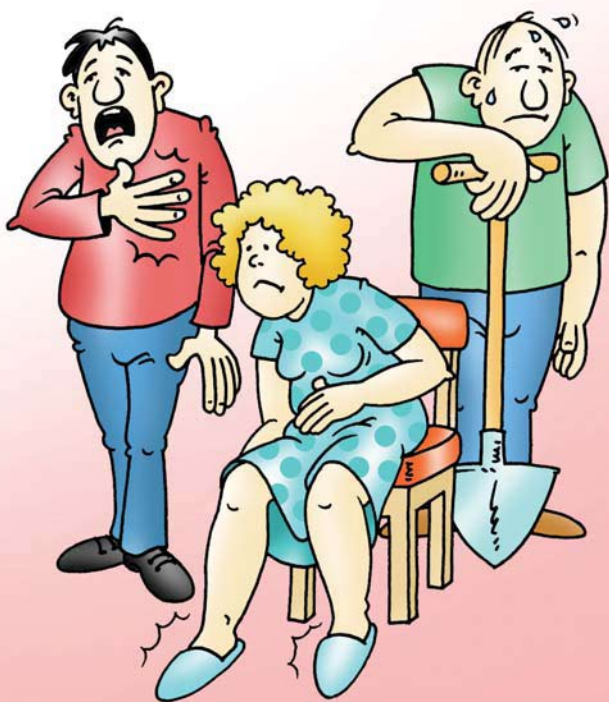


V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



# SRČNO POPUŠČANJE

Irena Keber



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje  
za učinkovite in varne  
izdelke vrhunske kakovosti.*

*prof. dr. Irena Keber, dr. med.*

*Klinični center Ljubljana*

*Klinični oddelek za žilne bolezni*

*Zaloška 7, Ljubljana*

## Kaj je srčno popuščanje?

Srčno popuščanje je bolezen, katere vzroke in težave je moč s primernim zdravljenjem, doslednim upoštevanjem zdravnikovih priporočil in zdravim načinom življenja preprečiti oziroma odpraviti. Sodobna medicina omogoča zgodnje odkrivanje bolezni in njeno zdravljenje z zdravili. Pomembno je, da se ob nastopu težav posvetujemo s svojim zdravnikom in ukrepamo v skladu z njegovimi navodili. Veliko pa bomo k uspešnemu preprečevanju in zdravljenju pripomogli sami, če bomo spremenili svoje nezdrave življenjske navade.



Srčno popuščanje se pojavi, ko srce ne zmore črpati krvi dovolj učinkovito in tako zagotoviti telesu zadostnega dotoka kisika in hranljivih snovi. Posledica je utrujenost, ki je še posebej izrazita ob telesnem naporu. Ker srce ne črpa dovolj krvi, ta zastaja za srcem, kar povzroča zalivanje pljuč s tekočino. To je vzrok težkega dihanja, ki je navadno najbolj moteča in omejujoča težava. Slabši pretok krvi skozi ledvice vodi k zadrževanju tekočine v telesu. To opisane težave še poslabša in je hkrati vzrok za nastanek oteklin (nog, trebuha, notranjih organov). Srčno popuščanje se lahko razvije postopoma ali hitro, odvisno od osnovne srčne bolezni. Od izrazitosti težav bo odvisno, kakšen bo vpliv na življenje. Težave bodo lahko le neznatne, lahko pa bodo otežene že povsem enostavne dnevne dejavnosti. Z zdravim načinom življenja, doslednim zdravljenjem in rednimi obiski pri zdravniku bomo pomembno vplivali na kakovost svojega življenja.

## Kateri so vzroki srčnega popuščanja?

Srčno popuščanje je posledica srčnih bolezni, ki oslabijo delovanje srca. Te bolezni so: koronarna bolezen srca (srčnomišični infarkt, angina pectoris), visok krvni tlak, bolezni srčnih zaklopov, bolezni srčne mišice (kardiomiopatije) in dolgotrajno pospešen srčni ritem. Čedalje pogostejši razlog pa je sladkorna bolezen. Dejavniki, ki povečujejo tveganje za nastanek srčnega popuščanja, so enaki dejavnikom tveganja za ostale srčno-žilne bolezni. Ti dejavniki so: kajenje, debelost, čezmerno pitje alkohola, telesna nedejavnost in visoke vrednosti holesterola v krvi.



## Kako pogosto je srčno popuščanje?

Ocenjujejo, da je v Evropi več kot 10 milijonov bolnikov s srčnim popuščanjem. Po izsledkih različnih raziskav se vsako leto pojavi 1 do 5 novih primerov na 1000 oseb, število vseh obolelih pa je od 3 do 20 na 1000 prebivalcev. Ocenjujemo, da je v Sloveniji od 10.000 do 38.000 bolnikov s srčnim popuščanjem in da vsako leto na novo zboli od 2000 do 9000 bolnikov.

Srčno popuščanje je v razvitih državah eden od glavnih razlogov za bolnišnično zdravljenje. V Sloveniji se vsako leto bolnišnično zdravi okrog 6000 takih bolnikov.

## Težave in znaki srčnega popuščanja

Na srčno popuščanje opozarja vrsta različnih težav in znakov, ki lahko nastanejo v nekaj dnevih ali tednih ali pa počasi. Pri začetnih stanjih ob naporu hitreje nastopita zadihanost in utrujenost. Ko srčno popuščanje napreduje, je zmožnost premagovanja napora vse manjša, zadihanost in utrujenost nastopita že pri hoji po ravnem, nato pa se težave pojavijo tudi v mirovanju. Posebej je izrazit občutek šibkosti, srčni utrip pa je tudi v mirovanju pospešen.

### Občutek težkega dihanja (dispneja)

Občutek težkega dihanja pri srčnem popuščanju nastane zaradi nabiranja tekočine v pljučih in zmanjšanega črpanja krvi iz srca. Sprva se pojavi pri telesnem naporu, pri napredovalem srčnem popuščanju pa že v mirovanju oziroma pri vsakodnevnih opravilih. Na poslabšanje srčnega popuščanja opozarja oteženo dihanje v ležečem položaju. Za spanje je pogosto potrebno dvignjeno vzglavje (več blazin).

Posledica nabiranja tekočine v dihalih je dolgotrajen kašelj. Značilno je izkašljevanje neproduktivnega izločka. Dihanje postane ostro, lahko se pojavi celo piskanje.

## Šibkost

Šibkost oziroma hitro utrujenost se pogosto pripisuje staranju in slabi kondiciji. Vendar je lahko, če traja dalj časa in se hitro slabša, posledica srčnega popuščanja. Zaradi oslabiljene črpalne sposobnosti srca mišice in drugi organi ne dobijo zadostne količine kisika in hranilnih snovi in se zato hitreje utrudijo.





## Otekanje gležnjev in nog (periferni edemi)

Otekanje gležnjev in nog je posledica zastajanja tekočine v telesu zaradi oslabiljenega pretoka krvi skozi ledvice in dejstva, da srce ne črpa dovolj krvi iz ven v arterije. Tekočina, ki zastaja v venah, prestopa iz žil in se kopiči v tkivih. Zaradi sile težnosti je to kopičenje najizrazitejše v predelu nog. Zadrževanje tekočine v telesu povzroči povečanje telesne teže.

## Izguba apetita in trebušne težave

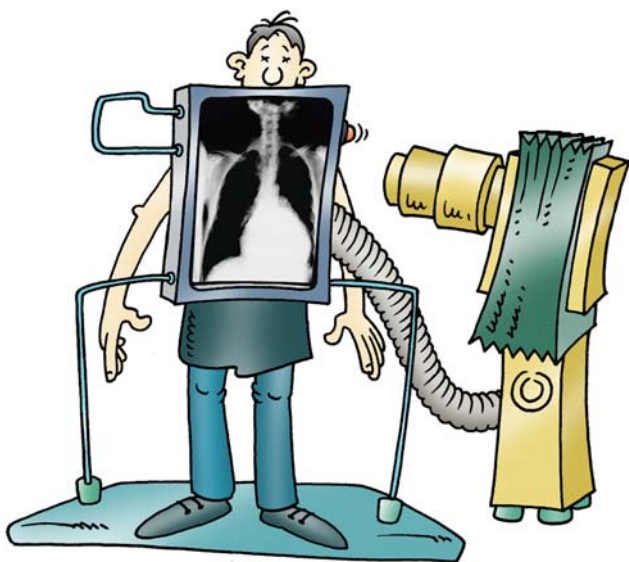
Izguba apetita je posledica zadrževanja tekočine v prebavnih organih, kar daje občutek sitosti, hkrati pa je lahko vzrok slabe prebave. Zaradi zatekanja jeter se lahko pojavi bolečina pod desnim rebrnim lokom.



## Kako zdravnik postavi diagnozo?

Ob težavah in znakih, ki zbuja sum, da gre za srčno popuščanje, takoj obiščite svojega zdravnika. Podrobno mu razložite vrsto, trajanje in spreminjanje težav in znakov. Zdravnik bo opravil podroben telesni pregled. Z oslušovanjem bitja srca in dihanja bo lahko prepoznal zvoke, ki so značilni za srčno popuščanje, s tipanjem nog in trebuha pa ugotovil zadrževanje tekočine v telesu.

Da bi natančneje opredelil okvaro delovanja srca in ugotovil vzrok zanjo, se bo zdravnik lahko odločil za dodatne preiskave: rentgensko slikanje prsnih organov, elektrokardiogram, ultrazvočno preiskavo srca, preiskavo srca z izotopi in obremenitveno testiranje.



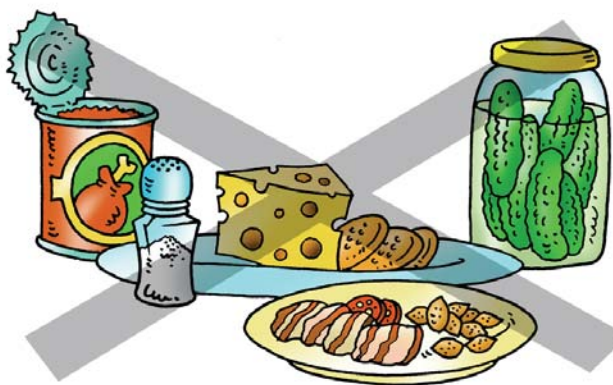
# Zdravljenje

Cilj zdravljenja je preprečevati in odstranjevati težave in znake srčnega popuščanja ter si tako zagotoviti kakovostnejše in daljše življenje. Sodobna medicina pozna številna zdravila, ki nam pri tem lahko pomagajo. Pomembno pa se je zavedati, da je zdrav način življenja vsaj toliko pomemben, če ne še bolj.

# Zdrav način življenja

## Prehrana

**Sol** je največji sovražnik bolnika s srčnim popuščanjem. Pri oslabelem srcu pospeši zadrževanje tekočine v telesu, kar povzroči poslabšanje vseh težav in znakov bolezni. Zaužijemo lahko največ 2 g soli na dan (tj. manj kot ena kavna žlička). Vedite, da to pomeni tako sol, ki jo hrani dodate sami, kot tudi sol, ki je že v hrani. Izogibajte se pretiranemu soljenju jedi in hrani, v kateri je soli veliko: sirom, slanim prigrizkom (čips, krekerji, slani oreščki in seme-na...), nekaterim pripravljenim dodatkom in omakam, juham iz vrečk in pločevink, zelenjavi in mesu iz pločevink, sušenemu ali prekajenemu mesu, vloženi zelenjavi in večini ostale predelane hrane.



Tudi pretirano pitje **tekočin** poslabša težave srčnega popuščanja. Koliko tekočine lahko popijete na dan, vam bo svetoval zdravnik.

Omejiti je treba vnos maščob s hrano, saj so visoke vrednosti holesterola v krvi glavni dejavnik za razvoj koronarne bolezni in s tem srčnega popuščanja. Priporočljivo je pojesti več manjših obrokov na dan.

## Telesna vadba

Redna telesna vadba je koristna tudi za bolnike s srčnim popuščanjem, kljub oslabelemu delovanju srca. Krepi mišice, srce, krvni obtok ter blagodejno vpliva na telesno vitalnost.

O trajanju, intenzivnosti in vrsti telesne vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom.

Ob poslabšanju srčnega popuščanja, ko so težave prisotne že v mirovanju, pa telesno vadbo opustite in do izboljšanja počivajte.



## Telesna teža

Prevelika telesna teža po nepotrebem obremenjuje srce, saj mora črpati več krvi. Z zmanjšanjem teže boste razbremenili svoje srce in se hkrati bolje počutili. O načinu zmanjšanja svoje teže se posvetujte z zdravnikom.

Redno se tehtajte, vsako jutro ob isti uri. Povečanje teže za 1,5 kilograma ali več v kratkem času je lahko posledica zadrževanja tekočine v telesu.



## **Kajenje in alkohol**

Kajenje in alkohol sta škodljiva in srce po nepotrebem dodatno obremenjujeta.

Takoj se posvetujte s svojim zdravnikom, kako lahko prenehate kaditi in koliko alkohola smete popiti.

## **Socialna in družbena dejavnost**

Čustveno zdravje je izrednega pomena pri spopadanju s težavami srčnega popuščanja in z zdravstvenimi težavami nasploh. Druženje s prijatelji in družinskimi člani nudi oporo in razbremenitev. Pogovorite se z njimi, kajti le tako bodo lahko razumeli vaše težave in vam pomagali.

## **Zaščita pred okužbami**

Priporočljivo se je zaščititi pred okužbami, zato se vsako leto cepite proti gripi in pljučnici.

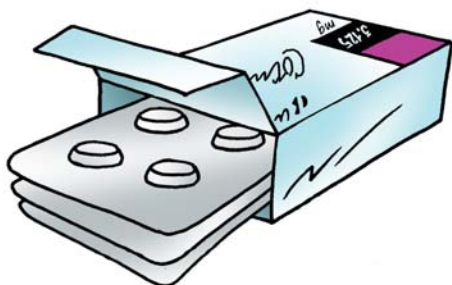
## Zdravljenje z zdravili

Zdravila so najpomembnejši del sodobnega zdravljenja srčnega popuščanja. Preprečujejo napredovanje bolezni in odpravljajo težave. Pomembno je, da jih jemljete redno in da dosledno upoštevate zdravnikova navodila. Zdravljenje ne bo uspešno, če boste zdravila jemali občasno ali pa le krajše obdobje.

Zdravnik bo izbral za vas in vašo bolezen najprimernejša zdravila. Na voljo je vrsta učinkovitih in varnih zdravil za zdravljenje srčnega popuščanja.

### »Zdravila, ki podaljšujejo življenje«

Zdravila iz skupine zaviralcev angiotenzinske konvertaze (zaviralcev ACE) in zaviralcev betaadrenergičnih receptorjev (blokatorjev beta) so za zdravljenje ključnega pomena, saj znižajo krvni tlak, razbremenijo srce in izboljšajo njegovo delovanje. Hkrati zaščitijo srčno mišico in zmanjšajo njeno nadaljnje okvarjanje. Dokazano je, da je življenjska doba bolnikov s srčnim popuščanjem, ki jemljejo zdravila iz teh dveh skupin, daljša kot pri tistih, ki teh zdravil ne jemljejo.





## **Zaviralci angiotenzinske konvertaze**

Zdravila iz te skupine se uporabljajo tudi v zdravljenju arterijske hipertenzije in so zelo učinkovita in varna. Delujejo tako, da preprečujejo škodljive učinke angiotenzina II. Posledica je razširitev krvnih žil in s tem znižanje krvnega tlaka. Srce je tako manj obremenjeno, poveča se dotok krvi v srčno mišico in izboljša oskrba organov s kisikom. Najpogosteje uporabljano zdravilo iz te skupine je enalapril, novejši predstavnik pa je ramipril.

## **Blokatorji adrenergičnih receptorjev beta**

Zdravila iz te skupine preprečujejo učinke adrenalina in drugih kateholaminov na srčno mišico, ki zato pri svojem delu porabi manj moči in kisika. Hkrati znižajo krvni tlak, kar še dodatno razbremeni srce. Sodobno, učinkovito in varno zdravilo iz te skupine je karvedilol.

## »Zdravila, ki izboljšajo kakovost življenja«

Drug pomemben steber v zdravljenju srčnega popuščanja so zdravila, ki blažijo oziroma odpravljajo težave in na ta način zagotavljajo kakovostnejše življenje. To so zdravila iz skupine nitratov, glikozidov digitalisa in diuretikov. Slednji pospešujejo izločanje odvečne tekočine skozi ledvice. Naučiti se morate prepoznati težave in znake, ki se pojavijo zaradi zadrževanja tekočine v telesu, in si, po dogovoru z zdravnikom, sami prilagajati odmerek diuretika. Eden od enostavnih načinov je redno tehtanje zjutraj po uriniranju. Na zadrževanje tekočine kaže hitro povečanje telesne teže (za več kot poldrugi kilogram na dan).

Prav tako pomembna so zdravila, ki preprečujejo strjevanje krvi, in zdravila, ki znižujejo vrednost holesterola v krvi.

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani [www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje).

Več informacij o nevarnostih za srce in žilje in srčnem popuščanju dobite na spletni strani [www.ezdravje.com/srce](http://www.ezdravje.com/srce).

### **Izdala in založila**

Krka, d. d., Novo mesto

### **Nastalo v sodelovanju s**

Kliničnim oddelkom za žilne bolezni Kliničnega centra v Ljubljani

### **Ilustracije**

Bojan Sumrak

### **Tisk**

Kočevski tisk, 2005

*V okviru določil zakona o avtorskih pravicah je to knjižico in njene dele brez pisnega dovoljenja izdajatelja in avtorja prepovedano razmnoževati, predelovati in javno objavljati.*

Za boljše počutje in učinkovitejše delovanje svojega srca lahko veliko storite sami!



Izogibajte se slanim jedem in čezmernemu pitju tekočin.



Redno se tehtajte in vzdržujte primerno telesno težo.



Bodite telesno dejavni in se družite s prijatelji.



Zdravila jemljite redno in dosledno upoštevajte zdravnikova navodila.



Ob težavah ali poslabšanju počutja se takoj posvetujte s svojim zdravnikom.



Krka, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto  
[www.krka.si](http://www.krka.si)