkitės veiksmų: Kvieskite pagalbą

Jeigu asmuo yra be sąmonės ir arba nekvėpuoja, arba kvėpuoja nenormaliai, skambinkite telefonu 112 ar 03 ir kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

C. Širdies ir kvėpavimo veiklos atkūrimas



1. KRŪTINĖS PASPAUDIMAI

Pradėkite krūtinės paspaudimus.

Uždėkite vieną delną ant krūtinės, o ant jo kitą delną ir sukryžiuokite pirštus. Stipriai ir tolygiai spauskite žemyn 30 kartų. Tai darykite maždaug 100 paspaudimų per minutę greičiu – tai kiek mažiau nei du paspaudimai kas sekundę.



2. ORO ĮPŪTIMAI

Po 30 krūtinės paspaudimų dar kartą atverkite kvėpavimo takus, atlošdami galvą žemyn ir pakeldami smakrą bei du kartus įpūsdami oro iš burnos į burną.

Tam nykščiu ir rodomuoju pirštu suimkite ir užspauskite nukentėjusiojo nosies šnerves ir pūskite nukentėjusiajam į burną. Oras neturi pratekėti pro šonus ir nukentėjusiojo krūtinė sulig kiekvienu įpūtimu turi pakilti ir nusileisti.

Po to atlikite dar 30 krūtinės paspaudimų, po jų – vėl 2 oro įpūtimus.

3. TĘSKITE GAIVINIMĄ

Tęskite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimų ciklą tol, kol:

- nukentėjusysis pradeda rodyti gyvybės ženklus,
- atvyksta profesionalūs darbuotojai,
- išsenka Jūsų jėgos.

Jeigu negalite arba nenorite daryti oro įpūtimų, atlikite tik krūtinės paspaudimus, kaip aprašyta pirmajame žingsnyje p. 54. Atlikite krūtinės paspaudimus 100 kartų per minutę greičiu tol, kol:

- nukentėjusysis pradeda kvėpuoti pats,
- atvyksta profesionalūs darbuotojai,
- išsenka Jūsų jėgos.

PRIEDAS 1 SIMPTOMŲ BLOGĖJIMO ATPAŽINIMAS IR KONTROLĖ

Ankstyvi ŠN blogėjimo simptomai. Reikia skambinti šeimos gydytojui ar slaugytojai kai:

- Priaugo ar nukrito svoris apie 1 kg ir daugiau per dieną, arba apie 2 kg. ir daugiau per sav.
- Patinsta pėdos, kojos, rankos, pilvas.
- Atsirado pastovus kosulys.
- Padidėjo nuovargis ar netikėtai sumažėjo jūsų galimybė atlikti įprastą darbą.
- Praradote apetitą ir atsirado pykinimas.
- Išpūtė pilvą ar atsirado pilnumo jausmas.
- Atsirado sumišimas ar nuovargis.
- Besikartojantis ar švelnus dusulys.
- Svaigsta galva ir silpna.

Neatidėliotini ŠN simptomai. Skubiai reikia skambinti gydytojui kardiologui, jeigu:

- Padidėjo dusulys ar atsirado dusulys ramybės metu.

- Sunku kvėpuoti miegant.
- Turite miegoti sėdint, ar gulint reikia daugiau pagalvių nei įprasta.
- Atsirado greitas ir nereguliarus širdies plakimas, širdies virpėjimas, kuris nepraeina ir sukelia svaigimą ar sąmonės netekimą.
- Atkosite putotus ar rožinės spalvos skreplius.
- Jaučiate, kad galite apalpti.

Kritiniai ŠN simptomai. Kvieskite skubiąją pagalbą (03,112), jei atsirado:

- Diskomfortas ar skausmas krūtinėje.
- Ūmiai atsirado ir jaučiamas pastovus dusulys.
- Sąmonės netekimas ar apalpmas.

PRIEDAS 2 MEDIKAMENTINIS GYDYMAS

| ŠN Vaistai | Pradinė dozė | Tikslinė dozė | Kaip didinti | Kas atsakingas |
|--|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 1. AKFI | | | | |
| 2. β blokatoriai | | | | |
| 3. Diuretikai | | | | |
| 4. Aldosterono rec. atagonistai | | | | |
| Kiti vaistai: | | | | |
| Netoleruojami vaistai (netoleravimo priežastys): | | | | |

LABORATORINIUS TYRIMAI:

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Data: | | | | | | | | | |
| K | | | | | | | | | |
| Na | | | | | | | | | |
| Kreatininas | | | | | | | | | |
| ALT | | | | | | | | | |
| AST | | | | | | | | | |
| Cholesterolis: MTL DTL Trigliceridai | | | | | | | | | |
| Hgb | | | | | | | | | |
| SPA/INR | | | | | | | | | |
| BNP | | | | | | | | | |

