

# NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

**Objawy niewydolności serca są zależne od niewystarczającego ukrwienia narządów:**

- mózgu – zaburzenia koncentracji, ogólne zmęczenie, apatia
- mięśnie szkieletowe – szybkie męczenie się przy wysiłku, uczucie chłodu kończyn
- nerki – powstawanie obrzęków

Ponadto dochodzi do:

- zatrzymania sodu i wody w organizmie (obrzęk płuc, obrzęki kończyn dolnych, powiększenie i niewydolność wątroby)
- Regularnie podawaj choremu, zlecone przez lekarza leki (nie modyfikuj samodzielnie dawki leków i pory ich podawania)
- Spisz w formie tabelki wszystkie przyjmowane przez chorego leki wraz z dawką i porą przyjmowania
- Kontroluj o stałych porach dnia ciśnienie tętnicze krwi, tętno, wagę ciała chorego (pielęgniarka nauczy Cię posługiwać się ciśnieniomierzem) – zapisuj każdorazowo pomiary
- Podawanie leków przeciwbólowych, przeciwgorączkowych, przeciwgrypowych zawsze konsultuj z lekarzem
- Jeśli przyrost masy ciała w ciągu 2 dni wynosi ponad 3 kg – podaj dodatkową tabletkę leku odwadniającego a jeśli to nie pomoże skontaktuj się z lekarzem
- Stosuj dietę z ograniczeniem soli i odpowiednią ilością podawanych płynów (ograniczaj zwłaszcza potrawy o słonym smaku – słone i tłuste przekąski; zastąp sól niesłonymi przyprawami – zioła, czosnek, sok z cytryny, ocet winny)
- Podawaj potrawy lekkostrawne, ogranicz tłuszcze zwierzęce zwłaszcza u chorych z hipercholesterolemią i otyłych
- Motywuj chorego do porzucenia palenia tytoniu oraz picia alkoholu
- Chory powinien zrezygnować z wysiłku izometrycznego, powodującego napięcie mięśni (np. dźwiganie, przekopywanie grządek), wskazane są codzienne spacerowanie, jazda na rowerze
- W widocznym miejscu w mieszkaniu umieść spis numerów telefonów alarmowych (pogotowie, lekarz POZ, pielęgniarka POZ itp.) – pod wpływem zdenerwowania trudno sobie przypomnieć najprostszy numer
- Zalecenia w przypadku wystąpienia niepokojących objawów:
  - ü Nagła duszność, ból w klatce piersiowej – uzgodnij wcześniej z lekarzem jaki lek można podać choremu (przeważnie podanie pod język 2-3 dawek Nitrogliceryny w odstępach co 5 minut daje zniesienie 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, przyłożeniu chorego na wznak, na twardym podłożu)