

Niewydolność serca

Niewydolność serca to stan, w którym serce nie jest w stanie pompować krwi w organizmie tak dobrze, jak powinno. Nie oznacza to, że serce przestało pracować, ale może potrzebować wsparcia, aby pomóc mu lepiej funkcjonować.

Co znajduje się na tej stronie?

Jakie są objawy niewydolności serca?

Co powoduje niewydolność serca?

Jak diagnozowana jest niewydolność serca?

Czym jest niewydolność serca z zachowaną frakcją wyrzutową (HFpEF)?

Jakie są stadia niewydolności serca?

Jak leczy się niewydolność serca?

Jak radzić sobie z niewydolnością serca?

Niewydolność serca a moja przyszłość

Nastrój a niewydolność serca

Jakie są objawy niewydolności serca?

Gdy serce nie pompuje krwi tak dobrze, jak powinno, oznacza to, że nie otrzymuje się wystarczającej ilości tlenu. Wpływa to na funkcjonowanie organizmu, w tym na oddychanie i mięśnie. Powoduje to niektóre z głównych objawów niewydolności serca, takie jak:

- omdlenia lub uczucie zawrotów głowy
- uczucie dużego zmęczenia lub osłabienia w spoczynku, które nasila się podczas ruchu
- nowy uporczywy kaszel
- duszności podczas aktywności lub odpoczynku
- obrzęk stóp i kostek, który może rozprzestrzenić się na dolną część ciała.

W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z tych objawów należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza rodzinnego. W przypadku trudności z oddychaniem lub

bólu w klatce piersiowej należy zadzwonić pod numer 999 w celu uzyskania natychmiastowej pomocy medycznej.

Co powoduje niewydolność serca?

Istnieje wiele powodów, dla których może dojść do wystąpienia niewydolności serca. Może pojawić się nagle lub postępować powoli przez miesiące lub lata. Najczęstsze przyczyny niewydolności serca to:

- zawał serca może spowodować długotrwałe uszkodzenie serca, wpływając na zdolność serca do pompowania krwi
- kardiomiopatia, choroba mięśnia sercowego, która może być dziedziczna lub spowodowana infekcjami lub ciążą
- Wysokie ciśnienie krwi obciąża serce, co z czasem może prowadzić do jego niewydolności.

Inne przyczyny niewydolności serca obejmują:

- nieprawidłowy rytm serca (arytmia), gdy serce bije zbyt szybko, zbyt wolno lub nieregularnie
- amyloidoza, nagromadzenie nieprawidłowych białek (budulców, które tworzą takie rzeczy jak mięśnie i włosy) w narządach, takich jak serce i tkanki. Kiedy dotyczy serca, nazywane jest amyloidozą serca lub „zespół sztywnego serca” i może prowadzić do niewydolności serca.
- anemia, brak czerwonych krwinek przenoszących tlen we krwi
- wrodzona wada serca, różne problemy z sercem po urodzeniu
- zapalenie wsierdzia, infekcja wirusowa atakująca mięsień sercowy
- choroby zastawek serca, w których krew ma trudności z prawidłowym przepływem przez serce, co dodatkowo obciąża mięsień sercowy
- nadciśnienie płucne, podwyższone ciśnienie krwi w naczyniach krwionośnych zaopatrujących płuca. Stan ten może uszkodzić prawą stronę serca, prowadząc do niewydolności serca
- niektóre metody leczenia raka, takie jak chemioterapia
- choroba tarczycy, niedoczynność lub nadczynność tarczycy, która produkuje zbyt mało lub zbyt dużo hormonów
- zbyt dużo alkoholu (więcej niż zalecany limit 14 jednostek tygodniowo).

Jak diagnozowana jest niewydolność serca?

Lekarz zapyta o historię medyczną, objawy i przeprowadzi badanie. Można być skierowanym na badania takie jak:

24-godzinne EKG, w niektórych przypadkach może być konieczne wykonanie tego badania, które rejestruje rytm, tętno i aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas.

- prześwietlenie klatki piersiowej w celu sprawdzenia, czy w płucach znajduje się płyn lub czy przyczyną objawów jest choroba płuc
- echokardiogram, badanie ultrasonograficzne serca w celu sprawdzenia jego pracy
- badania krwi w celu sprawdzenia ogólnego stanu zdrowia i oznak problemów z sercem
- testy oddechowe, aby sprawdzić, czy przyczyną duszności jest problem z płucami.

Czym jest niewydolność serca z zachowaną frakcją wyrzutową (HFpEF)?

Lekarz może mówić o „frakcji wyrzutowej” serca. Chodzi o ilość krwi wypychanej z głównej komory serca przy każdym skurczu. Zwykle mierzy się go w procentach, ponad 50% uważa się za normalne. Frakcja wyrzutowa jest mierzona na podstawie echokardiogramu.

Niewydolność serca można podzielić na różne grupy w zależności od frakcji wyrzutowej. W zależności od zmierzonej wartości procentowej i innych badań, niewydolność serca może zostać sklasyfikowana następująco:

- Niewydolność serca z zachowaną frakcją wyrzutową (HFpEF) - >50%)
- Niewydolność serca z lekko obniżoną frakcją wyrzutową (>40% - 49%)
- Niewydolność serca z obniżoną frakcją wyrzutową (<40%).

Jakie są stadia niewydolności serca?

Wyróżnia się cztery stadia lub klasy niewydolności serca. Etapy te opisują, jak poważna jest niewydolność serca. Po postawieniu diagnozy lekarz może stwierdzić, w jakim stadium choroby znajduje się dana osoba na podstawie występujących u niej objawów. Jakie są klasy niewydolności serca?

- W Klasie I nie występują objawy podczas codziennej aktywności.
- W Klasie II podczas odpoczynku osoba czuje się normalnie, ale aktywność fizyczna wywołuje objawy.
- W Klasie III podczas odpoczynku osoba czuje się normalnie, ale niewielka aktywność fizyczna wywołuje objawy.
- W Klasie IV nie można wykonywać żadnej aktywności fizycznej bez objawów i można odczuwać dyskomfort podczas odpoczynku.

Jak leczy się niewydolność serca?

Nie ma lekarstwa na niewydolność serca, ale dostępne metody leczenia mogą pomóc w łagodzeniu objawów i poprawie jakości życia. Lekarz omówi sposób leczenia w zależności od zdiagnozowanego stadium choroby.

Leczenie niewydolności serca obejmuje:

- Stymulator serca lub ICD, rozrusznik serca pomaga kontrolować tętno, aby zmniejszyć obciążenie serca. ICD wykrywa i leczy niebezpieczne, nieregularne bicie serca.
- Operacja serca w celu poprawy przepływu krwi do serca lub naprawy/wymiany wadliwej zastawki, która obciąża serce.
- Leki chroniące i poprawiające czynność serca, łagodzące objawy i zmniejszające gromadzenie się płynów.

Jak radzić sobie z niewydolnością serca?

Ważne jest, aby postępować zgodnie z zaleceniami lekarza i przyjmować przepisane leki. Kolejnym sposobem na poprawę stanu zdrowia jest wprowadzenie stosownych zmian w stylu życia. Stosowne zmiany, które można spróbować to:

- Utrzymywanie aktywności, która, jak udowodniono, zwiększa energię, poprawia sen i jakość życia.
- Utrzymywanie prawidłowej wagi i diety pomoże w zachowaniu ogólnego stanu zdrowia i zapobiegnie dodatkowemu obciążeniu serca.
- Ograniczenie ilości wypijanego alkoholu (mniej niż zalecane 14 jednostek tygodniowo) zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń rytmu serca, wysokiego ciśnienia krwi i chorób takich jak udar mózgu, problemy z wątrobą i niektóre nowotwory.
- Zaprzerwanie palenia tytoniu i używania innych wyrobów tytoniowych, zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób serca i układu krążenia.
- Zwracanie uwagi na ilość wypijanych płynów każdego dnia, jeśli zaleci to zespół medyczny.
- Należy się regularnie ważyć, nagły przyrost masy ciała może oznaczać, że w organizmie gromadzi się zbyt dużo płynów, które należy leczyć.
- Prowadzenie zdrowszego stylu życia może być początkowo trudne, ale jest ważne dla ogólnej jakości życia.

Niewydolność serca a przyszłość

Nie ma lekarstwa na niewydolność serca. Może to być niepokojące i budzić obawy o przewidywaną długość życia. W razie obaw proszę porozmawiać z lekarzem rodzinnym lub specjalistycznym zespołem ds. niewydolności serca. Wytłumaczą czego można się spodziewać w trakcie leczenia i udzielą niezbędnych wskazówek oraz wsparcia.

Rozmowy na temat długości życia i śmierci są trudne. Być może trzeba będzie omówić takie kwestie jak opieka, finanse i sporządzenie testamentów. W celu zapewnienia spokoju sobie i swoim bliskim, warto uporządkować te kwestie, gdy czujemy się na tyle dobrze, aby to zrobić.

Nastrój a niewydolność serca

Niektórym osobom bardzo trudno jest żyć z niepewnością związaną z niewydolnością serca. Zdobycie wiedzy na temat swojego stanu zdrowia i zaangażowanie się w podejmowanie decyzji dotyczących leczenia pomoże zwiększyć poczucie kontroli i może pomóc złagodzić niepokój. Ważne jest również, aby omówić swoje obawy z rodziną i bliskimi przyjaciółmi oraz zespołem ds. niewydolności serca, aby mogli oni zapewnić odpowiednie wsparcie.

Stres wpływa na różne osoby w różny sposób. Osoby, które nie radzą sobie dobrze ze stresem, mogą sięgać po niezdrowe nawyki, takie jak palenie papierosów, picie alkoholu lub podjadanie niezdrowej żywności.

Wiedza na temat tego, co wywołuje stres, może pomóc uporać się z tym problemem. Znalezienie zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem i nauczenie się relaksacji może pomóc w radzeniu sobie z niewydolnością serca.

Nasze informacje na temat zdrowia są wiarygodne.

Zastosowaliśmy ośmioetapową procedurę oceny, aby zapewnić, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)

To tłumaczenie zostało wsparte przez Royal Mail we współpracy z British Heart Foundation.