

ЖИВОТ СО ИСПОЛНЕТО СРЦЕ

Водич за луѓе со
срцева слабост



Овој водич е планиран да помогне во разбирањето на срцевата слабост и во справувањето со неа. Не е предвидено да се користи за дијагностицирање срцева слабост или пак како замена за лекарски совет. Консултирајте се со лекар ако имате прашања или сте загрижени за Вашата состојба.

 **NOVARTIS**

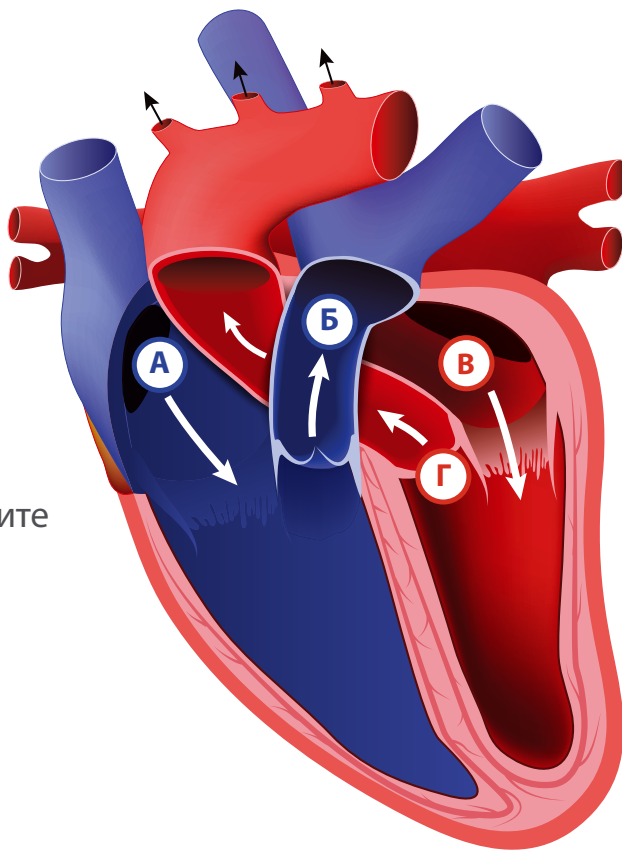


КАКО РАБОТИ СРЦЕТО

Срцето е мускул со четири комори кој пумпа крв низ целото тело.

Две комори од десната страна:

- А** Прима крв без кислород од органите и ткивата
- Б** Ја испумпува крвта без кислород во белите дробови за таа да прими кислород



Две комори од левата страна:

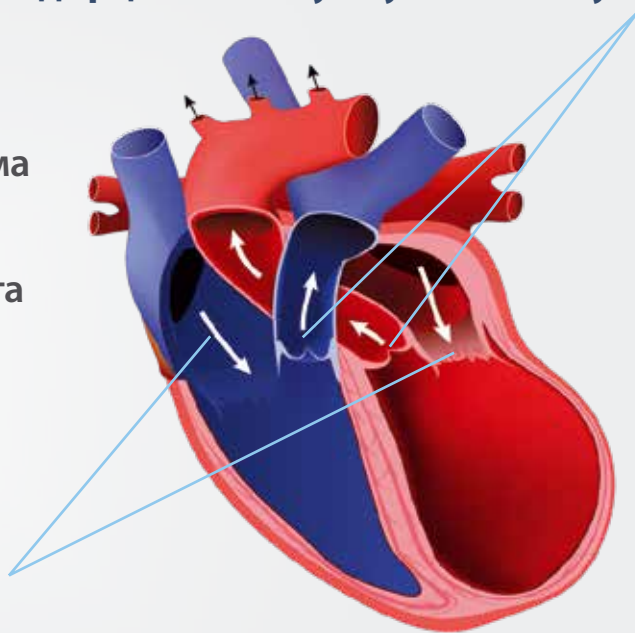
- В** Прима крв полна со кислород од белите дробови
- Г** Испраќа крв со кислород до целото тело

Пример за оштетено срце со срцева слабост

- Срцето е поголемо и не е во форма
- Срцевите комори се послаби
- Срцето не пумпа правилно и крвта подолго се задржува во него
- Срцето може да чука побрзо

Во срцето се пумпа помалку крв

Од срцето се испумпува помалку крв



РАЗБИРАЊЕ НА СРЦЕВАТА СЛАБОСТ

Можеби срцевата слабост звучи алармантно, но тоа не значи дека Вашето срце откажало

Срцева слабост е поимот што го користат лекарите кога Вашето срце не може да пумпа доволно крв низ телото или пак срцето не се исполнува правилно со крв. Срцевата слабост може да се одрази на левата и на десната страна од срцето. Повеќето луѓе имаат срцева слабост од левата страна, па на тоа се задржува овој водич. Срцевата слабост бара доживотно справување со состојбата и следење, но има многу опции коишто може да помогнат.

Има два типа на срцева слабост:

① Срцева слабост со намален ударен волумен (HFrEF)

- Срцето е слабо и не се контрахира доволно силно
- Ова значи дека срцето не може да испумпува доволно крв низ телото

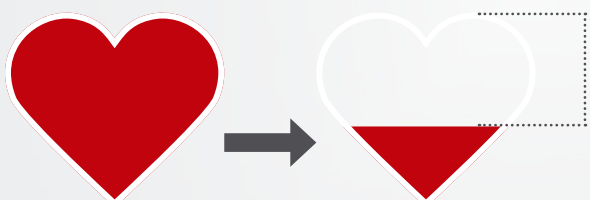
② Срцева слабост со одржан ударен волумен (HFpEF)

- Срцето контрахира, но премногу е круто
- Ова значи дека срцето не се опушта за да се наполни доволно со крв меѓу контракциите

Што претставува ударниот волумен?

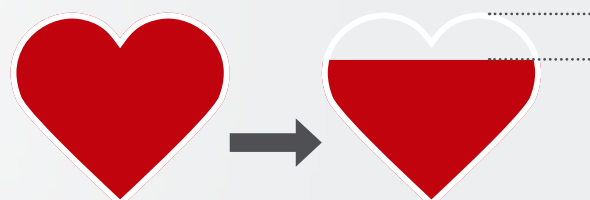
Тоа е соодносот на крв (како процент) што се испумпува (исфрла) од левата страна на срцето низ телото при секое негово отчукување. Нормалниот ударен волумен исфрла најмалку 55 % од крвта во коморите кон организмот.

Ударен волумен кај нормално срце



најмалку 55 % од крвта се испумпува од срцето

Ударен волумен кај срце со слабост



се испумпува помалку од 55 % од крвта, така што во срцето останува повеќе крв

Може да Ви биде дијагностицирана срцева слабост дури и при нормален ударен волумен.

ПРИЧИНИ И ТРЕТИРАЊЕ НА СРЦЕВАТА СЛАБОСТ

Причините за појава на срцева слабост вклучуваат:



Висок крвен притисок
(хипертензија)



Неправилно отчукување
на срцето (аритмија)



Болест на срцевата
обвивка (перикардитис)



Дијабетес



Сериозна белодробна
болест



Срцева мана од раѓање



Неправилно отворање
или затворање на
срцевите залистоци



Ослабнат срцев мускул
поради срцеви удари



Анемија, сериозна
инфекција,
хипертироидизам и сл.



Токсини (на пр. алкохол,
хемотерапија, кокаин)



Оштетување на
срцевиот мускул од
вирусна или бактериска
инфекција



Масни наслаги
во артериите
(атеросклеротична
болест)

Третман на срцевата слабост

Третманот на срцевата слабост зависи од неколку работи, вклучително процентот на ударниот волумен, другите здравствени состојби и целокупната здравствена состојба.

Опциите за третман опфаќаат:

- Лекарство (лекарства)
- Операција на срце
- Пејсмејкер или дефибрилатор
- Уред за вентрикуларна помош (механичко срце)
- Трансплантација на срце

Водењето здрав и активен живот е исто така важно за да се држи под контрола срцевата слабост.



Без разлика на третманот, најважното што можете да го направите ако имате срцева слабост е да ги следите советите на Вашиот лекар и да ги следите Вашите симптоми.



ПРЕПОЗНАЈТЕ ГИ СИМПТОМИТЕ

Симптомите на срцевата слабост може да се помешаат со оние на други здравствени состојби, па затоа е важно да му ги споменете сите симптоми на Вашиот лекар.

5 знаци за можна срцева слабост:



1 Потребна да спиете подисправени на повеќе перници за да можете да дишете ноќе

Ако имате тешкотии при дишењето додека ноќе лежите во исправена положба на телото, тоа можеби се должи на срцева слабост којашто може да предизвика насобирање течност во белите дробови.



2 Недостиг на здив при секојдневни активности како качување по скали

Ако забележите дека треба да подзастанете за да земете воздух при секојдневни активности, тоа можеби се должи на срцева слабост којашто знае да предизвика насобирање течност во белите дробови.



3 Отоци на стапалата или глуждовите

Ако имате отечени стапала или глуждови, тоа може да се должи на насобирање вишок течности. Тоа знае да направи чевлите да Ви бидат тесни и неудобни.



4 Упорна кашлица во отсуство на настинка (сува и честа кашлица)

Телото преку кашлање се ослободува од течноста што се насобира во белите дробови.



5 Потребна да си ги ускратите хобијата и активностите во коишто порано сте уживале, на пример работа во градината, играње со внуците или пак прошетки со кучето

Ако чувствувате преголем умор или исцрпеност за да ги завршите секојдневните активности, тоа може да се должи на срцева слабост, којашто може да го отежни снабдувањето на телото со неопходниот кислород.



Ако некој од симптомите е сериозен или пак ако се здебелите 2 kg во 2 дена, разговарајте со Вашиот лекар во најкус можен рок.



КОГА ТРЕБА ДА РАЗГОВАРАТЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР?

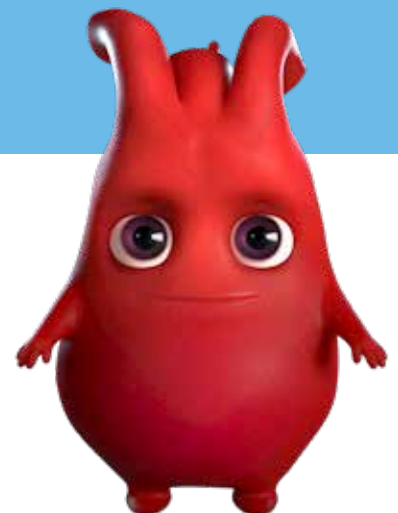
Ако искусите нешто од следново или пак сте загрижени за кој било од Вашите симптоми, контактирајте со Вашиот лекар во најкус можен рок:

- Нов или поизразен недостиг на здив, особено кога лежите во рамна положба во кревет
- Нова или поизразена кашлица, особено со розов или крвав секрет
- Нов или поизразен оток (едем) на глуждовите, нозете или абдоменот
- Покачување на тежината од 2 kg во рок од 2 дена
- Неправилен срцев ритам, брз срцев ритам или палпитации
- Појава на вртоглавица или изразена вртоглавица

Кога треба да се јавите во 000?

Ако искусите нешто од следново или пак имате потреба да одите во болница, **викнете брза помош или одете во ургентното одделение на најблиската болница во најкус можен рок:**

- Ако имате болка којашто не поминува во градите, раката, вилицата или грбот
- Многу сериозен недостиг на воздух
- Брз срцев ритам (палпитации) што не запира кога ќе одморите и/или којшто е поврзан со вртоглавица
- Губење на свеста



За повеќе информации за животот со срцева слабост разговарајте со Вашиот лекар и посетете ја веб-локацијата heartfailure.com.au

Исто така, Heart Foundation нуди цела ризница на ресурси, информации и услуги за поддршка. Достапни се на heartfoundation.org.au

