

# NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

## OBJAWY NIEWYDOLNOŚCI SERCA SĄ ZALEŻNE OD NIWYSTARCZAJĄCEGO UKRWIENIA NARZĄDÓW



- zaburzenia koncentracji
- ogólne zmęczenie
- apatia



- szybkie męczenie się przy wysiłku
- uczucie chłodu kończyn



- powstanie obrzęków



**Ponadto;** dochodzi do zatrzymania sodu i wody w organizmie (obrzęk płuc, kończyn dolnych, powiększenie i niewydolność wątroby)

## KONTROLUJ



- **Dawkowanie leków zaleconych przez lekarza;** przyjmuj je regularnie, nie modyfikuj samodzielnie dawek ani pory ich podawania. Skorzystaj z dołączonej do broszury tabelki; zapisuj jakie leki przyjmujesz wraz z dawką i porą przyjmowania.



- **Ciepłota krwi, tętno oraz wagę;** o stałych porach dnia zapisuj pomiary. Używaj ciśnieniomierza zgodnie z instrukcjami dostarczonymi przez pielęgniarkę.



- **Dietę;** ogranicz spożycie soli (ograniczaj zwłaszcza potrawy o słonym smaku; zastąp sól innymi przyprawami jak zioła, czosnek, sok z cytryny, ocet winny) oraz przyjmuj odpowiednią ilość wody zgodnie z zaleceniami lekarza. Spożywaj potrawy lekkostrawne, ograniczaj tłuszcze zwierzęce (zwłaszcza u chorych z hipercholesterolemią i otyłych). Jeśli w ciągu 2 dni przyrost masy ciała wynosi ponad 3 kg – podaj dodatkową tabletkę leku odwadniającego, a jeśli to nie pomoże skontaktuj się z lekarzem.



# NIEWYDOLNOŚĆ SERCA



## WSKAZANIA



- Rzuć palenie tytoniu oraz zrezygnuj z picia alkoholu



- Zaczynj jeździć rekreacyjnie na rowerze lub wychodzić na spacer. Unikaj ciężkiego wysiłku fizycznego.

## TELEFONY ALARMOWE


## ZALECENIA W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW



**Nagła duszność, ból w klatce piersiowej;** podaj choremu wcześniej uzgodniony z lekarzem lek (przeważnie podanie pod język 2-3 dawek Nitrogliceryny w odstępach co 5 minut, powoduje osłabienie objawów).



**Omdlenie, utrata świadomości, zatrzymanie krążenia;** niezwłocznie wezwij pogotowie ratunkowe, do czasu przybycia ratowników prowadź podstawowe zabiegi resuscytacyjne (uciskanie klatki piersiowej w środkowej części mostka, położyć chorego na plecach, na twardym podłożu).