

# Χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια Chronic Heart Failure

## Τι είναι η χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια;

Η χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια χρόνια πάθηση στην οποία ο καρδιακός μυς εξασθενεί και δεν μπορεί να αντλεί φυσιολογικά το αίμα. Αν και ενδέχεται να είναι απειλητική για τη ζωή, μπορείτε να ελέγχετε τα συμπτώματα, να αποφεύγετε τις μη αναγκαίες επισκέψεις στο νοσοκομείο και να ζείτε μια πιο μακροχρόνια, υγιέστερη ζωή αναλαμβάνοντας τον έλεγχο της πάθησής σας και ενεργώντας σε συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης.

## Συμπτώματα της χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας

Τα συνήθη συμπτώματα της χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας περιλαμβάνουν δύσπνοια, κόπωση, αύξηση βάρους και πρήξιμο των αστραγάλων ή/και της κοιλιάς. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας ή στη νοσοκόμα καρδιακής ανεπάρκειας σχετικά με οποιαδήποτε νέα ή επιδεινωμένα συμπτώματα.

## Πώς να διαχειρίζεστε τη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια

### Τα τρία κύρια πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι:

- 1. Παίρνετε τα φάρμακά σας όπως σας όρισε ο γιατρός σας.** Μπορεί να σας δοθεί συνταγή για διάφορα φάρμακα. Εάν αισθάνεστε ότι τα φάρμακά σας δεν ενεργούν ή σας προκαλούν προβλήματα, ή έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, μιλήστε στο γιατρό, στη νοσοκόμα καρδιακής ανεπάρκειας ή στο φαρμακοποιό σας.
- 2. Παρακολουθείτε και ελέγχετε την ισορροπία υγρών στο σώμα σας.** Αυτό σημαίνει να ζυγίζεστε καθημερινά, να ελέγχετε την ποσότητα υγρών που πίνετε, να περιορίζετε το αλάτι που καταναλώνετε και να παίρνετε φάρμακα (διουρητικά) όπως σας έχουν ορίσει.
- 3. Κάντε μερικές μακροπρόθεσμες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας.** Είναι σημαντικό να μην καπνίζετε, να περιορίζετε τα καφεϊνούχα ποτά και τα οινόπνευματώδη, να απολαμβάνετε υγιεινή διατροφή, να είστε σωματικά δραστήριοι και να επιτυγχάνετε και να διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος.

Ίσως επίσης να μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα που θα σας βοηθά να ελέγχετε την πάθησή σας και να αποφεύγετε μελλοντικές νοσηλείες στο νοσοκομείο.

Η ζωή με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να είναι απαιτητική, και είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ανησυχία, στενοχώρια ή «κατάπτωση» κάπου-κάπου. Ωστόσο, αν αισθάνεστε στενοχώρια ή κατάθλιψη τον περισσότερο καιρό θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας, επειδή η κατάθλιψη είναι μια θεραπεύσιμη πάθηση που προσβάλλει πολλά άτομα με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια.

### **Γυρίστε αυτή τη σελίδα στην πίσω πλευρά για τα προγράμματα δράσης (action plans) που παρέχουν συμβουλές για την καθημερινή σας ρουτίνα και τότε να ζητήσετε ιατρική παρακολούθηση.**

Το βιβλιário «Living well with chronic heart failure» του ιδρύματος Heart Foundation εξηγεί τη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια και τη διαχείρισή της λεπτομερέστερα. Προσφέρει πρακτικές συμβουλές για τον έλεγχο των συμπτωμάτων και τη διαχείριση της ισορροπίας υγρών, και απαντά σε μερικές από τις ερωτήσεις που ρωτούν συχνά τα άτομα με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια. Θα σας βοηθήσει να καταλάβετε καλύτερα την πάθησή σας και τη θεραπευτική της αγωγή, και μπορεί να κατευθύνει τις συζητήσεις σας με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης. Για να λάβετε αντίτυπο αυτού του βιβλιαρίου, τηλεφωνήστε στο Heart Foundation στο 1300 36 27 87.

# Πρόγραμμα δράσης για χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια (Action Plan)

**Σημείωση:** Είναι σημαντικό να καταρτίσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα δράσης με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης που να λαμβάνει υπόψη τη σοβαρότητα της καρδιακής σας ανεπάρκειας, οποιαδήποτε άλλα προβλήματα υγείας που ίσως έχετε επίσης, και τις προτιμήσεις υγειονομικής σας περίθαλψης.

## Κάθε μέρα:

- Να ζυγίζεστε και να παρακολουθείτε το βάρος σας.
- Να περιορίζετε τα υγρά που πίνετε και το αλάτι που καταναλώνετε όπως σας συνέστησε ο γιατρός σας.
- Να παίρνετε τα φάρμακά σας όπως σας όρισε ο γιατρός σας.
- Να είστε σωματικά δραστήριοι.
- Να θυμάστε να τηλεφωνάτε για ιατρική βοήθεια όταν τη χρειάζεστε (δείτε παρακάτω).

## Καλέστε το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα καρδιακής ανεπάρκειας το συντομότερο δυνατόν αν:

- πάρετε ή χάσετε βάρος πάνω από 2 κιλά σε 2 ημέρες
- επιδεινώνεται η δύσπνοιά σας όταν κάνετε τις συνήθειές σας δραστηριότητες
- η καρδιά σας χτυπά πολύ γρήγορα
- ζαλίζεστε πολύ, ή χάσετε τις αισθήσεις σας (λιποθυμήσετε)
- επιδεινώνεται η στηθάγχη (angina) σας
- υπάρχει αυξημένο πρήξιμο στους αστραγάλους, τα πόδια ή την κοιλιά σας
- βήχετε πολύ – ιδιαίτερα τη νύχτα
- αισθάνεστε γενικά μεγαλύτερη κόπωση ή στενοχώρια από το συνηθισμένο.

## Όταν έχετε στηθάγχη (angina):

\* Αν δεν μπορείτε να καλέσετε το 000 από το κινητό σας τηλέφωνο, δοκιμάστε το 112.

- ταματήστε αμέσως και ξεκουραστείτε.
- Αν η ανάπαυση από μόνη της δεν φέρνει γρήγορη ή αποτελεσματική ανακούφιση, πάρτε μια δόση του φαρμάκου σας για τη στηθάγχη (angina).
- Αν η στηθάγχη δεν ανακουφιστεί μέσα σε 5 λεπτά, πάρτε μια ακόμα δόση του φαρμάκου σας για τη στηθάγχη (angina).
- Αν η στηθάγχη (angina) δεν ανακουφιστεί εντελώς μέσα σε 10 λεπτά από τότε που παρουσιάστηκε με ανάπαυση και φάρμακο **Η είναι σοβαρή** Η επιδεινωθεί γρήγορα, **αυτό αποτελεί επείγουσα ανάγκη. Ζητήστε γρήγορα βοήθεια. Καλέστε το μηδέν-μηδέν-μηδέν (000)\* και ζητήστε ασθενοφόρο.** Μην κλείσετε το τηλέφωνο. Περιμένετε για συμβουλές από τον τηλεφωνητή στο 000.

## Καλέστε το μηδέν-μηδέν-μηδέν (000)\* και ζητήστε ασθενοφόρο αν:

- σας πιάσει ξαφνικά σοβαρή δύσπνοια • παθαίνετε νέα «λιποθυμικά επεισόδια».
- \*Αν δεν μπορείτε να καλέσετε το 000 από το κινητό σας τηλέφωνο, δοκιμάστε το 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-GRE

**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.

