

# VIZITKA 4 - SRČNO POPUŠČANJE

Februar 2025

## Kaj je srčno popuščanje

To je bolezen, pri kateri je srce oslABLJENO in ne zmORE dovolj učinkovito črpati krvi. Posledica je slabša oskrba organizma s kisikom in hranilnimi snovmi. Temu sledi utrujenost in slaba telesna zmogljivost ter pogosto zastoj tekočine v telesu. V večini primerov gre za kronično obliko bolezni. Bolezen je resna in ogrožajoča in jo primerjamo z rakom.

## Pogostost srčnega popuščanja

Srčno popuščanje v svetu in tudi pri nas vztrajno narašča.

V Sloveniji je število obolelih za srčnim popuščanjem okrog 40.000.

Vsako leto se pojavi do 5 novih bolnikov na 1.000 prebivalcev.

Pri starejših od 70 let, je kar 30 novih bolnikov na 1.000 prebivalcev na leto.

## Težave in znaki srčnega popuščanja

Znaki srčnega popuščanja se lahko razvijajo počasi, postopno ali nenadoma pri akutnem poslabšanju bolezni.

- slaba telesna zmogljivost, utrujenost že pri manjših naporih
- zadihanost, hitro bitje srca in aritmija, sprva ob manjših naporih, kasneje tudi pri mirovanju
- težko dihanje, še posebej v ležečem položaju
- zastoj tekočine v pljučih in spodnjih okončinah ter trebušni votlini in njenih organih
- napet trebuh, občutek napihnjenosti, počasna prebava, slab apetit
- pogosto odvajanje urina v nočnem času
- pomodrele ustnice, nohti in uhlji pri hudih oblikah
- motnje koncentracije in pozornosti pri hudih oblikah

## Vzroki srčnega popuščanja

Srčno popuščanje se lahko razvije iz vsake bolezni srca.

### Najpogostejši vzroki so

- koronarna bolezen srca (angina pectoris, srčni infarkt)
- arterijska hipertenzija (povišan krvni pritisk)
- vnetje srčne mišice (miocarditis)
- okvare srčnih zaklopk
- bolezni srčne mišice (cardiomiopatija)
- motnje srčnega ritma
- prirojene srčne napake

## Lahko pa tudi

- bolezni ščitnice
- sladkorna bolezen
- čezmerno pitje alkohola, drog (kokain)
- nekatere oblike kemoterapije

## Dejavnik tveganja za nastanek srčnega popuščanja

Dejavniki, ki povečujejo verjetnost za srčno popuščanje so enaki kot dejavniki za nastanek ostalih srčno-žilnih bolezni.

- kajenje
- debelost
- čezmerno pitje alkohola
- telesna nedejavnost
- psihična preobremenjenost, stres

## Kako zdravnik postavi diagnozo

Pri sumu na srčno popuščanje zdravnik pregleda bolnika. Glede na znake in težave, ki jih bolnik opiše ter po analizi EKG posnetka, se odloči za nekatere dodatne preiskave kot so: rentgensko slikanje prsnih organov, ultrazvok srca, obremenitveno testiranje, preiskava srca z izotopi, slikanje koronarnih arterij, analiza krvi.

Zdravljenje:

## Zdravljenje z zdravili

Običajno je potrebna uporaba več najnovejših zdravil hkrati. Katera in koliko odloči kardiolog glede na bolnikovo stanje in rezultate preiskav. **ZDRAVILA JE POTREBNO JEMATI REDNO IN NATANČNO!**

## Prilagojen način življenja

Prilagojen način življenja je ob rednem jemanju zdravil ključnega pomena.

- pogoste meritve in beleženje: krvnega pritiska, srčnega utripa, telesne teže. Pri napredovani bolezni je to potrebno izvajati vsak dan.
- pri prehrani je potrebno nujno omejiti vnos soli. Priporočena je **ENA ČAJNA ŽLIČKA SOLI** / dan. Iz prehrane je dobro izključiti industrijsko predelano hrano (↑soli) in ocvrto hrano. Priporoča se prehrano bogato s sadjem in zelenjavo. **BREZ DOSOLJEVANJA!**
- Vnos tekočin je potrebno omejiti. Bolniku predpišejo količino tekočine, ki jo sme zaužiti v 24 urah. Pri tem mora upoštevati tudi tekočino v juhah, kompotih in sadju.

Visok krvni tlak, pospešen srčni utrip in porast telesne teže čez noč, zelo obremenjujejo srce. Kažejo na poslabšanje bolezni in na to, da je potrebno hitro ukrepanje.

- Telesna aktivnost naj bo redna in pogosta a prilagojena stanju bolnika. Pri poslabšanju bolezni je lahko začasno odsvetovana. Pametno, premišljeno gibanje blagodejno vpliva na stres in depresijo, krepí mišice, srce in krvni obtok. Priporoča se predvsem hoja, kolesarjenje in vodena telovadba.
- **Nikotin je absolutno odsvetovan!** Alkohol je v manjših količinah (določi jo zdravnik) pri nekaterih bolnikih dovoljen.
- Prosti čas, socialno okolje in kontrola stresa imajo na zdravje velik vpliv. Aktivnosti v prostem času, ki človeka veselijo, in tudi druženje s prijatelji bogatijo življenje. Vključitev

svojcev v zdravljenje kaže dobre rezultate, saj so bolniku v oporo, da lažje premaguje težave in zaplete.

- Samodisciplina, zaupanje in dobro sodelovanje s specialistom, lahko bolnikom olajšajo težave in jim podaljšajo življenje.

*Povzetek pripravila: Sanda Campolunghi po vzgojno zdravstvenem materialu iz ambulante za srčno popuščanje.*