

Sekcija medicinskih sester
in zdravstvenih tehnikov
v kardiologiji in angiologiji

SRČNO POPUŠČANJE

ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE
DELOVNA SKUPINA MEDICINSKIH SESTER ZA SRČNO POPUŠČANJE
ZDRUŽENJE KARDIOLOGOV SLOVENIJE -
DELOVNA SKUPINA ZA SRČNO POPUŠČANJE

2014

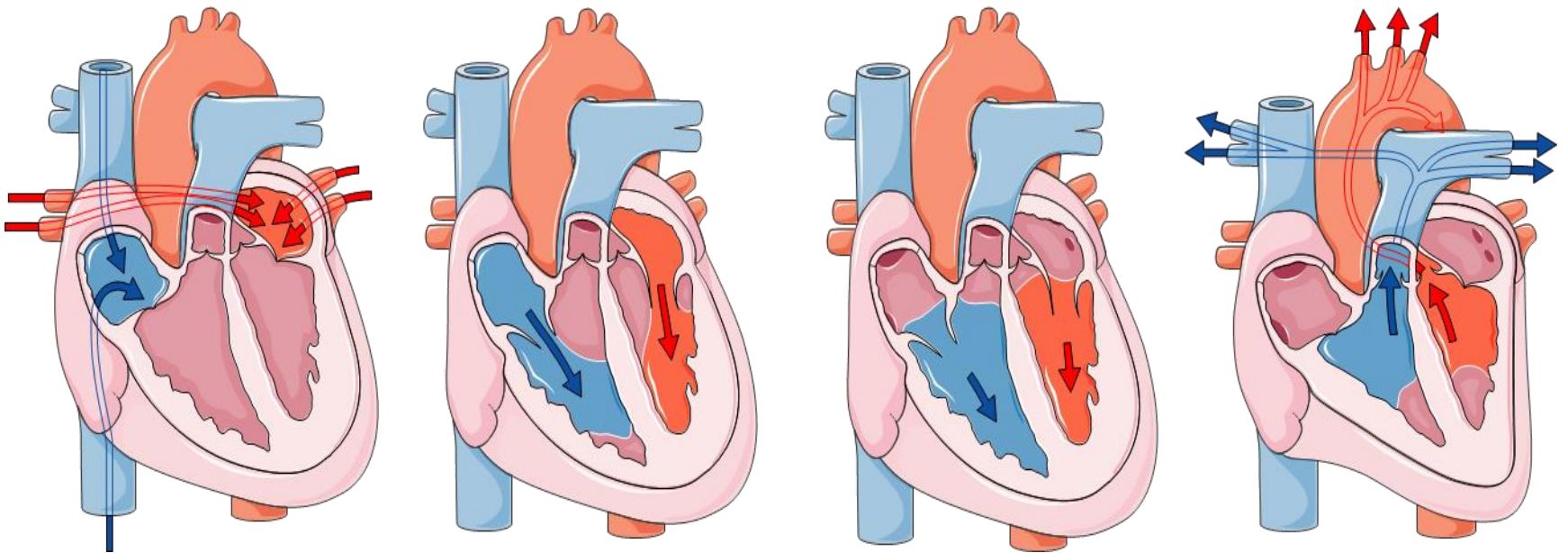
O ČEM VSE SE BOMO POGOVARJALI

- Kaj je srčno popuščanje?
- Kako zdravimo srčno popuščanje?
- Kaj lahko sami storimo za boljše zdravljenje?
- Kako prepoznati simptome in znake poslabšanja ?
- Kako ukrepati?



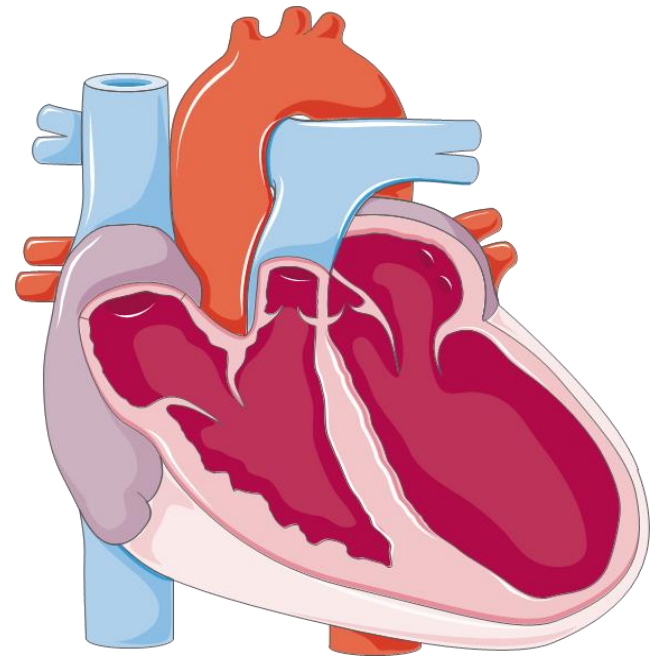
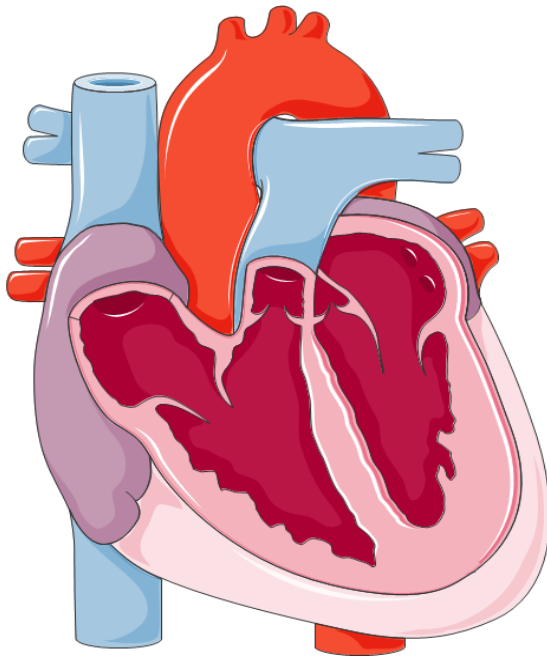
KAKO DELUJE SRCE?

srce je mišica, ki črpa kri



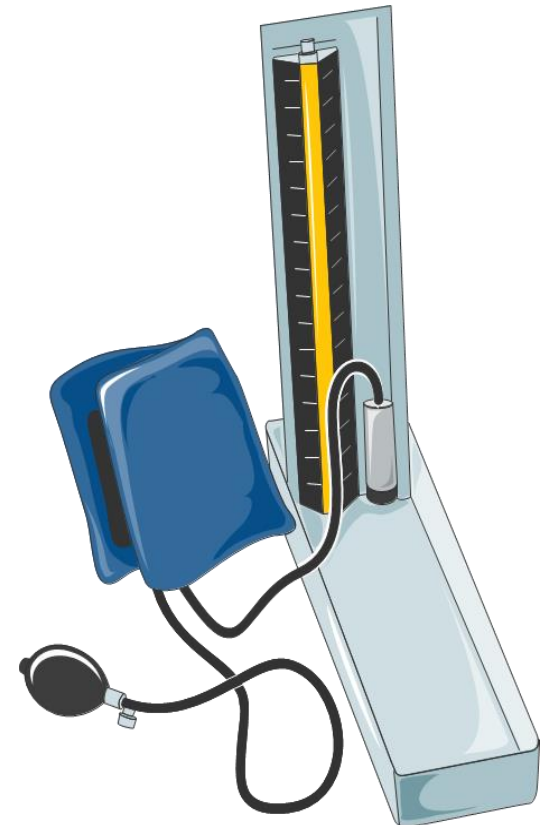
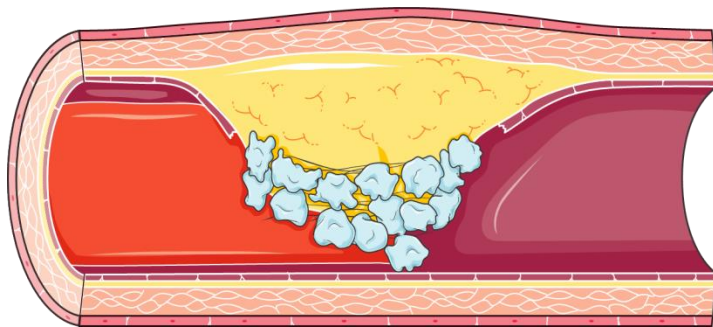
KAJ JE SRČNO POPUŠČANJE ?

- je stanje, ko srce ne zmore prečrpati zadostne količine krvi glede na trenutne potrebe telesa
- povzroči ga oslABLJENO delovanje srca



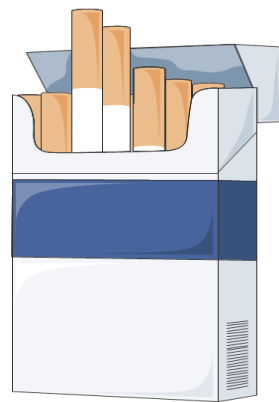
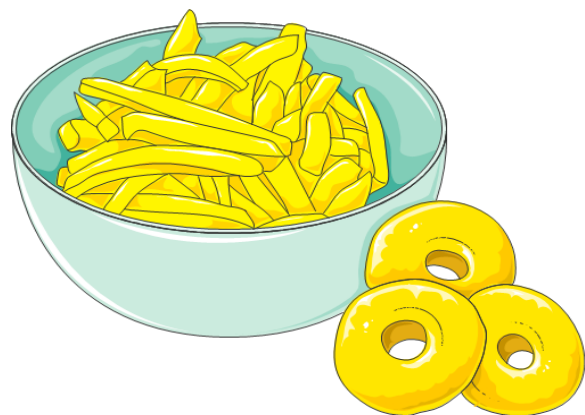
ZAKAJ NASTANE SRČNO POPUŠČANJE?

- koronarna bolezen srca (miokardni infarkt)
- povišan krvni tlak
- okvare srčnih zaklopk
- vnetje srčne mišice
- nekatere motnje srčnega ritma
- prirojene srčne napake



DEJAVNIKI TVEGANJA

- kajenje
- sladkorna bolezen
- prekomerno pitje alkohola
- prekomerna telesna teža
- telesna neaktivnost
- povišan holesterol



SIMPTOMI IN ZNAKI

- hitrejša utrujenost
- zadihanost (dispnea)
- suh dražeč kašelj
- zastajanje tekočine



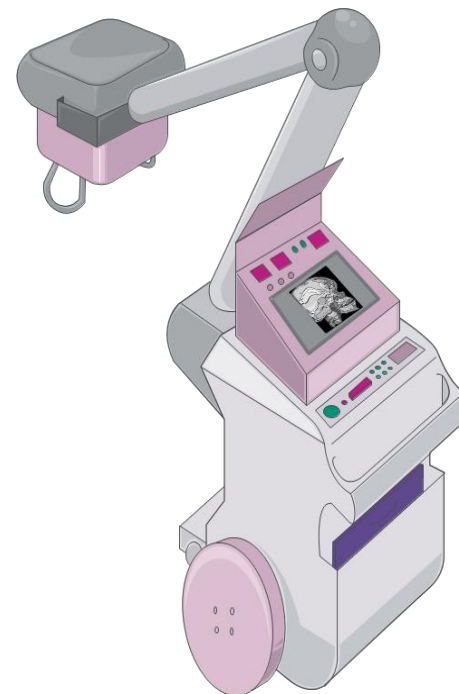
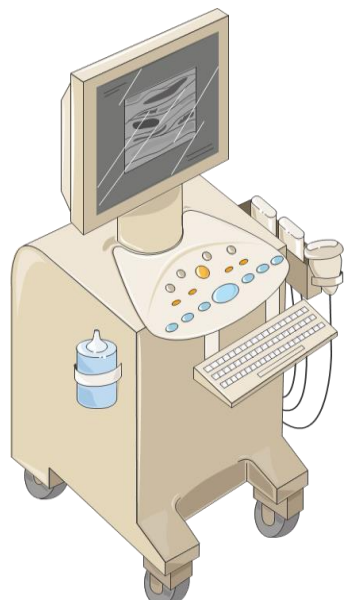
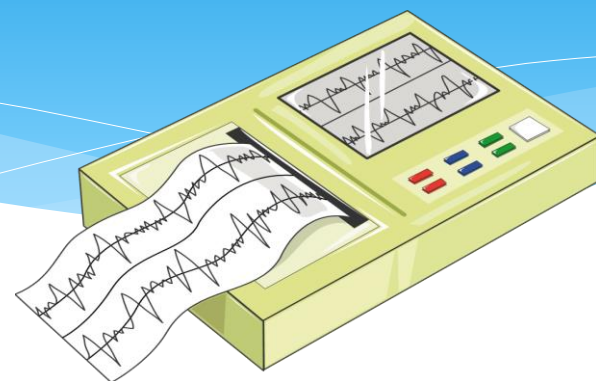
SIMPTOMI IN ZNAKI

- pogosto nočno odvajanje vode
- zmanjšana količina izločenega urina
- pospešeno utripanje (razbijanje) srca
- nabrekle žile na vratu
- napet trebuh, slab apetit, slabost, hujšanje
- težave s spanjem



DIAGNOSTIČNI POSTOPKI

- natančen zdravniški pregled
- elektrokardiogram (EKG)
- laboratorijske preiskave
- rentgen srca in pljuč
- ultrazvok srca (ehokardiografija)



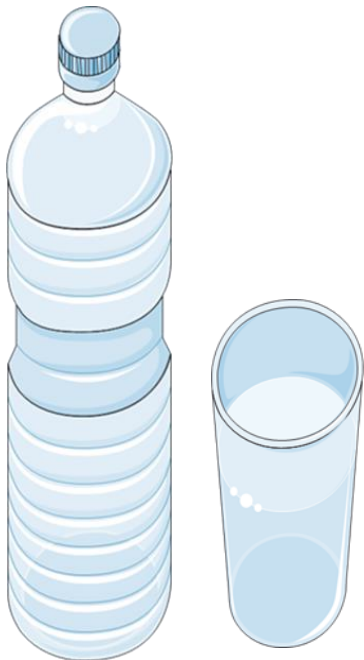
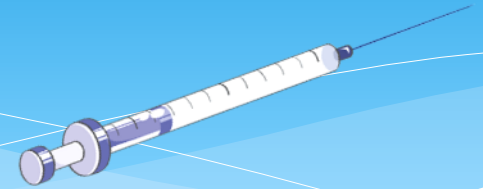
LABORATORIJSKE PREISKAVE

- spremljamo izločanje NATRIURETIČNIH HORMONOV TIPA B, ki se iz srca izločajo pod stresom, ki ga predstavlja srčno popuščanje



MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA SRČNEGA POPUŠČANJA

- nefarmakološki ukrepi
- zdravljenje z zdravili
- invazivne metode zdravljenja



VAŠA VLOGA JE OSREDNJA IN ZELO POMEMBNA



OMEJITEV VNOSA SOLI



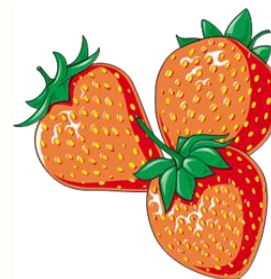
- dnevno omejimo vnos soli na 3 do 6 g
- spremljajmo vsebnost soli v živilih, ki jih kupujemo

količina Na \times 2,5 = količina soli (NaCl)



OMEJITEV VNOSA TEKOČIN

- omejitev vnosa tekočine na 1,5 do 2 l dnevno
- upoštevanje skrite tekočine v hrani

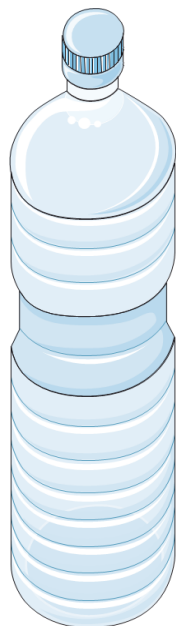
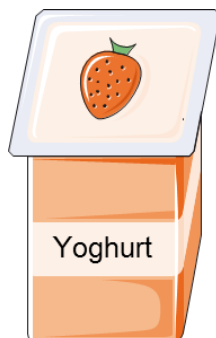
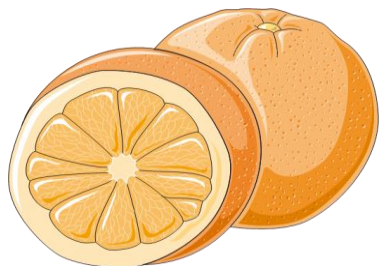


BILANCA TEKOČIN

predstavlja razliko med količino prejete in izločene tekočine

PREJETE TEKOČINE

- vse pijače
- tekoča hrana
- gosta hrana
- sadje
- sladoledi
- kreme



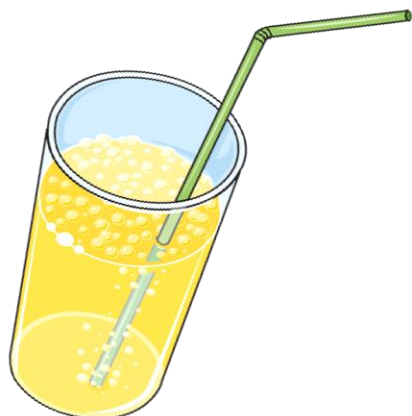
IZLOČENE TEKOČINE

- skozi ledvice
- prebavila (driska, bruhanje)
- kožo
- s potenjem
- z dihanjem



ČESA NE PRIPOROČAMO

- pitje alkohola
- pravo kavo in pravi čaj
- pitje gaziranih pijač



DNEVNO SPREMLJANJE TELESNE TEŽE

Tehtamo se:

- vsako jutro, po odvajanju vode
- vedno na isti tehtnici
- enako oblečeni
- pred zajtrkom
- izmerjeno telesno težo si zapišemo



REDNA TELESNA AKTIVNOST

prilagojena vsakemu bolniku

- redna telesna aktivnost v stabilni fazi bolezni
- sproščujoči sprehodi vsak dan
- vključevanje v vodene oblike vadbe prilagojene bolnikom
- med aktivnostjo se ne sme pojaviti prevelika zadihanost, dušenje, neenakomerno hitro utripanje srca, slabost



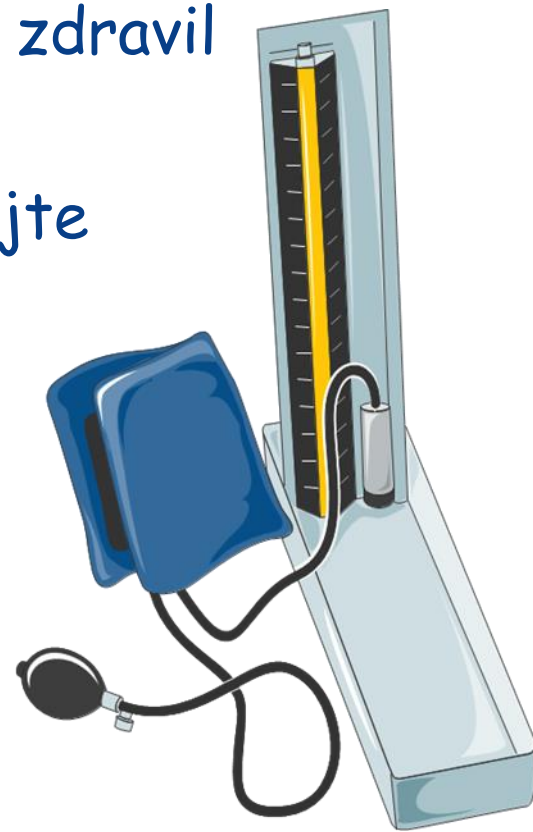
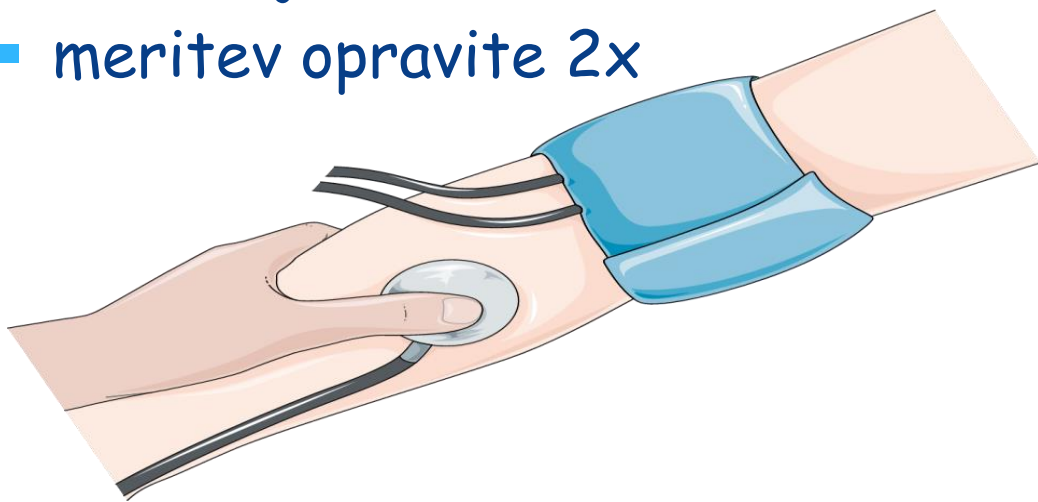
MERJENJE KRVNEGA TLAKA

- izberite pravilno velikost manšete
- merilnik mora biti umerjen
- krvni tlak se med dnevom spreminja
- merite 1 x dnevno v enakih pogojih
- krvni tlak si izmerite ob težavah
- vodite dnevnik meritev

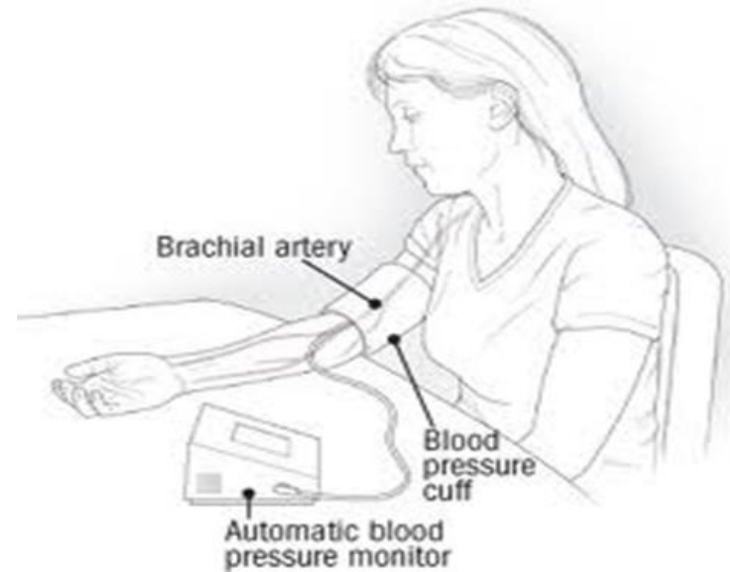
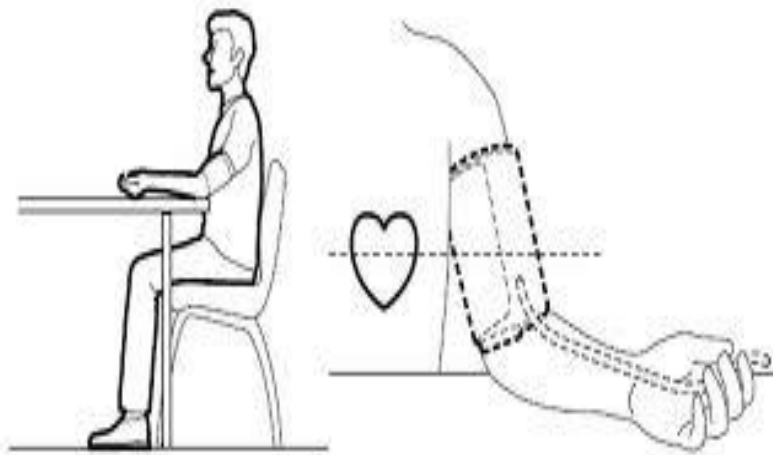


PRED MERITVIJO KRVNEGA TLAKA

- udobno počivajte vsaj 5 - 10 minut
- pol ure pred meritvijo ne jejte in ne pite kave, ne kadite in pijte alkohola
- ne merite takoj po naporu ali zaužitju zdravil
- pred meritvijo pojdite na stranišče
- ob merjenju se ne pogovarjate, ne gledajte televizije
- meritev opravite 2x



MED MERITVIJO KRVNEGA TLAKA



MERJENJE SRČNEGA UTRIPA (srčne frekvence)

- vsaj 5 minut počivajte pred merjenjem
- merite na arteriji v zapestju s 3 prsti 1/2 minute in vrednost pomnožite z 2
- zdravnik vam bo povedal vaš CILJNI STČNI UTRIP
- vodite dnevnik meritev



OSTALI NEFARMAKOLOŠKI UKREPI

- cepljenje proti gripi in pnevmokokni pljučnici
- bolniku prilagojena spolnost
- priprava na potovanje



PRIPRAVA NA DOPUST (ZDRAVILIŠČE, MORJE)

- o načrtih se pogovorite s svojim zdravnikom
- kraj potovanja naj ima zadovoljivo medicinsko oskrbo
- s seboj vzemite dokumentacijo o bolezni in zdravljenju
- zagotovite si zadostno količino zdravil
- uredite si zdravstveno zavarovanje



ZAKAJ JEMATI PREDPISANA ZDRAVILA?

- zdravila pomagajo obolelemu srcu
- lajšajo simptome bolezni
- izboljšajo kakovost življenja



KAKO JEMATI ZDRAVILA?

- redno jemanje zdravil
- zdravil ne prenehajte jemati brez predhodnega posveta z zdravnikom
- če pozabite vzeti zdravilo, nadaljujte z naslednjim predvidenim odmerkom
- nikoli ne podvojite odmerka
- poskrbite, da vam zdravil nikoli ne zmanjka



ZAVIRALCI KONVERTAZE (ace zaviralci)

- razširijo krvne žile in tako zmanjšajo obremenjenost srca pri iztiskanju krvi
- predvsem na začetku zdravljenja povzročijo znižanje krvnega pritiska,
- lahko se pojavi suh, dražeč kašelj, sinkopa (omedlevica), ledvična odpoved, povišane vrednosti kalija in angioedem (otekanje mehkih tkiv).



BLOKATORJI BETA RECEPTORJEV

- zaščitijo srce pred presežkom hormonov (noradrenalin), ki dodatno poškodujejo že oslabele srce
- znižajo srčni utrip in krvni tlak
- lahko se pojavi prenizek srčni utrip (bradikardija), omotica in splošno poslabšanje zdravstvenega stanja



DIURETIKI

- pospešujejo izločanje vode skozi ledvica
- zmanjšujejo simptome (edeme, oteženo dihanje)
- lahko povzročajo dodaten občutek žeje in izčrpanosti



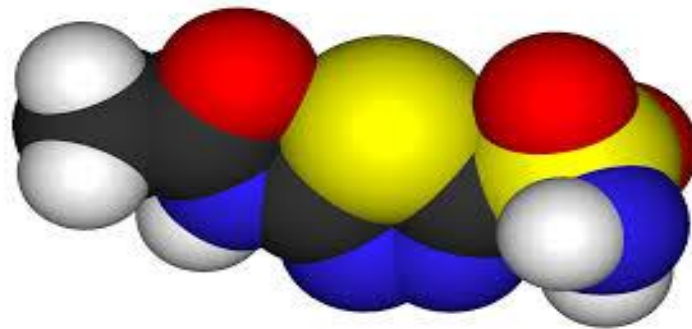
NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI JEMANJU DIURETIKOV

- diuretik vzamemo čim bolj zgodaj zjutraj
- po zaužitju še vsaj dve uri počivamo - ležimo
- vzamemo ga najkasneje ob 16.00 uri popoldan
- prilagajanje odmerka diuretika



SPIRONOLAKTON IN EPLERENON

- sodijo med blažje diuretike, ki varčujejo kalij
- pri bolnikih z zmanjšano ledvično funkcijo lahko pride do motenj srčnega ritma, mišične slabosti in krčev



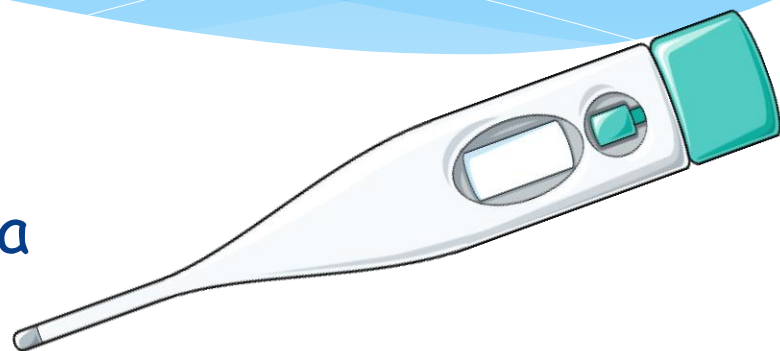
DRUGA ZDRAVILA

- KARDIOTONIKI- digitalis
(povečajo iztisno moč srca)
- NITRATI
(razbremenijo srce in širijo žile)
- ANTIKOAGULACIJSKA ZDRAVILA
(preprečujejo nastajanje strdkov v krvnih žilah in srcu)



ZNAKI POSLABŠANJA BOLEZNI

- težko dihanje
- otekanje
- nereden srčni utrip
- hitra utrujenost, ki se slabša
- omotice ali izguba zavesti
- porast telesne teže za 2-3 kg v 2 dneh
- poslabšanje zdravstvenega stanja in povišana telesna temperatura



KAJ LAHKO NAREDIMO ob simptomih zaradi zastoja tekočine

- zmanjšamo vnos tekočin in soli
- povečamo odmere diuretika
- redno jemljemo predpisana zdravila
- pozorno spremljamo telesno težo, krvni tlak in srčni utrip
- počivamo



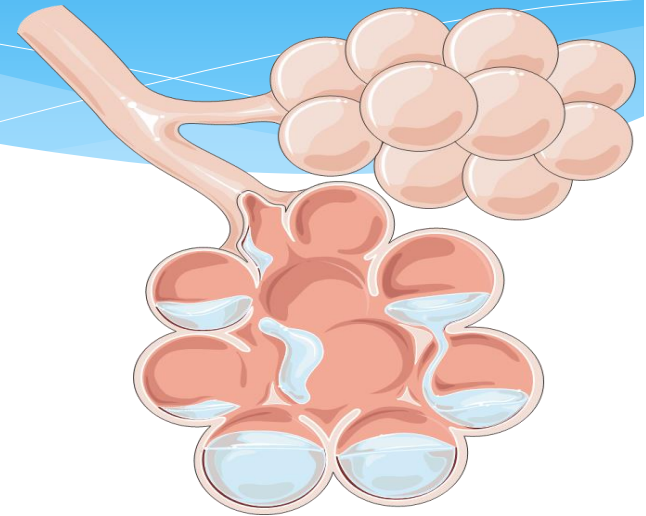
ČE SIMPTOMI V 2 DNEH NE IZZVENIJO

- pokličemo osebnega zdravnika ali medicinsko sestro
- poiščemo nasvet v ambulanti za srčno popuščanje



UKREPI OB HUDEM POSLAPŠANJU SRČNEGA POPUŠČANJA

- dušenje med ležanjem z nizkim zglavjem
- nereden, počasen ali prehiter srčni utrip
- pojav omotice ali izguba zavesti
- nemir
- hropenje v pljučih



**TAKOJ POIŠČITE ZDRAVNIŠKO
POMOČ !!!**



ŠE VEČ O SRČNEM POPUŠČANJU

WWW.ALIVASESRCEPOPUSCA.SI

www.heartfailurematters.com