

Хронично отказивање рада срца Chronic Heart Failure

Шта је хронично отказивање рада срца?

Хронично отказивање рада срца је трајно обољење услед којег срчани мишић слаби и не може нормално да пумпа крв. Иако ово обољење може да буде претеће по живот, можете да контролишете симптоме обољења, избегавате непотребне посете болници и да живите здравије и дуже тиме што преузмете контролу над овом болешћу и радите заједно са својим здравственим тимом.

Симптоми хроничног отказивања рада срца

У уобичајене симптоме хроничног отказивања рада срца спадају кратак дах, умор, гојење и отицање чланака и/или стомака. Важно је да разговарате са својим лекаром или медицинском сестром специјализованом за отказивање рада срца о било каквим новим или погоршаним симптомима.

Шта треба да радите ако патите од хроничног отказивања рада срца

Можете да радите три основне ствари:

1. **Узимајте лекове на преписани начин.** Може да вам буде преписано више лекова. Ако сматрате да лекови не делују или вам изазивају проблеме, или имате било каквих питања, разговарајте са својим лекаром, медицинском сестром специјализованом за отказивање рада срца или фармацеутом.
2. **Водите рачуна и контролишите баланс течности.** У ово спада дневна рутина мерења телесне тежине, контролисање конзумиране количине течности, ограничено узимање соли и узимање лекова (диуретика) на преписани начин.
3. **Уведите дуготрајне промене у начину живота.** Важно је да не пушите, ограничите конзумирање пића са кофеином и алкохола, уживате у здравој исхрани, будете физички активни и постигнете и одржавате здраву телесну тежину.

Можда ћете такође моћи да похађате наменски програм који ће вам помоћи да водите рачуна о овом обољењу и избегнете будуће одласке у болницу.

Живот са хроничним отказивањем рада срца може да буде тежак и нормално је да сте с времена на време забринути, тужни или нерасположени. Међутим, ако сте углавном тужни или се јадно осећате треба да разговарате са својим лекаром, пошто је депресија излечиво обољење од којег пати много људи са хроничним отказивањем рада срца.

Окрените страницу да би видели своје action plans (акционе планове) који вам пружају савете о дневним рутинама и о томе када треба да тражите лекарску помоћ.

Брошура 'Living well with chronic heart failure', коју је издала Heart Foundation, детаљније објашњава хронично отказивање рада срца и потребну негу. Она садржи практичне и корисне савете о томе како се контролишу симптоми и води рачуна о балансу течности и одговара на поједина питања која особе са хроничним отказивањем рада срца често постављају. Брошура ће вам помоћи да боље разумете ову болест и потребно лечење, и може да буде корисна кад разговарате са вашим здравственим тимом. Да би добили примерак ове брошуре назовите Heart Foundation на 1300 36 27 87.

'Action Plan' за хронично отказивање рада срца

Напомена: важно је да направите индивидуални акциони план са својим здравственим тимом при чему се узима у обзир озбиљност отказивања рада срца код вас, било какви други здравствени проблеми које можда имате и здравствена нега за коју се опредељујете.

Сваког дана:

- мерите своју телесну тежину и о томе водите евиденцију;
- ограничите конзумирање течности и соли као што вам је препоручио ваш лекар;
- узимајте лекове на преписани начин;
- будите физички активни.;
- не заборавите да тражите лекарску помоћ кад је потребно (погледајте доле наведено).

Назовите свог лекара или медицинску сестру специјализовану за отказивање рада срца што пре ако:

- се угојите или ослабите више од 2 кг у року од 2 дана;
- се код вас погорша појава кратког даха док се бавите нормалним активностима;
- ако вам срце куца врло брзо;
- ако вам се врти у глави, или паднете у несвест (онесвестите се);
- ако дође до погоршања ангине пекторис;
- дође до повећаног отицања у чланцима, ногама или доњем стомаку;
- доста кашљете – нарочито ноћу;
- се углавном осећате уморније или тужније него обично.

Кад имате ангину пекторис:

- одмах станите и одморите се;
- ако одмарање само по себи не доведе до побољшања брзо или ефективно, узмите дозу лека за ангину пекторис;
- ако ангина пекторис не попусти у року од 5 минута, узмите још једну дозу лека за ангину пекторис;
- ако ангина пекторис у потпуности не престане у року од 10 минута након што се одморите и узмете лекове ИЛИ се појача ИЛИ убрзано погорша, **у питању је хитна ситуација. Брзо тражите помоћ; Окрените три нуле (000)* и тражите кола хитне помоћи.** Немојте да спустите телефон. Сачекајте савет од 000 оператора.

* Ако позив на 000 не ради са вашег мобилног телефона покушајте 112.

Окрените три нуле (000)* и тражите кола хитне помоћи ако:

- код вас одједном дође до болног кратког даха • поново губите свест.
- * Ако позив на 000 не ради са вашег мобилног телефона покушајте 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-SRP

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

