



LIEČME SRDCE SRDCOM



*Každodenný pomocník pre pacientov
so srdcovým zlyhávaním*



Milí pacienti,

dozvedeli ste sa, že trpíte srdcovým zlyháváním. Srdcové zlyhávanie je chronické ochorenie, pri ktorom je znížená funkcia srdca. Nedá sa vyliečiť, dá sa však dobre kontrolovať, tak ako mnohé iné chronické ochorenia (cukrovka, astma). Aj v prípade srdcového zlyhávania platí, že pravidelné užívanie liekov je iba časť liečby. Neoddeliteľná časť liečby je vo vašich rukách. Je dôležité, aby ste upravili svoje stravovacie návyky, zbavili sa zlozvykov (fajčenie, alkohol), mali primeranú pohybovú aktivitu. Svoj zdravotný stav musíte pravidelne sledovať. Ak budete dodržiavať odporúčania lekárov a pravidelne užívať predpísané lieky, môžete žiť primerane aktívny a kvalitný život.

Táto brožúra má za cieľ pomôcť vám, vašim blízkym aj ošetrojúcim lekárom. Obsahuje základné informácie, ktoré vám môžu pomôcť, aby ste úspešne zvládli tú časť liečby srdcového zlyhávania, ktorá je vo vašich rukách. Nájdete tu informácie o tom, čo je srdcové zlyhávanie, ako sa prejavuje. Obsahuje praktické rady, ktoré vám môžu pomôcť pri dodržiavaní nového spôsobu života (strava, pohyb, príjem soli...). Je v nej miesto, kde si môžete zapisovať údaje o sledovaní zdravotného stavu aj vami užívané lieky.

Všetky informácie o vašom zdravotnom stave si starostlivo zaznamenávajte. Pomôžete svojmu lekárovi získať prehľad o vašom ochorení. Pri akejkoľvek náhlej zmene vášho zdravotného stavu kontaktujte vášho ošetrojúceho lekára alebo záchrannú službu (112).

Odborná revízia textu:

doc. MUDr. Eva Gonçalvesová, CSc., FESC,
PhDr. Gabriela Šuttová

Odborný garant:

Pracovná skupina pre srdcové zlyhávanie
SKS a Pracovná skupina Sestry pracujúce
v kardiológii



Čo vás čaká po prepustení z nemocnice

V deň prepustenia z nemocnice



- Dostanete lekársku prepúšťacu správu v dvoch vyhotoveniach – jedna je pre vás a druhá pre VL (urobte si aspoň 2 kópie).
- Bude vám odporučený liečebný režim.
- V deň prepustenia Vám ošetrojúci lekár napíše e-recept ordinovaných liekov na max. 30 dní, ktoré si môžete vybrať v ktorejkoľvek lekárni na Slovensku.

Do 3 dní sa hlásite u svojho všeobecného lekára



Objednajte sa čo najskôr na odborné vyšetrenie u kardiológa, internistu alebo geriatra.

- Odovzdajte mu prepúšťacu správu.
- Všeobecný lekár vám odporučí ďalšiu liečbu a liečebný postup.
- Všeobecný lekár vám môže odporučiť ďalšie potrebné odborné vyšetrenia.

Návšteva odbornej ambulancie



- Prineste si kópiu prepúšťacej správy.
- Odborný lekár môže potrebovať aj inú zdravotnú dokumentáciu, o čom sa informujte pri objednaní.

SEM SI ZAZNAMENAJTE VŠETKY UŽÍVANÉ LIEKY A ICH DÁVKOVANIE

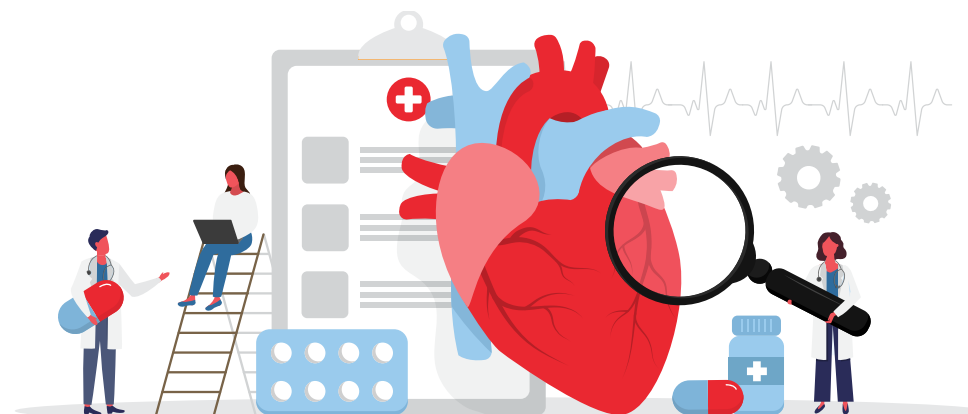
Keď vám bude zmenená liečba alebo dávkovanie, zaznamenajte to spolu s dátumom, kedy ste záznam upravili. V prípade, že si nie ste istý/istá, ako záznam správne vyplniť, požiadajte o pomoc príbuzných alebo ošetrojúceho lekára.

Je dôležité aby ste si správne a presne zaznamenávali zoznam liekov, ktoré práve užívate. Tento zoznam môže pomôcť lekárom, ktorí sa o vás starajú, poznať liečbu, ktorú vám odporučil iný špecialista. Keď lekári majú podrobné informácie o všetkých liekoch, ktoré užívate, vedia vám nastaviť správnu terapiu a zabrániť nesprávnym kombináciám liekov.

	Celý názov lieku	Sila lieku (mg, g, ml, i.u., ...)	Dávkovanie	Dátum záznamu
Priklad	Vitamin C	500 mg	1x	1. 1. 2021
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

JEDNODUCHÉ PRAVIDLÁ PRI UŽÍVANÍ LIEKOV^{1,2}

- Pri liečbe srdcového zlyhávania dostanete viaceré lieky. Je dôležité, aby ste predpísané lieky užívali presne podľa odporúčania lekára. Lieky vám pomôžu zlepšiť klinický stav, kvalitu života, ale aj dlhodobú prognózu.
- Váš lekár vám odporučí správnu dávku, čas a spôsob užívania vašich liekov.
- Dbajte na to, aby ste liek užili v presnú hodinu dňa, v správnej dávke a spôsobom, aký vám odporučil váš lekár. Môže vám pomôcť dávkovač liekov.
- Úpravu dávkovania alebo prerušenie liečby vždy konzultujte so svojím lekárom. Nerobte to bez ich súhlasu.
- V prípade, objavenia sa nežiaduceho účinku (napríklad závraty, bolesť hlavy...) kontaktujte svojho lekára. Ten vám poradí, ako ďalej postupovať v liečbe.



Organizácie a zdravotníci, ktorí sa môžu podieľať na liečbe srdcového zlyhávania³

SESTRA

pripravuje pacienta na samotné vyšetrenie u lekára. Na základe indikácie lekára robí odbery, EKG, meria krvný tlak. Sestra je odborný zdravotnícky pracovník, a preto môže pacienta v spolupráci s lekárom, poučiť o jeho ochorení, dávať odporúčania pri potrebnej zmene životného štýlu, výžive, režimových opatreniach či v prípade dodržiavania špeciálnych diét a cvičení.



NUTRIČNÝ ŠPECIALISTA

je zdravotník špecializujúci sa na usmernenie pacientov, čo sa týka výživy. Je potrebné, aby pacienti so srdcovým zlyháváním mali optimálnu hmotnosť, zároveň je však nevyhnutné, aby jedli zdravú a pestrú stravu.



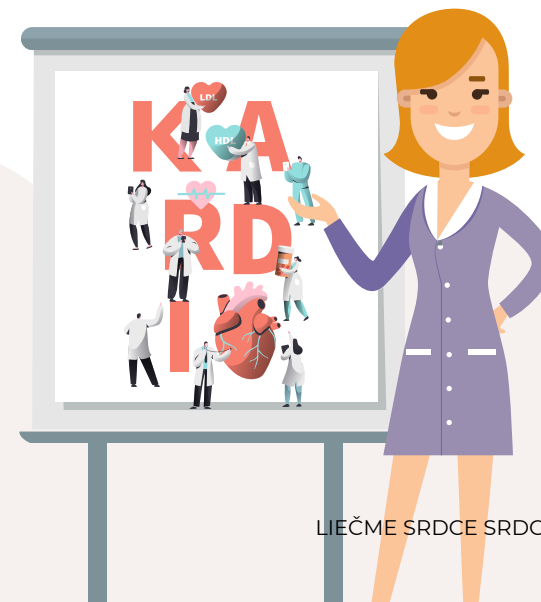
FYZIOTERAPEUT

vám pomôže vytvoriť plán pravidelnej telesnej aktivity, jeho návštevu vám môže odporučiť váš všeobecný lekár alebo lekár špecialista.



PACIENTSKE ORGANIZÁCIE

zastupujú záujmy pacientov, organizujú pre nich stretnutia, kde sa vzdelávajú a vymieňajú si skúsenosti, ako zvládať ochorenie. Pacientske organizácie sa snažia inšpirovať pacientov žiť aktívne a kvalitne aj so srdcovým zlyháváním.



Srdcové zlyhávanie

Keď trpíte srdcovým zlyhávaním, srdce pracuje na menší výkon, ako je bežné

1

O srdcovom zlyhávaní môžeme hovoriť ako o nedostatočnej funkcii srdca, srdcové zlyhávanie nie je choroba. Srdcové zlyhávanie je chorobný stav, ktorý môžu vyvolať iné ochorenia, napr. vysoký krvný tlak, ischemická choroba, cukrovka, zápaly srdcového svalu alebo aj dedičné vplyvy.

2

Srdcové zlyhávanie, podobne ako ďalšie nevyliciteľné chronické a dlhodobé ochorenia (napr. astma alebo cukrovka), vás budú sprevádzať po zvyšok vášho života. Ak porozumíte podstate ochorenia a začnete sa liečiť, podstatne zvýšite šancu s týmto ochorením viesť aktívny a kvalitný život.

Zdravé srdce funguje ako pumpa, ktorá pumpuje krv do celého tela

3

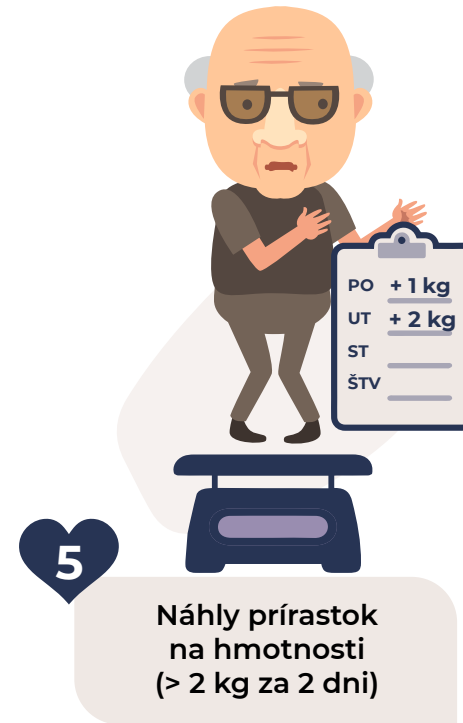
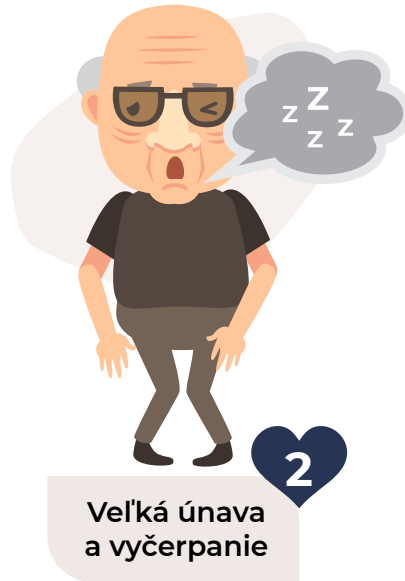
Srdce je v podstate pumpa. Jeho úlohou je prečerpávať krv obsahujúcu kyslík a živiny do celého organizmu. Ale tak ako všetky pumpy sa môže aj srdce časom pokaziť.

4

Srdce prečerpáva krv do celého organizmu. Medzi jednotlivými srdcovými sťahmi srdce odpočíva. Aby bolo srdce schopné ideálne pracovať, musí sa nielen účinne sťahovať, ale aj uvoľňovať (odpočívať). Pri srdcovom zlyhávaní môže byť problémom sťahovanie, ale aj uvoľňovanie srdca.

Prejavy srdcového zlyhávania⁴

Srdcové zlyhávanie môže vzniknúť pomaly a postupne. Môžete spozorovať viaceré prejavy a príznaky.



Aká je vaša úloha pri liečbe srdcového zlyhávania

Je potrebné, aby ste vedeli, že **svojím prístupom môžete výrazne pomôcť v starostlivosti o vás a pozitívne ovplyvniť priebeh vášho ochorenia.**⁵

Vždy sa s nimi rozprávajte otvorene a pravdivo, aby vedeli o vašich príznakoch alebo zmenách vašich pocitov.



Vašou úlohou bude riadiť sa pokynmi a odporúčaniami zdravotníkov a **informovať ich, ako sa vám darí.**

Manažment rizikových faktorov

nie

Neodporúča sa⁶

- ✗ Fajčenie
- ✗ Alkohol
- ✗ Zvýšený príjem soli
- ✗ Náročná fyzická aktivita
- ✗ Vysokokalorické jedlá spôsobujúce nadváhu
- ✗ Priveľa kávy a energetických nápojov
- ✗ Mastné, slané, údené jedlá

áno

Odporúča sa⁶

- ✓ Primeraná pohybová aktivita
- ✓ Príjem tekutín 1,5 – 2 l/deň
(v závislosti od závažnosti stavu pacienta a odporúčania lekára)
- ✓ Udržať si primeranú hmotnosť
- ✓ Pestrá a zdravá strava
- ✓ Pravidelné užívanie liekov
- ✓ Pravidelné sledovanie a zaznamenávanie svojho zdravotného stavu
(hmotnosť, tlak krvi, symptómy ochorenia)



Kontrola hmotnosti

Pre pacientov so srdcovým zlyháváním je dôležité si pravidelne sledovať svoju hmotnosť a zaznamenávať ju

- 1 Jedným zo symptómov srdcového zlyhávania je aj zadržiavanie vody (retencia tekutín) v tele. Preto majú predovšetkým pacienti s ťažšími formami srdcového zlyhávania odporúčený regulovaný príjem tekutín.
- 2 Pri náhlom zhoršení zdravotného stavu môže dôjsť k nahromadeniu vody v organizme. Prejaví sa náhlým prírastkom na hmotnosti.
- 3 Prírastok na hmotnosti viac ako 2 kg/2 dni môže znamenať zadržiavanie tekutín ako prejav zhoršenia srdcového zlyhávania. Odporúča sa kontaktovať ošetrojúceho lekára.



✓
Pre pacientov so srdcovým zlyháváním **je dôležité udržiavať si dlhodobu zdravú hmotnosť.** Dlhotrvejúca nadváha je zbytočnou záťažou pre choré srdce.

✗
Problémom je aj nedostatočná hmotnosť. Pacienti, ktorí majú nedostatočnú hmotnosť, môžu mať oslabený imunitný systém a pociťovať zvýšenú únavu a slabosť

Obezita/nadváha/podváha⁶



- Udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti je potrebné pre optimálnu činnosť srdca.
- Pokiaľ trpíte obezitou, srdce vám musí pracovať intenzívnejšie, aby prečerpalo krv do celého organizmu
- Strata nadbytočného telesného tuku, kombinácia správne nastavenej stravy a pravidelná pohybová aktivita, prispieva k zlepšeniu príznakov srdcového zlyhávania

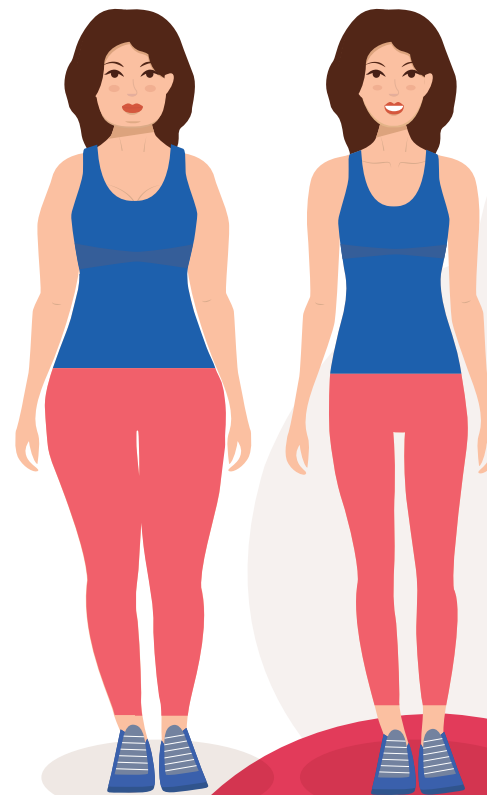
Pri optimalizácii hmotnosti, dodržujte odporúčania ošetrojúceho lekára alebo sestry. Náhly úbytok na hmotnosti a hladovanie môžu byť pre vás škodlivé.



Cesta, ako schudnúť, je znížiť kalorický príjem a zvýšiť telesnú aktivitu. Znamená to menej jesť a viac cvičiť. **Optimálne chudnutie prebieha v pomalom tempe s dlhodobou výdržou.**

Ak potrebujete schudnúť, obráťte sa so žiadosťou o pomoc na svojho lekára alebo sestru.

ALE POZOR!!!⁶



Niektorí pacienti so srdcovým zlyháváním strácajú hmotnosť bez toho, aby sa o to usilovali, a to kvôli ochoreniu či strate chuti do jedla.

Tým takisto dochádza k poškodzovaniu zdravia. Podváha môže u človeka znižovať hladinu energie a oslabuje imunitný systém, čím prispieva k náchylnosti na infekcie.

Ak máte podváhu, chudnete bez vynaloženého úsilia alebo ak nemôžete pribrať, informujte o tom svojho lekára alebo sestru! Môžu vám odporučiť diétnego poradcu.

Sol'te s rozumom – dôležité⁶



Príliš vysoký obsah soli v potrave môže spôsobiť zadržiavanie vody v organizme (retencia tekutín).



Vyhnete sa dochucovaniu jedál soľou pri varení aj pri stole pred jedením.



Môže zhoršovať príznaky srdcového zlyhávania (opuchy, ťažšie dýchanie).



Snažte sa jesť viac čerstvých a menej spracovaných potravín.

Odporúčania pre dochucovanie jedál



Na dochutenie používajte do jedál koreniny, čierne korenie, cesnak, bylinky, citrónovú šťavu alebo ocot.



Semená, orechy a koreniny nasucho opražte, aby vynikla ich chuť.



Na okorenenie receptov, šalátových zálievok a jedál používajte horčicu.



Ako základ do gulášov, omáčok a polievok používajte zavarené paradajky a paradajkový pretlak.



Do jedál pridávajte čerstvé čili, zázvor alebo cesnak.



K jedlám z rýb pridávajte citrón alebo citrónovú šťavu.



Ryby alebo mäso pred varením marinujte, čím sa zvýrazní ich chuť.

8

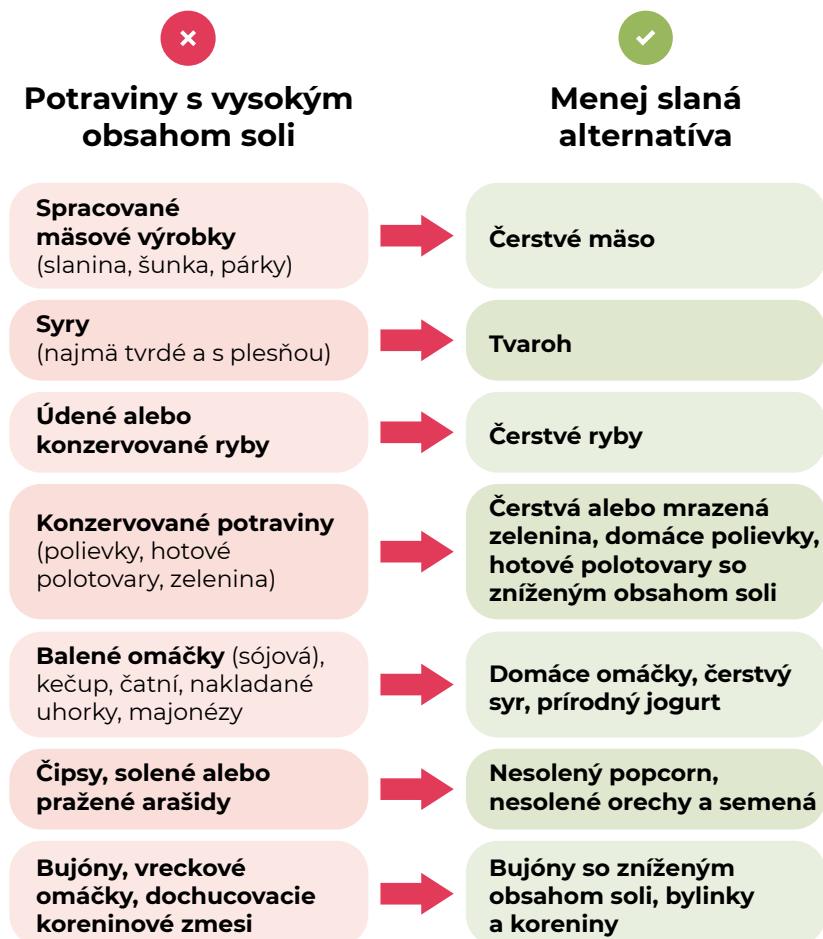
Zvýšený obsah sodíka sa nachádza i v minerálnych vodách. Minerálne vody s obsahom sodíka nad 70 mg/l nie sú vhodné pre pacientov so SZ.



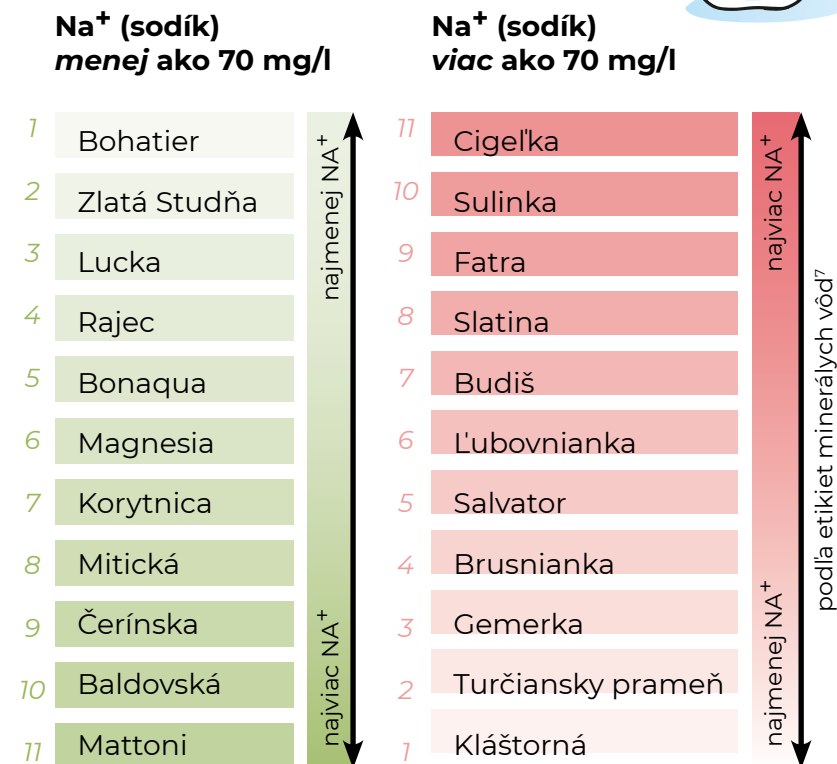
V niektorých prípadoch, najmä však pri ťažkých ochoreniach a veľkých dávkach liekov, môže byť v organizme soli málo. V týchto prípadoch vám lekár môže odporučiť „normálne“ slané jedlá.

Zníženie príjmu soli – odporúčania⁶

Prehľad niektorých možností, ako obmedziť soľ v potrave:
(Dôležité najmä u pacientov s vysokým krvným tlakom.)

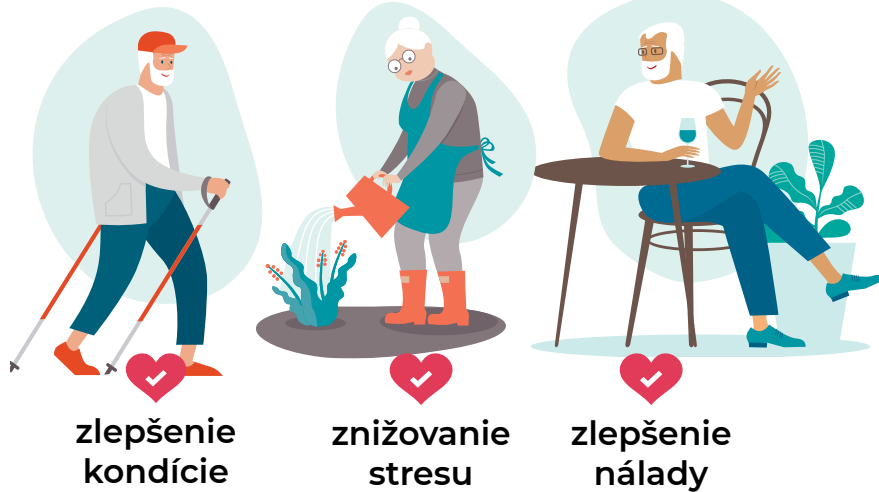


Zvýšený obsah sodíka sa nachádza i v minerálnych vodách. **Minerálne vody s obsahom sodíka nad 70 mg/l nie sú vhodné pre pacientov so srdcovým zlyhávaním**



Pohybová aktivita

*Cvičenie a telesná aktivita
bývajú prospešné na:*



Plánovanie cvičenia podľa princípu FITT



FREKVENCIA: Snažte sa o vytrvalostné cvičenie 5 dní v týždni. Posilňovacie cvičenia by ste mali aplikovať 2 dni v týždni.



INTENZITA: Z úvodného zahrievacieho tempa záťaž postupne zvyšujte do tempa, aby ste počas cvičenia dokázali udržať konverzáciu. Súčasťou tréningu je relaxácia a záverečný strečing.



TRVANIE: S cvičením by ste mali začínať postupne, t. j. od 5 do 10 minút. Vaším cieľom má byť dosiahnuť trvanie cvičenia až na 20 – 30 minút.



TIP: Vytrvalostné aktivity zahŕňajú chôdzu, plávanie, bicyklovanie (stacionárny bicykel), atď. Posilňujúce aktivity zahŕňajú tréning s posilňovacími pomôckami a činkami. Cvičenie a pohybové aktivity prispôbujte svojmu aktuálnemu zdravotnému stavu. Dodržujte všetky odporúčenia zdravotníckych pracovníkov.



Ak sa dostaví bolesť na hrudi, závrat alebo nevoľnosť, ihneď cvičenie prerušte.

V prípade, že tieto príznaky pretrvávajú, obráťte sa na svojho lekára alebo sestru. Necvičte do zjavnej únavy, silnejšieho zadýchania či vyčerpania.

Únia pre zdravšie srdce

*Pomáhame ľuďom
s chorým srdcom*



Pacientska organizácia Únia pre zdravšie srdce chce byť hlasom všetkých pacientov na Slovensku, ktorí trpia kardiovaskulárnymi ochoreniami a denne bojujú s množstvom problémov – počnúc zdravotnými, sociálnymi, až po finančné.

Na Úniu pre zdravšie srdce sa môže obrátiť každý, kto potrebuje pomoc, podporu, chce sa dozvedieť najnovšie informácie o ochoreniach srdca a ciev, ich liečbe či prevencii. Rovnako každý, kto má problém s dostupnosťou liekov či zdravotnej starostlivosti alebo sa chce podeliť o svoje skúsenosti s inými pacientmi s kardiovaskulárnymi ochoreniami. Členstvo v Únii pre zdravšie srdce je bezplatné, nepodmieňuje sa nijakým príspevkom a je dostupné pre každého.

Ako sa stať členom občianskeho združenia Únia pre zdravšie srdce?



V prípade, že potrebujete pomôcť so zaregistrovaním sa, toto združenie môžete kontaktovať na e-mailovej adrese: info@presrdce.eu



<https://www.presrdce.eu/>



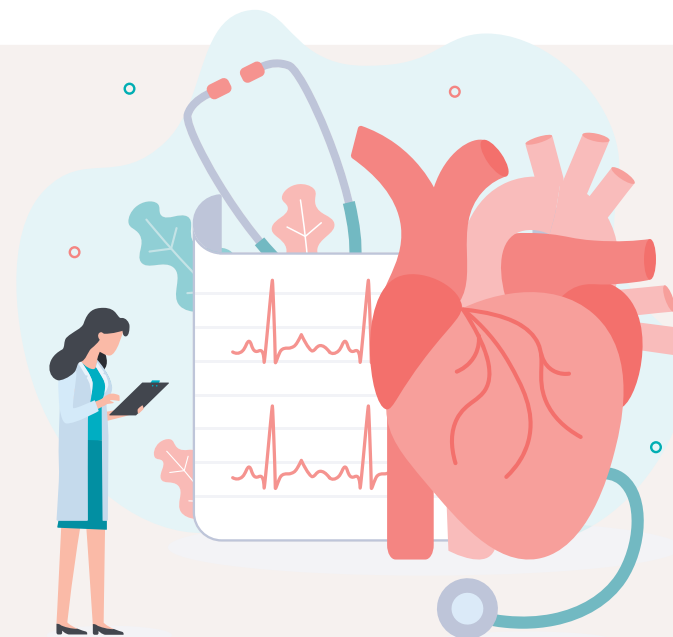
<https://www.facebook.com/uniaprezdravsiesrdce/>



Únia pre zdravšie srdce

REFERENCIE:

- https://www.sukl.sk/hlavna-stranka/slovenska-verzia/media/lieky-v-mediach/ako-spravne-uzivat-lieky?page_id=3245
- https://www.sukl.sk/hlavna-stranka/slovenska-verzia/media/lieky-v-mediach/uzivate-lieky-spravne-dodrzivajte-rady-lekara-alebo-z-letaku?page_id=3522
- Jaarsma T. Inter-professional team approach to patients with heart failure. *Heart* 2005;91(6):832-838.
- McMurray JJ, Adamopoulos S, Anker SD, et al. ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2012: The Task Force for the Diagnosis and Treatment of Acute and Chronic Heart Failure 2012 of the European Society of Cardiology. Developed in collaboration with the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *Eur Heart J* 2012;33(14):1787-1847.
- Dickstein K, Cohen-Solal A, Filippatos G, et al. ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2008: the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2008 of the European Society of Cardiology. Developed in collaboration with the Heart Failure Association of the ESC (HFA) and endorsed by the European Society of Intensive Care Medicine (ESICM). *Eur J Heart Fail* 2008;29(10):2388-2442.
- American Heart Association <http://ahaheartfailure.ksw-gtg.com/publication/?m=46677&i=461880&p=1>
- <https://www.zdravie.sk/files/article/mineralne/zlozenie-mineralnych-vod.pdf>
- <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/living-with-heart-failure-and-managing-advanced-hf/physical-changes-to-report-for-heart-failure>



Semafor symptómov srdcového zlyhávania⁸



**VÝBORNE, SYMPTÓMY UKAZUJÚ, ŽE
VAŠE OCHORENIE JE STABILIZOVANÉ**



Obvyklá fyzická aktivita



Nepocitujete dýchavicu



Vaše členky vyzerajú ako obvyčajne



Máte stabilnú hmotnosť



Bezproblémový spánok, tolerovanie vodorovnej polohy



**POZOR, SYMPTÓMY UKAZUJÚ MOŽNÉ
ZHORŠENIE VÁŠHO OCHORENIA**



Dýchavica pri obvyklej fyzickej aktivite



Výskyt suchého kašľa



Zväčšenie opuchu v oblasti členkov a predkolenia



Zvýšenie hmotnosti 1 kg/deň



Netolerovanie vodorovnej polohy, potreba ďalšieho vankúša pri spánku



**VAROVANIE! NIEČO NIE JE V PORIADKU.
KONTAKTUJTE SVOJHO LEKÁRA ALEBO 112!**



Dýchavica prítomná aj v pokoji



Výskyt suchého dráždivého kašľa



Výrazné opuchy nôh postupujúce nad kolenná



Náhle zvýšenie hmotnosti viac ako 2 kg/2 dni



Strata chuti do jedla



Netolerovanie vodorovnej polohy, spánok v polosede



Nastupujúca úzkosť a depresia

Denne si sledujte symptómy ochorenia. Podľa inštrukcií svojho lekára alebo sestry zaznamenávajte údaje o vašom zdravotnom stave do priloženého „diára pacienta“. Pomôžete svojmu lekárovi získať prehľad o vašom ochorení. Pri akejkoľvek náhlej zmene vášho zdravotného stavu kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára alebo záchranú službu (112).

DIÁR PACIENTA

MESIAC: _____

Dátum	Krvný tlak	Pulz	Hmotnosť	Opuchy členkov		Dýchavičnosť v pokoji (pohyb po byte, dome, varenie, pozeranie TV)		Dýchavičnosť pri aktivite (prechádzka, chôdza po schodoch, nakupovanie)		Tolerovanie vodorovnej polohy (potrebuje si podložiť viac vankúšov pri spaní?)	
				Áno	Nie	Áno	Nie	Áno	Nie	Áno	Nie
12. 12.	167/94	81	104	X			X	X			X
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

LIEČME SRDCE SRDCOM

*Každodenný pomocník pre pacientov
so srdcovým zlyhávaním*



 **NOVARTIS**

Novartis Slovakia s.r.o., Žižkova 22B, 811 02 Bratislava,
tel.: +421 2 5070 6111, www.novartis.sk

*Táto brožúra obsahuje všeobecné odporúčania a nenahrádza vyšetrenie
alebo konzultáciu zdravotného stavu pacienta s ošetrojúcim lekárom.*

SK2209131067