



PACIENTA ROKASGRĀMATA
Kas jāzina par sirds mazspēju?

Kādi izmeklējumi un cik bieži
jāveic pacientiem
AR SIRDS MAZSPĒJU?



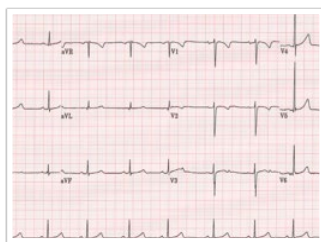
GINTA KAMZOLA

Kardioloģe, Latvijas Kardiologu biedrības
Sirds mazspējas darba grupas vadītāja

Jau esam runājuši, ka, pastāvot aizdomām par sirds mazspēju, ikvienam ir jāveic elektrokardiogramma, krūškurvja rentgenogramma, bet vislielākā nozīme sirds mazspējas diagnozes apstiprināšanā ir nātrijurētisko peptīdu līmenim un transtorakālai ehokardiogrāfijai. Skaidrosim, kādi izmeklējumi un cik bieži ir jāveic pacientiem ar jau zināmu sirds mazspēju.

Elektrokardiogramma (EKG)

Elektrokardiogramma atspoguļo summārā potenciāla svārstības sirds cikla laikā, tāpēc citiem vārdiem to varētu saukt par sirds elektrisko notikumu grafisku attēlu. EKG sniedz informāciju par sirds ritmu, par elektrisko impulsu vadīšanas traucējumiem, par sirds muskuļa pārslodzi, par pārciestiem miokarda infarktiem utt.



Elektrokardiogramma ir jāveic vienmēr, kad sākas pēkšņas sirdsklauves vai spiedošas, dedzinošas sāpes krūtīs, kas pacientam ar zināmu koronāru sirds slimību nepāriet dažu minūšu laikā, pārtraucot fizisku piepūli. Pacientiem ar mirdzaritmiju EKG pierakstīšana ļauj labāk sekot sirdsdarbības frekvencei (sitienu skaitam minūtē), jo mirdzaritmijas gadījumā ne katrs pulsa vilnis nonāk līdz spieķa kaula artērijai, kur tradicionāli tiek palpēts pulss. Kā zināms, pacientiem ar sirds mazspēju pulsam nebūtu jāpārsniedz 70 sitienu minūtē, savukārt mirdzaritmijas gadījumā sirdsdarbības frekvence pieļaujama nedaudz augstāka, bet tai vidēji tāpat nevajadzētu pārsniegt 100 sitienu minūtē. Mirdzaritmijas pacientiem sirdsdarbības frekvences kontrolei EKG iesaka veikt ik pa trim mēnešiem.

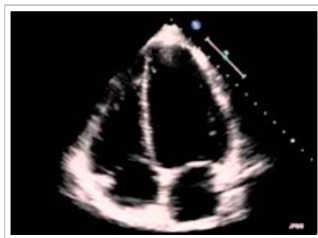
Krūškurvja rentgenogramma

Krūškurvja rentgenogramma ir krūškurvja orgānu rentgenoloģisks attēls. Tas ļauj spriest par iespējamu sirds paplašināšanos (sirds ēna šajā attēlā ir palielināta). Sirds mazspējas gadījumā rentgenogrammas galvenā nozīme ir venozā sastrēguma un iespējama šķidruma uzkrāšanās diagnostikā.

Krūškurvja rentgenogrammu nepieciešams veikt pacientiem ar izteiktiem sirds mazspējas simptomiem – pieaugošu elpas trūkumu, izteiktām tūskām, jo pastāv iespēja, ka šķidrums krājas arī plaušu audos un pleiras telpās. Venozs sastrēgums palielina risku arī pneimonijas (plaušu iekaisuma) attīstībai.

Ehokardiogrāfija (EhoKG)

Ehokardiogrāfija ir sirds un lielo asinsvadu izmeklēšana ar ultraskaņu. Ehokardiogrāfijas laikā iespējams iegūt informāciju par sirds anatomiju, morfoloģiju, sirds muskuļa un vārstu funkciju un perikardu jeb sirds somiņu.



Jebkuram pacientam, atklājot sirds funkcijas traucējumus jeb sirds mazspēju, īpaši, ja ir sirds mazspējai raksturīgi simptomi, tiek uzsākta sirds mazspējas nemedikamentoza un medikamentoza ārstēšana. Lai novērtētu ārstēšanas rezultātus, ehokardiogrāfijas kontrole būtu jāveic pēc trim mēnešiem. Pacientiem, kuriem tiek implantēta sirds resinhronizācijas ierīce ar vai bez defibrilatora funkcijas (CRT vai CRT-D), ehokardiogrāfijas kontrole pirmajā gadā jāveic pēc trim, sešiem un 12 mēnešiem un turpmāk vienu reizi gadā. Ja tiek mainīti šo ierīču parametri, nākamā EhoKG kontrole parasti tiek nozīmēta pēc trim mēnešiem.

Visiem sirds mazspējas pacientiem ar samazinātu kreisā kambara izviedes frakciju ($EF < 40\%$), EhoKG jāveic reizi gadā.

Pilna asinsaina

Sirds mazspējas pacientiem bieži attīstās anēmija, uz kuras esamību norāda samazināts hemoglobīna (Hb) līmenis. Vīriešiem normāls hemoglobīna līmenis ir > 130 g/l, sievietēm > 120 g/l.

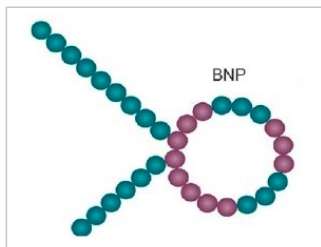


Pilna asinsaina un hemoglobīna līmeņa kontrole pacientiem ar sirds mazspēju ar samazinātu izviedes frakciju būtu veicama vismaz reizi gadā.

Ja anēmija jau zināma un uzsākta hemoglobīna līmeni paaugstinoša terapija, pilna asinsaina jāatkārto jau pēc mēneša.

Nātrijurētiskie peptīdi (BNP, NT-proBNP)

Sirds mazspējas diagnostikā izmanto B tipa nātrijurētisko peptīdu (BNP) un N termināla pro-B tipa nātrijurētisko peptīdu (NT-proBNP). Pro-BNP, kurš izdalās, iestiepjoties sirds muskuļšūnām, cirkulējošās endoproteāzes sašķeļ divos polipeptīdos – neaktīvā NT-proBNP un bioaktīvā BNP.



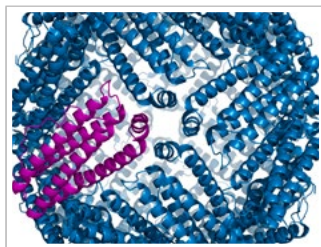
Abiem šiem peptīdiem normas ir atšķirīgas, taču abu nātrijurētisko peptīdu līmeņa pieaugums ir proporcionāls sirds mazspējas izteiktības pakāpei. Taču jāatceras, ka šo peptīdu līmenis var būt paaugstināts arī citu slimību gadījumā, piemēram, hroniskas nieru slimības, aknu slimību, pneimonijas, sepses u. c. slimību gadījumā.

Nātrijurētisko peptīdu noteikšanai ir liela nozīme sirds mazspējas diagnostikā, un īpaši jāuzsver to loma sirds mazspējas diagnozes noliegšanai, proti, ja šo hormonu līmenis ir normāls, iespēja, ka cilvēkam ir sirds mazspēja, ir ārkārtīgi niecīga. Nātrijurētiskie peptīdi var tikt izmantoti arī terapijas efektivitātes izvērtēšanai, proti, to līmeņa samazināšanās liecina par terapijas efektivitāti, savukārt palielināšanās – par sirds mazspējas progresēšanu un nepieciešamību korigēt medikamentozo terapiju vai apsvērt citas ārstēšanas metodes.

Taču pacientiem, kuri sirds mazspējas ārstēšanai lieto angiotenzīna receptoru blokatora valsartāna kombināciju ar neprilizīna inhibitoru sakubitrilu, jāatceras, ka pie šī medikamenta darbības mehānisma pieder aktīvā nātrijurētiskā peptīda noārdīšanās aizkavēšana, tāpēc šajā gadījumā pēc BNP koncentrācijas asinīs nav iespējams spriest par terapijas efektivitāti.

Feritīns

Feritīns – olbaltumvielu komplekss, kas saista dzelzs hidroksīdu un fosfātu. Feritīns ir galvenā dzelzs rezerve organismā. Tas uzkrājas dažādās šūnās, visvairāk – liesā, kaulu smadzenēs, aknās un skeleta muskuļos. Nelielā daudzumā feritīns cirkulē asins plazmā un atspoguļo dzelzs rezerves organismā. Ja analizēs seruma feritīns ir mazāks



par 100 µg/L vai feritīns ir 100–299 µg/L un transferīna saturācija ir mazāka par 20%, tas liecina par dzelzs deficītu, tādēļ būtu apsverama dzelzs preparātu lietošana, lai uzlabotu slodzes toleranci.

Feritīna līmenis būtu jānosaka vismaz reizi gadā. Ja tā līmenis ir samazināts un pacients ir saņēmis dzelzs preparātus, kontroles analīzes jāveic trīs mēnešu laikā.

Glomerulu filtrācijas ātrums

Glomerulu filtrācijas ātrums (GFĀ) atspoguļo nieru funkciju. Samazinātas nieru funkcijas gadījumā var mainīties medikamentu devas, kā arī var būt kontrindicēta konkrētu medikamentu lietošana.

Jānosaka reizi sešos mēnešos. Ja GFĀ ir mazāks nekā 60 ml/h, atkarībā no GFĀ – reizi vienā līdz trijos mēnešos.

Kreatinīns, kālijs

Sirds mazspējas izplatība pieaug līdz ar vecumu. Pēc 80 gadu vecuma sirds mazspēju sastop jau 12–14% no populācijas. Līdz ar vecumu pasliktinās arī nieru funkcijas, bet jo īpaši pacientiem ar sirds mazspēju. Kreatinīns ir viens no nieru funkciju atspoguļojošiem rādītājiem. Kreatinīna un kālija līmeni var ietekmēt arī vairākas sirds mazspējas ārstēšanai izmantotās medikamentu grupas. Paaugstināts vai samazināts kālija līmenis var veicināt sirds ritma traucējumu attīstību, tādēļ kālija līmeņa kontrole sirds mazspējas pacientiem ir ļoti svarīga. Ja kālija līmenis ir lielāks par 5,5 mmol, angiotenzīnu konvertējošā enzīma inhibitoru, angiotenzīna receptoru blokatoru un minerālkortikoīdu receptoru antagonistu devas jāsamazina uz pusi, bet, ja tas pārsniedz 6 mmol/l, šo medikamentu lietošana jāpārtrauc pavisam un jāseko nieru funkcijai.

Kreatinīna un kālija līmenis būtu jānosaka vismaz reizi sešos mēnešos, taču, ja GFĀ ir mazāks nekā 60 ml/h, tad atkarībā no GFĀ reizi vienā līdz trijos mēnešos.

Ja pacients ir bijis stacionārā ar akūtu sirds mazspējas dekompensāciju (sirds mazspējas simptomu pasliktināšanos), kreatinīna līmenis būtu jānosaka jau pēc 7–14 dienām.

Digoksīna koncentrācija asinīs

Sirds mazspējas pacientiem ar mirdzaritmiju dažkārt sirdsdarbības frekvences kontrolei tiek papildus nozīmēts digoksīns. Šim medikamentam raksturīga uzkrāšanās organismā, tāpēc īpaši pacientiem ar hronisku nieru slimību, kuriem ir lēnāka medikamenta izvade no

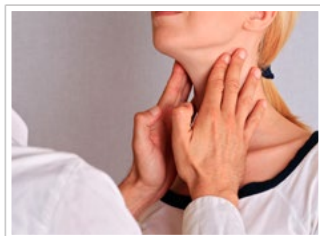
organisma, digoksīna līmenis var pārsniegt terapeitisko līmeni un būt iemesls sliktākai pašsajūtai un sirds ritma traucējumu attīstībai.

Digoksīna koncentrācijai asinīs nevajadzētu pārsniegt 1,0 ng/ml.

Digoksīna koncentrācijas asinīs noteikšanas biežums ir atkarīgs no nieru funkcijas, bet tai nevajadzētu būt retākai kā reizi sešos mēnešos.

Vairogdziedzera hormoni

Vairogdziedzera darbības traucējumi var būt iemesls sirds mazspējas attīstībai. Pastiprināta vairogdziedzera funkcija veicina sirdsdarbības paātrināšanos, kā arī var būt iemesls mirdzaritmijas attīstībai, savukārt samazināta vairogdziedzera funkcija sirdsdarbību parasti palēnina.



TSH (tireotropā hormona) kontroles biežums ir atkarīgs no sākotnējā TSH līmeņa un lietotajiem medikamentiem, piemēram, lietojot amiodaronu, vairogdziedzera funkcija jākontrolē biežāk.

INR

Sirds mazspējas pacientiem, kuri lieto K vitamīna antagonistu varfarīnu, regulāri jānosaka INR – rādītājs, kurš parāda, vai medikaments ir sašķidrinājis asinis vajadzīgajā pakāpē. Pacientiem ar mirdzaritmiju mērķa INR parasti ir 2,0–3,0, ja vien ārsts nav ieteicis citas robežas. Savukārt sirds mazspējas pacientiem ar mehānisku protēzi mitrālā vārstuļa pozīcijā rekomendētais INR ir 2,5–3,5.

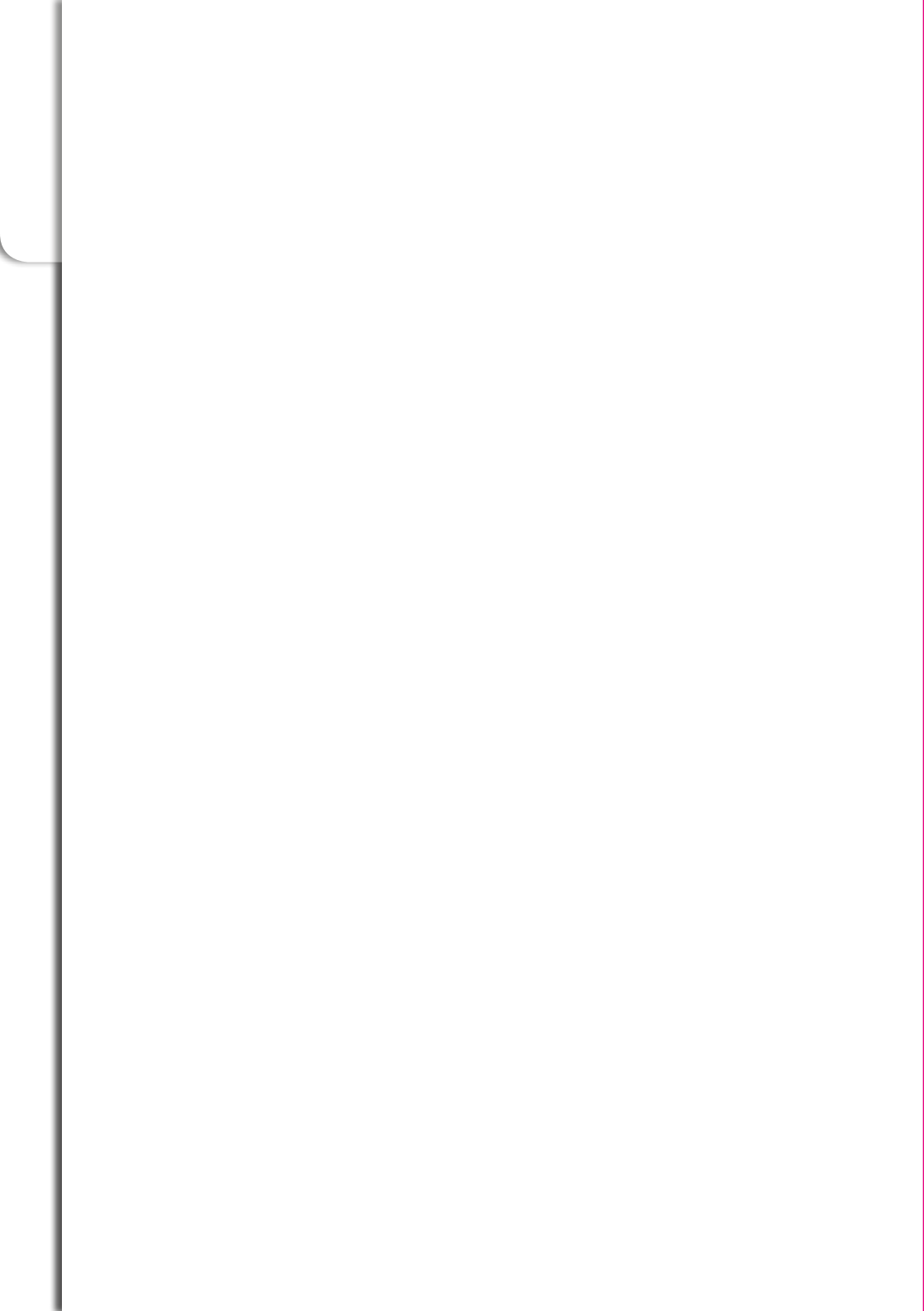
Uzsākot varfarīna terapiju, INR jānosaka vismaz reizi nedēļā. Ja saņemts mērķa INR, turpmāk INR kontrolē reizi mēnesī. Ja $INR < 2,0$ vai $INR > 3,0$, varfarīna deva jākorģē, lai sasniegtu mērķi, savukārt, nomaiņot varfarīna devu, INR kontrole jāveic jau pēc nedēļas.



AICINĀJUMS PACIENTIEM

Tā kā uz speciālistu konsultācijām un valsts apmaksātiem izmeklējumiem parasti ir jāgaida rindā, vēlams uz tiem pieteikties laikus – uz ehokardioģrāfiju, ko rekomendēts veikt pēc trim mēnešiem, pierakstieties uzreiz, nevis tad, kad šie trīs mēneši jau pagājuši. Tāpat būtu vēlams atsaukt pierakstu, ja kādu iemeslu dēļ netiekat uz izmeklējumu, laikus piezvanot uz medicīnas iestādi un informējot, ka nebūsiat. Tas dos iespēju kādam citam pacientam šajā laikā saņemt viņam nepieciešamo izmeklējumu, un gaidīšanas rinda nebūs kļuvusi garāka.

Par visiem izmeklējumiem, kā arī medikamentu lietošanu konsultējieties ar savu ārstu!



Dzīvesveida izmaiņas
pacientiem
AR SIRDS MAZSPĒJU

Dzīvesveida izmaiņas, kas uzlabos pašsajūtu un palīdzēs sadzīvot ar sirds mazspēju

Sirds mazspēja ir nopietna diagnoze, kas atstāj iespaidu uz pacienta veselību un pašsajūtu. Taču līdzās zālēm, kas jālieto pēc ārsta norādījumiem, regulāriem izmeklējumiem un analīzēm, svarīgi atcerēties, ka jūs varat daudz darīt paši, lai kontrolētu sirds mazspējas simptomus. Šajā rakstā ir apkopoti ieteikumi, kā veselīga dzīvesveida izvēle var palīdzēt jums justies labāk un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

”Sirds mazspējas pakāpe, kā arī simptomi katram pacientam var būt atšķirīgi, tomēr skaidrs, ka cilvēkiem ar sirds mazspējas diagnozi fiziskās iespējas var būt ierobežotākas, salīdzinot ar veseliem cilvēkiem. Tajā pašā laikā diagnoze „sirds mazspēja” nenozīmē, ka cilvēkam pilnīgi jāatsakās no līdzšinējām aktivitātēm un hobijiem. Pat klīniskos pētījumos ir pierādīts, ka veselīgs uzturs un mērena fiziskā aktivitāte (galvenokārt aerobā slodze, tai skaitā ātra staigāšana, nūjošana, peldēšana) uzlabo pacienta dzīves kvalitāti, pašsajūtu un prognozi. Arī manā pacientu lokā ir daudz tādu, kas, neraugoties uz sirds mazspēju, turpina strādāt, ceļot un pat kāpj kalnos. Protams, par jebkurām aktivitātēm vajadzētu konsultēties ar savu ārstu, tāpat svarīgi sekot līdzi tam, lai nepasliktinātos sirds funkcijas, ko nodrošina medikamentu lietošana, regulāras pārbaudes un ieklausīšanās savā organismā”

Ko jūs varat darīt, lai sadzīvotu ar sirds mazspēju?

Fakts, ka jums ir sirds mazspēja, var būt nomācošs, taču labās ziņas ir, ka, saņemot atbilstošu sirds mazspējas ārstēšanu, jūs varat dzīvot pilnvērtīgi. Lai mazinātu satraukumu par diagnozi, ir ļoti svarīgi runāt par savām izjūtām ar cilvēkiem, kuriem jūs uzticaties un kurus cienāt, piemēram, ar ģimeni, draugiem vai ģimenes ārstu.

Jūs varat justies satraukts vai nomākts, un šīs izjūtas ir pilnīgi normālas. Jums var nebūt apetītes, trauksmais miegs, var zust interese par savu ārējo izskatu un parastajām ikdienas aktivitātēm arī par vaļaspriekiem un tikšanos ar draugiem. Ir svarīgi iemācīties kontrolēt savas sajūtas un uzņemties atbildību par savu veselību.

Te būs daži ieteikumi, kas varētu jums palīdzēt:

- ♥ Mēģiniet veikt ierastās ikdienas aktivitātes, pat ja nevēlaties to darīt.
- ♥ Izejiet ārā īsā pastaigā, kaut vai uz 5–10 minūtēm.
- ♥ Turpiniet nodarboties ar aktivitātēm un vaļaspriekiem, kuri jums sagādā prieku.
- ♥ Pārrunājiet savas izjūtas ar cilvēkiem, kuriem jūs uzticaties.
- ♥ Centieties naktī labi izgulēties.

- ♥ leklusieties savā ķermenī. Jūs zināt savus ierobežojumus labāk nekā jebkurš cits.
- ♥ Sekojiet līdzi sirds funkcionālajam stāvoklim, lai varētu parūpēties savu veselību.
- ♥ leklusieties ārstu speciālistu padomos.

Ja jūs joprojām nomāc negatīvas domas un izjūtas, pārrunājiet to ar savu ārstu. Iespējams, ārsta padoms jums palīdzēs justies labāk.

Kādas izmaiņas dzīvesveidā palīdzēs labāk sadzīvot ar sirds mazspēju?

Ēdiet veselīgi!

Viena no visvienkāršākajām izmaiņām, ko varat veikt, ir lietot veselīgu un sabalansētu uzturu. Tas jums palīdzēs:

- ♥ sasniegt vai uzturēt veselīgu ķermeņa svaru;
- ♥ kontrolēt dažus no saviem simptomiem, kā arī
- ♥ justies labāk.



Samaziniet sāls daudzumu!

Tas ir ļoti svarīgi. Ja uzturā lietojat pārāk daudz sāls, jūsu ķermenī var uzkrāties šķidrums, kas var saasināt sirds mazspējas simptomus.

Kā var samazināt sāls daudzumu ēdienā, gatavojot mājās?

- ♥ Sāls vietā pievienojiet piparus, ķiplokus, garšaugus, citrona sulu vai etiķi.
- ♥ Lietojiet dažādas garšvielas un garšaugus.
- ♥ Apgraudzējiet sēklas, riekstus un garšvielas, lai pastiprinātu to garšu.
- ♥ Izmantojiet sinepes, lai padarītu pikantākas salātu mērces un ēdienu.
- ♥ Pievienojiet ēdienam svaigu čili, ingveru vai ķiploku.
- ♥ Izmantojiet konservētus tomātus un tomātu mērci kā sautējumu, mērču un zupu pamatu.
- ♥ Zivis vai gaļu pirms gatavošanas iemarinējiet, lai pastiprinātu garšu.
- ♥ Zivij pievienojiet citrona vai laima sulu.

Citi sāls veidi

Jebkurš sāls veids var paaugstināt asinsspiedienu. Jūras sāļi, akmensāļi un ķiploku sāļi ir tāds pats sāls vai nātrijs saturs kā parastajā sāļi. Sāls, kas tiek aprakstīta kā ar „zemu sāls saturu”, ir nātrijs un kālija maisījums. Kālijs tai pievienots, lai samazinātu nātrijs saturu. Ja jums ir sirds mazspēja, jūs nedrīkstat lietot sāli ar zemu nātrijs saturu, pirms tam nekonsultējoties ar medicīnas speciālistu.

Veselīgs svars

Kādēļ veselīgs ķermeņa svars ir tik svarīgs? Uzturēt veselīgu svaru ir svarīgi, lai jūsu sirds strādātu tik labi, cik vien tā spēj.

Ja jums ir liekais svars, sirdij smagāk jāstrādā, lai apgādātu ķermeni ar asinīm. Lieko ķermeņa tauku zaudēšana var palīdzēt mazināt sirds mazspējas simptomus, kā arī mazināt citu veselības sarežģītību, piemēram, cukura diabēta, risku.

Ja tomēr jums ir slikta apetīte un strauji zaudējat svaru, tas var kaitēt veselībai. Samazināta svara dēļ jums var pazemināties enerģijas līmenis un novājināties imūnā sistēma, tādējādi pieaug infekciju slimību risks.

Neatkarīgi no tā, vai jums jāpalielina vai jāzaudē svars, jautājiet palīdzību un padomu uztura speciālistam, ārstam vai medmāsai.

Ko darīt, lai samazinātu svaru?

Labākais veids, kā zaudēt svaru, ir samazināt uzņemto kaloriju daudzumu un palielināt fiziskās aktivitātes, citiem vārdiem sakot, ēst mazāk un vairāk kustēties. Bet labāk zaudēt svaru lēnām un pakāpeniski – aptuveni puskielogramu nedēļā, tādējādi ir mazāka iespēja, ka jūs atkal atgūsiet svaru.

Labs uzturs ir svarīgs jūsu veselībai. Ēdot dažādus produktus, jūs varat kontrolēt svaru un uzlabot vispārējo veselības stāvokli un pašsajūtu.

Ko darīt, ja ir slikta apetīte un svars samazinās?

Ir svarīgi pateikt medmāsai vai ārstam, ja jums ir samazināts svars vai jūs to zaudējat (bez cenšanās to izdarīt), vai ja jūs nevarat pieņemt svarā. Speciālisti var ieteikt konsultēties pie uztura speciālista.

Kādus vēl veselīga dzīvesveida padomus vajadzētu ņemt vērā?

- ♥ **Alkohols.** Alkohols nav aizliegts, ja jums ir sirds mazspēja, izņemot gadījumus, kad sirds mazspējas iemesls ir pārmērīgas alkohola lietošanas izraisīta dilatācijas kardiomiopātija. Tomēr daudzums, kuru katrs

pacients drīkst lietot, ir atkarīgs no sirds mazspējas pakāpes un citiem apstākļiem. Jautājiet savam ārstam vai medmāsai, cik liels alkohola daudzums jums ir drošs.

- ♥ **Tēja, kafija un kokakola.** Tēja, kafija un kokakola satur daudz kofeīna. Kofeīns var paaugstināt sirdsdarbību un paaugstināt asinsspiedienu. Centieties dzert ne vairāk kā divus trīs šos dzērienus dienā.
- ♥ **Citi šķidrumi.** Kopumā neiesaka ierobežot diennakts laikā patērēto šķidruma daudzumu. Dzeriet, kad jūtat slāpes. Tomēr reizēm un noteiktos apstākļos ārsts var lūgt ierobežot uzņemto šķidruma daudzumu.
- ♥ **Smēķēšana.** Ja smēķējat, smēķēšanas atmešana ir viena no labākajām lietām, ko varat darīt savas veselības labā. Smēķēšana liek jūsu sirdij smagāk strādāt. Tā samazina skābekļa daudzumu, ko asinis var pārnest, un sašaurina asinsvadus, kas var pasliktināt sirds asinsapgādi un pasliktināt sirds mazspējas simptomus. Ir daudz veidu, kā pārtraukt smēķēšanu. Saņemot palīdzību un atbalstu, jūsu izredzes atmet smēķēšanu, lai uzlabotu veselību, dubultojas. Ja esat mēģinājis to izdarīt jau agrāk, atcerieties, ka daudzi smēķētāji mēģina vairāk kārtīgi, pirms viņiem izdodas atmet smēķēšanu.
- ♥ **Fiziskās aktivitātes.** Vingrojumi un fiziskās aktivitātes var palīdzēt:
 - ♥ mazināt elpas trūkumu un nogurumu;
 - ♥ uzlabot veselības stāvokli;
 - ♥ mazināt stresu;
 - ♥ pazemināt asinsspiedienu un
 - ♥ uzlabot noskaņojumu.

Cik ilgas fiziskās aktivitātes ieteicamas?

Vislabāk, ja vingrojat vismaz 150 minūtes nedēļā – katru reizi aptuveni 10 vai vairāk minūtes.

Četru galveno principu ievērošana var palīdzēt plānot un organizēt iknedēļas fiziskās aktivitātes:

1. Biežums. Mēģiniet nodarboties ar aeroziem vingrojumiem piecas dienas nedēļā. Spēka vingrojumi jāveic divas dienas nedēļā.

2. Intensitāte. Sākumā dariet to viegli un pakāpeniski palieliniet slodzi. Nekad necentieties sevi pārāk piespiest – ja esat sasniedzis mērenas slodzes līmeni, kad, veicot vingrojumus, varat runāt, jūs kontrolējat savu aktivitāšu intensitāti pareizi. Atcerieties pirms jebkurām aktivitātēm iesildīties un pēc tam atdzesēties. Ja jūtat sāpes krūtīs, galvas

reiboni vai vemšanu, nekavējoties pārtrauciet vingrojumu. Ja simptomi saglabājas, sazinieties ar ārstu vai medmāsu.

3. Laiks. Vingrojumiem jāsākas pakāpeniski; tie var būt 5–10 minūšu ilgi. Jūsu mērķis, stāvoklim stabilizējoties, ir aptuveni 20–30 minūtes.

4. Veids. Aerobie vingrojumi ietver staigāšanu, peldēšanu, riteņbraukšanu, lēnu skriešanu, skriešanu utt. Spēka vingrojumi ietver vingrojumus svara korigēšanai.

♥ **Dzimumattiecības.** Daudzi cilvēki ar sirds mazspēju nav pārlicināti, vai viņi drīkst stāties dzimumattiecībās viņu vispārējā stāvokļa dēļ. Ir svarīgi nekautrēties apspriest visus jūsu satraucošos jautājumus ar ārstu vai medmāsu. Sirds mazspēja var ietekmēt jūsu enerģiju, vēlmi vai spēju piedalīties seksuālās aktivitātēs. Lai gan daudz ko no tā var izraisīt jūsu lietotie medikamenti, stresa, trauksmes un depresijas dēļ jums var zust interese par seksu. Labā ziņa ir tā, ka jums var būt normālas dzimumattiecības, ja jūsu simptomi tiek labi kontrolēti. Atcerieties, ka dzimumattiecības ietver gan fizisko, gan emocionālo aspektu, tādēļ ir svarīgi atklāti runāt ar savu partneri. Ja jums ir kādas neskaidrības, jautājiet ārstam vai medmāsai.

♥ **Vakcinācija.** Jums jāsaņem vakcīna pret gripu un pneimokoku infekciju, kā to ieteicis ģimenes ārsts.

Kā sirds mazspēja ietekmē darba spējas?

Vairākums cilvēku ar sirds mazspēju var turpināt strādāt, ja viņi jūt, ka to spēj, un viņu simptomi ir stabili. Tomēr dažiem cilvēkiem ir nepieciešams kaut ko mainīt.

Ja strādājat ar rokām, piemēram, ceļat smagumus, jums var būt nepieciešams padomāt par darba maiņu, lai mazinātu slodzi. Parunājiet ar savu darba devēju, iespējams, viņš spēs jums palīdzēt.

Iespējams, jūs izlemsiet, ka ir nepieciešams samazināt darba stundas, lai kontrolētu simptomus. Apspriediet to ar ārstu un darba devēju, lai izlemtu, kas jums ir vispiemērotākais.

Kā ar brīvdienām un lidošanu?

Brīvdienas var jums palīdzēt atpūsties un atslābināties. Te daži ieteikumi, kā plānot savas brīvdienas.

- ♥ Dzīvojiet vietā, kas ir viegli pieejama vai kur ir lifts.
- ♥ Izvairieties no kalnainiem apvidiem.
- ♥ Glabājiet jaunāko jums nepieciešamo zāļu sarakstu, ja gadījumā kādu no tām pazaudēsiet.

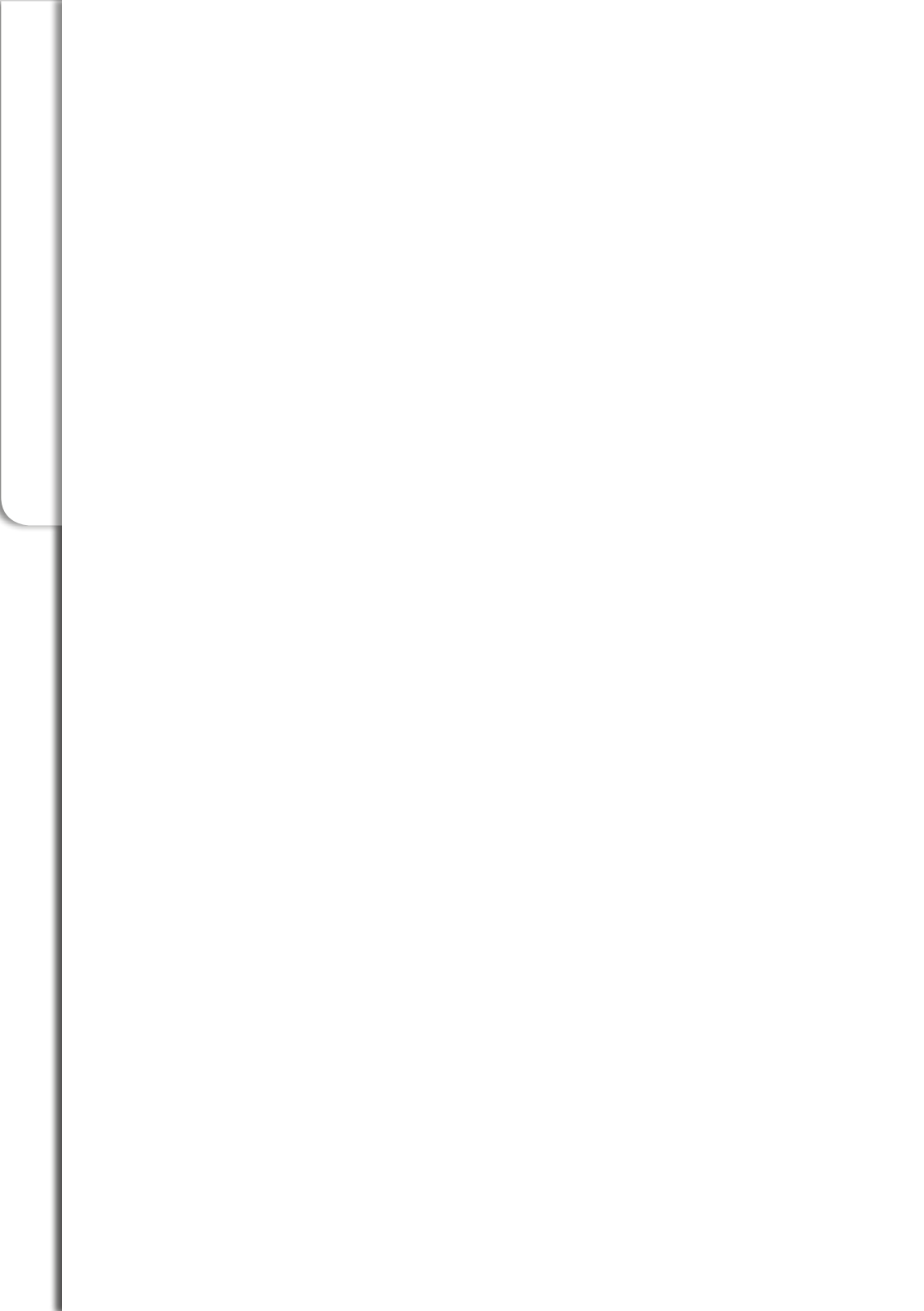
- ♥ Nēsājiet savas zāles rokas bagāžā.
- ♥ Pārliecinieties, ka jums ir ceļojuma apdrošināšana.
- ♥ Jautājiet ārstam, vai drīkstat lidot.
- ♥ Ja ceļojat ar lidmašīnu, pārliecinieties, ka jums ir bieži pārtraukumi, kuros varat piecelties un pastaigāt – īpaši ilgus pārlidojumos.
- ♥ Plānojiet visus ceļojumus tā, lai jums būtu pietiekami daudz laika nokļūtu visur, kur nepieciešams.
- ♥ Nenesiet smagas somas.
- ♥ Noorganizējiet ratiņkrēslu lidostā, ja jums tas nepieciešams.

Atcerieties, ka:

- ♥ 80 % sāls tiek uzņemts ar apstrādātiem pārtikas produktiem, ēdnīcu un restorānu ēdienu.
- ♥ 10–15 % tiek pievienoti, gatavojot ēdienu mājās vai pie galda.
- ♥ Tikai 5 % sāls atrodami dabiski pārtikā.

11 padomi veiksmīgai svara zaudēšanai:

1. Vienmēr brokastojiet.
2. Ēdiet trīs reizes dienā.
3. Ēdiet daudz augļu un dārzeņu.
4. Izvēlieties pilngraudu maizi, makaronu, rīsu un brokastu pārslu šķirnes.
5. Lasiet produktu marķējumus, lai izvairītos no pārtikas ar augstu tauku, cukura un sāls saturu.
6. Plānojiet veselīgas mājās gatavotas maltītes, nevis ēšanu ārpus mājas.
7. Lietojiet mazāku šķīvi.
8. Samaziniet alkohola daudzumu – tas satur daudz kalorijas.
9. Rakstiet sava uztura dienasgrāmatu.
10. Esiet aktīvāks. Vingrojumi palīdz zaudēt svaru.
11. Lūdziet ģimenes, draugu un veselības aprūpes speciālistu atbalstu.



SIRDS MAZSPĒJAS terminu vārdnīca

Sirds mazspējas terminu vārdnīca

Lai arī sirds mazspēja ir nopietna diagnoze, laikus atklājot un sekmīgi ārstējot, var uzlabot pacienta pašsajūtu un dzīvildzi. Taču jāņem vērā, ka sirds mazspējas ārstēšanā liela nozīme ir pacienta un ārsta sadarbībai, kā arī pacienta draugu un tuvinieku atbalstam. Pacientam, kuram ir sirds mazspējas simptomi vai riski, tiek nozīmēta virkne izmeklējumu un pārbažu, un pacienta slimības aprakstā parādās dažādi medicīniski termini, kurus visbiežāk pacients nesaprot un kurus ārsts konsultācijas laikā ne vienmēr var izrunāt un izskaidrot. Tāpēc, lai labāk izprastu savu slimību, uzzinātu par medikamentu veidiem un iedarbību, veicamajiem izmeklējumiem un palīgierīcēm sirds darbības regulēšanai, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja kardioloģe Ginta Kamzola apkopojusi un skaidrojusi biežāk sastopamos sirds mazspējas terminus.

Akūta sirds mazspēja – pēkšņa/ļoti strauja sirds mazspējas simptomu attīstība. To var izraisīt, piemēram, sirds ritma traucējumi, ļoti augsts asinsspiediens, vīrusu infekcija, pārpūle u. c. apstākļi.

Elektrokardiogramma (EKG) – sirds elektrisko impulsu grafisks pieraksts, kas sniedz informāciju par sirds ritmu, sirds ritma, vadīšanas vai apasiņošanas traucējumiem, sirds pārslodzi vai pārciestu miokarda infarktu.

Holtera monitorēšana – elektrokardiogrammas pieraksts vairāku stundu, visbiežāk 24 h, garumā sirds ritma vai vadīšanas traucējumu identificēšanai.

Hroniska sirds mazspēja – strukturālas un/vai funkcionālas sirds izmaiņas, kuru dēļ sirds nespēj sūknēt asinis atbilstoši orgānu un audu vielmaiņas vajadzībām.

Kardiomiopātijas – sirds muskuļa slimības, kas var būt kā iedzimtas, tā iegūtas.

Kreisā kambara izsviedes frakcija (IF vai EF (no angļu val. *ejection fraction*)) – kreisā kambara sistoles tilpuma (asins daudzums, ko sirds kreisais kambaris vienas saraušanās laikā izgrūž aortā) attiecība pret kreisā kambara kopējo tilpumu. Kreisā kambara izsviedes frakcija ir viens no pamatrādītājiem, kas atspoguļo tā sistolisko funkciju. Normāla kreisā kambara izsviedes frakcija ir virs 53%. Ja tā ir <30%, tā vērtējama kā izteikti samazināta. Normāla kreisā kambara izsviedes frakcija vēl nenozīmē, ka nav iespējama sirds mazspēja, jo pastāv iespēja, ka sirds mazspējas simptomus nosaka diastoliskās funkcijas traucējumi.

Kreisā kambara diastoliskā funkcija – atspoguļo kreisā kambara spēju atslābt un uzpildīties.

Kreisā kambara dilatācija – kreisā kambara paplašināšanās, palielināts kreisā kambara tilpums.

Kreisā kambara hipertrofija – sabiezēta kreisā kambara sieniņa. Visbiežāk attīstās paaugstināta arteriālā asinsspiediena, aortālā vārstuļa stenozes vai kardiomiopātijas dēļ. Viegla kreisā kambara hipertrofija var attīstīties arī intensīvu fizisku slodžu rezultātā, piemēram, profesionāliem sportistiem.

Kreisā kambara sistoliskā funkcija – atspoguļo kreisā kambara spēju sarauties un pumpēt asinis.

Kreisā priekškambara austiņa – anatomisks veidojums kreisajā priekškambarī, kur priekškambaru mirgošanas (mirdzaritmijas) gadījumā visbiežāk veidojas trombi.

Nātrijurētiskie peptīdi (BNP – B tipa nātrijurētiskais peptīds, NT-proBNP – N termināla pro-B tipa nātrijurētiskais peptīds) – hormoni, kurus izdala sirds muskuļa šūnas pārmērīga iestiepuma rezultātā. To līmenis tieši saistīts ar sirds mazspējas pakāpi.

Priekškambaru mirgošana (mirdzaritmija) – visbiežākā aritmija pacientiem ar sirds mazspēju.

Sirds mazspējas dekompensācija – izteikta vispārējā stāvokļa un sirds mazspējas simptomu pasliktināšanās.

Sirds mazspējas funkcionāla klase (FK) (NYHA (no angļu val. *New York Heart Association*)) – atspoguļo sirds mazspējas pacienta funkcionālo stāvokli atkarībā no simptomu izteiktības:

I FK	Pacients var veikt jebkādas fiziskas aktivitātes, nejūtot elpas trūkumu, nogurumu vai paātrinātu sirdsdarbību
II FK	Pacients jūtas labi miera stāvoklī, bet ikdienas aktivitātes izraisa nogurumu, sirdsklauves vai elpas trūkumu
III FK	Pacients jūt elpas trūkumu, nogurumu vai paātrinātu sirdsdarbību jau salīdzinoši nelielu aktivitāšu laikā
IV FK	Pacients jūt elpas trūkumu miera stāvoklī un pārsvarā neiziet no mājas, nespēj veikt nekādas fiziskas aktivitātes, nejūtot elpas trūkumu, nogurumu vai paātrinātu sirdsdarbību

Sirds mazspējas raksturīgākie simptomi ir:

- ♥ Pieaugoša potīšu un apakšstilbu tūska
- ♥ Elpas trūkums
- ♥ Nogurums un nespēks
- ♥ Paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī

Transezofageāla ehokardiogrāfija – sirds izmeklējums ar ultraskaņu caur barības vadu, kas tiek izmantots precīzākai konkrētu sirds struktūru, piemēram, kreisā priekškambara austiņu vai sirds vārstuļu, izvērtēšanai.

Transtorakāla ehokardiogrāfija (EhoKG) – sirds izmeklējums ar ultraskaņu, kas sniedz informāciju par sirds anatomiju (sirds dobumu izmēriem, tilpumiem, sirds sienīņu biezumu, vārstuļiem) un sirds sistolisko un diastolisko funkciju. Tas ir pamatizmeklējums sirds mazspējas diagnozes apstiprināšanai vai noliegšanai.

6 minūšu iešanas tests – tests pacienta funkcionālā stāvokļa novērtēšanai un sirds mazspējas smaguma pakāpes novērtēšanai. Pacients ar sirds mazspējas I FK 6 minūšu laikā parasti var noiet > 550 m, pacients ar IV FK < 150 m. Taču jāatceras, ka samazināta slodzes tolerance var būt arī citu iemeslu dēļ, piemēram, aptaukošanās, plaušu slimības, mazasinība utt.

Sirds mazspējas ārstēšanā biežāk lietotie medikamenti

Beta blokatori. Šīs grupas medikamenti samazina sirdsdarbības frekvenci (sirds sāk strādāt lēnāk) un padara sirds darbu efektīvāku. Šo medikamentu ķīmiskais nosaukums bieži beidzas ar *-olols*.

Angiotenzīnu konvertējošā enzīma (AKE) inhibitori. Šie medikamenti atvieglo sirds darbu, atslābinot organisma asinsvadus. Šo medikamentu ķīmiskais nosaukums bieži beidzas ar *-prils*. Sākot terapiju, rūpīgāk jāseko līdzi arteriālajam asinsspiedienam, jo pirmās devas var pazemināt asinsspiedienu nedaudz vairāk nekā turpmākā terapija.

Angiotenzīna receptoru blokatori. Darbojas līdzīgi angiotenzīnu konvertējošā enzīma inhibitoriem. Visbiežāk tos nozīmē pacientiem, kuri nepanes AKE inhibitorus. Šo medikamentu nosaukums bieži beidzas ar *-sartāns*.

Angiotenzīna receptoru un neprilizīna inhibitori (ARNI). Jauna medikamentu grupa, kura apvieno angiotenzīna receptoru blokatoru un

neprilizīna inhibitora īpašības, tādējādi gan atslābinot asinsvadus, gan palielinot urīna izdalīšanos (diurēzi).

Minerālkortikoīdu receptoru antagonisti. Mazina miokarda strukturālas izmaiņas un pastiprina diurētiku darbību. Var pasliktināt nieru funkciju, tādēļ regulāri jākontrolē nieru funkcija un kālija līmenis asinīs.

Minētajām medikamentu grupām sirds mazspējas ārstēšanas procesā ārkārtīgi svarīgi ir sasniegt mērķa devas.

Mērķa deva – medikamenta deva, kuru vēlams sasniegt, ārstējot sirds mazspēju, lai nodrošinātu maksimālo iespējamo efektu.

Diurētiķi jeb urīndzenošie līdzekļi. Novērš sirds mazspējas simptomus, kas saistīti ar šķidruma aizturi organismā (tūskas, sastrēgums plaušās, šķidrums vēdera dobumā utt.). Devas koriģējamas atkarībā no simptomu izteiktības.

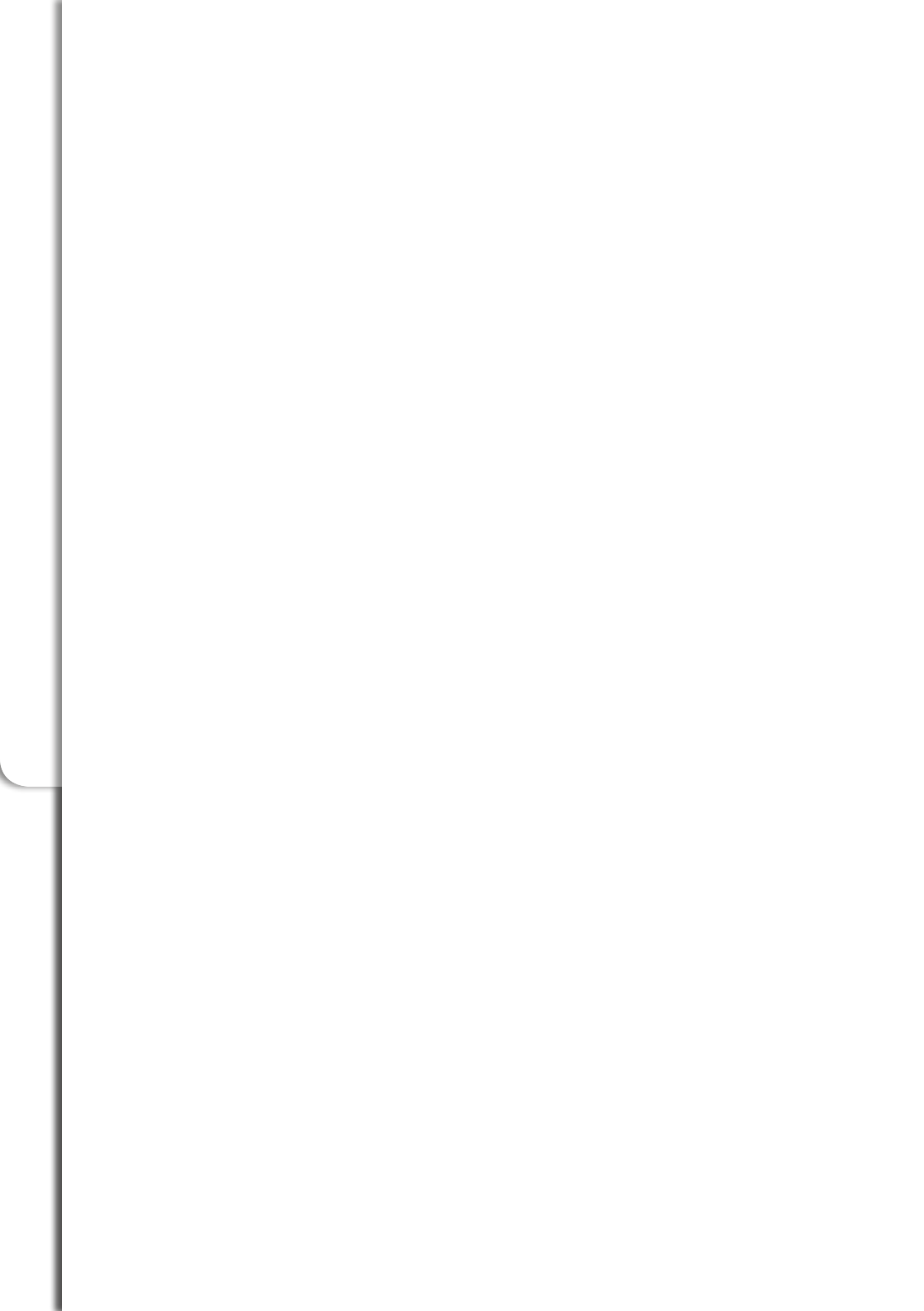
Implantējamās ierīces / elektrokardiostimulatori

Implantējamais kardioverters-defibrilators (ICD – no angļu val. *implantable cardioverter defibrillator*) – ierīce, kura tiek implantēta dzīvībai bīstamu sirds ritma traucējumu novēršanai pacientiem, kam tādi jau ir bijuši vai kam ir potenciāli augsts šādu ritma traucējumu risks.

Sirds resinhronizācijas terapija (CRT no angļu val. *cardiac resynchronization therapy*) – ierīce, kas var tikt implantēta sirds mazspējas pacientiem ar samazinātu kreisā kambara izviedes frakciju (parasti, ja EF < 35%) un vadīšanas traucējumiem elektrokardiogrammā, lai sinhronizētu abu sirds kambaru darbu, tādējādi uzlabojot sirds izviedi.

Sirds resinhronizācijas terapija ar implantējamu defibrilatoru (CRT-D – no angļu val. *cardiac resynchronization therapy-defibrillator*) – šajā ierīcē apvienotas abu iepriekšējo funkcijas.

Mehāniskas palīgcirkulācijas ierīces – mehāniskas ierīces, kuras spēj nodrošināt asins cirkulāciju, aizstājot kāda sirds kambara darbu, tā izteiktas mazspējas gadījumā.



SIRDS MAZSPĒJAS pašaprūpes plāns

Praktiski ieteikumi pacientiem



Sirds mazspēja attīstās, kad sirds kļūst vājāka, darbojas mazāk efektīvi un nespēj sūknēt asinis, lai pietiekami apasiņotu organismu. Ar sirds mazspēju var veiksmīgi sadzīvot, ja apzināties savu stāvokli, kā arī rūpīgi sekojat ārsta ieteikumiem, tādējādi izvairoties no nevajadzīgām hospitalizācijām un dzīvojot aktīvu dzīvi.

Lai atvieglotu ārstēšanos un ļautu laikus pamanīt simptomus, kas liecina par stāvokļa pasliktināšanos, esam sagatavojuši ieteikumus ikdienas aktivitātēm.

Katru dienu

- ♥ No rīta pēc tualetes apmeklējuma nosverieties. Pierakstiet savu svaru. Salīdziniet to ar vakardienas svaru. Pēkšņs svara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā ir šķidrums aiztures agrīna pazīme.
- ♥ Pārliedzinieties, vai jūsu elpošana ir tāda pati kā parasti.
- ♥ Pārbaudiet, vai uz pēdām un potītēm nav tūsкас, vai nav palielinājies vēdera apjoms.
- ♥ Lietojiet zāles atbilstoši norādījumiem.

Fiziskie vingrinājumi

Ideālā variantā jums vajadzētu veikt fiziskas nodarbības 150 minūtes katru nedēļu pa 10 vai vairāk minūtēm vienā reizē. Cilvēkiem ar sirds mazspēju ieteicams nodarboties ar pastaigām, nūjošanu, peldēšanu, tāpat var turpināt veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni. Sāciet palēnām un pakāpeniski palieliniet nodarbību intensitāti.

Alkohola lietošana

Samaziniet alkohola patēriņu. Pārmērīga alkohola lietošana nelabvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu veselību. Kardiologi neiesaka, bet atļauj vienu (sievietēm) līdz divām (vīriešiem) devām alkohola dienā.

Smēķēšana

Ja smēķējat, atmešana ir labākais, ko varat darīt savai veselībai. Smēķēšana liek jūsu sirdij vairāk piepūlēties. Lūdziet padomu ārstam par smēķēšanas atmešanu.

Zāļu lietošana

- ♥ Ir ļoti svarīgi, lai jūs lietotu zāles pareizajā laikā un veidā, kādā ieteicis ārsts.
- ♥ Nekad nepārtrauciet lietot zāles, pirms to esat pārrunājis ar savu ārstu.
- ♥ Ja jums ir problēmas atcerēties, ka jāiedzer zāles, sekojiet šiem ieteikumiem:
 - ♥ Lietojiet zāles katru dienu vienā un tajā pašā laikā.
 - ♥ Lietojiet speciālas tablešu kārbīņas, kas palīdzēs sekot līdzi lietotajam daudzumam.
 - ♥ Iekārtojiet zāļu lietošanas kalendāru un pierakstiet katru reizi, kad ieņemat devu.
 - ♥ Palūdziet tuviem cilvēkiem, lai viņi jums atgādina.
 - ♥ Uzlieciet uzlīmi vai atgādinājuma zīmīti uz zāļu skapīša vai ledusskapja.

Uzturs

- ♥ Sāls daudzums uzturā jāsamazina līdz 2 g dienā, ir jāizvairās no rūpnieciski gatavotiem ēdieniem, gaļas izstrādājumiem, jāpārbauda sāls saturs uz produktu etiķetēm.
- ♥ Jāizvairās no ēdiena ar augstu tauku saturu, uzturā jālieto augļi un dārzeņi, piena produkti ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumi un zivis.
- ♥ Ja jums ir palielināts svars, arī jūsu sirdij jāstrādā intensīvāk, lai apasiņotu ķermeni. Zaudējot svaru, arī jūsu sirds mazspējas simptomi var samazināties, kā arī citu veselības problēmu, piemēram, cukura diabēta, risks.

Vakcinācija

- ♥ Sirds mazspējas pacientiem tiek strikti rekomendēts katru gadu vakcinēties pret gripu un pneimokokiem pie sava ģimenes ārsta.

LUKSOFORS – sirds mazspējas ārstēšanai

Simptomi, kuriem jāpievērš uzmanība

 Elpas trūkuma dēļ jūs pamostaties naktī	 Nekavējoties piesakieties vizītē pie sava ārsta!
 Elpas trūkums miera stāvoklī	
 Pēkšņs svara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā ar simptomu pasliktināšanos	
 Klepus ar putojošu krēpu izdalīšanos	 Nekavējoties sauciet ātro medicīnisko palīdzību!
 Samaņas zudums	
 Ātra sirdsdarbība, aritmija	
 Pēkšņs svara pieaugums par 2 kg divu dienu laikā bez simptomu izmaiņām	 Pievērsiet uzmanību simptomiem un esiet piesardzīgi! Lūdzu, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai kardiologu! Iespējams, jums jāmaina izrakstītie medikamenti vai to devas
 Jauns elpas trūkums vai jau esoša elpas trūkuma pieaugums	
 Elpas trūkuma dēļ nepieciešami vairāki spilveni, lai varētu komfortabli izgulēties	
 Traucējošs klepus	
 Pastiprināts potīšu un kāju pietūkums	
 Vēdera apjoma pieaugums	
 Apetītes pasliktināšanās	
 Jaunu reiboņu parādīšanās vai jau esošo reiboņu pasliktināšanās	
 Stabils ķermeņa svars ikrīta mērījumos	
 Nav elpas trūkuma, vai tas strauji nepieaug	
 Nav novērojama būtiska tūska uz pēdām un kājām	
 Jūs spējat veikt ikdienas fiziskās aktivitātes	

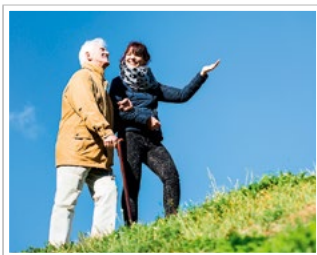
Vairāk par sirds mazspēju lasiet: www.parsirdi.lv



**Kā palīdzēt tuviniekam ar
SIRDS MAZSPĒJU?**

Kā palīdzēt tuviniekam ar sirds mazspēju?

Sirds mazspēja ir nopietna slimība, taču mūsdienās, pateicoties pētījumiem un medicīnas tehnoloģiju attīstībai, ir pieejama plaša informācija gan par sirds mazspējas attīstību, gan tās ārstēšanas iespējām. Šobrīd ir pieejami vairāki efektīvi medikamenti, kā arī speciālas implantējamas ierīces. Tāpat nozīmīga loma sirds mazspējas ārstēšanas procesā ir tuviniekiem un draugiem, kas ar savu atbalstu var būtiski uzlabot pacienta pašsajūtu un veicināt vispārējā stāvokļa uzlabošanos.



Ja arī jūsu ģimenē vai draugu lokā ir pacients, kam ir sirds mazspēja, speciālistu padomi un ieteikumi noderēs ikdienas rūpēs par tuvinieka veselību un labsajūtu.

Ja tuviniekam ir diagnosticēta sirds mazspēja, svarīgi regulāri sekot līdzi šādiem veselības rādītājiem:

- ♥ Pulsam miera stāvoklī jābūt aptuveni 60 sitieniem minūtē.
- ♥ Arteriālā asinsspiediena līmenim nevajadzētu pārsniegt 130/80 mmHg.
- ♥ Svaram.
- ♥ Tāpat jāseko līdzi arī holesterīna, hemoglobīna un nieru rādītāju līmenim.

„Tā kā sirds mazspēja ir hroniska slimība, kurai mēdz būt saasinājumi, tuvinieku un draugu atbalsts ir svarīgs gan emocionāli, gan tīri praktiski, lai kopīgiem spēkiem uzlabotu pacientu dzīves kvalitāti. Līdzās medikamentu lietošanai un izmeklējumiem pie speciālistiem pacientam ar sirds mazspēju svarīgi arī regulāri fiziskie vingrinājumi (kaut vai regulāras pastaigas), veselīgs uzturs un dzīvesveids. Tāpat svarīgi arī mājas apstākļos ikdienā sekot līdzi pašsajūtai, sirds veselības mērījumiem un svaram.”

Vienmēr centieties noskaņot sirds mazspējas pacientu pozitīvi izturēties pret dzīvi un priecāties par ikdienas sīkumiem!

Veselīga dzīvesveida nozīme

Diēta, kas palīdz mazināt sirds mazspējas simptomus

- ♥ Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, tūskas), uzņemtā šķidruma daudzums jāierobežo līdz 1,5–2 l diennaktī. Ja elpas trūkums ir neliels un tūsķu nav, šķidruma ierobežošana nav nepieciešama.

- ♥ Jāsamazina sāls daudzums uzturā līdz 2 g dienā, ir jāizvairās no iepriekš sagatavotiem ēdieniem, gaļas izstrādājumiem.
- ♥ Jāizvairās no ēdiena ar augstu tauku saturu, jālieto uzturā augļi un dārzeņi, piena produkti ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumi un zivis.

Fiziskās aktivitātes

- ♥ Sirds mazspējas pacientiem ieteicams nodarboties ar fiziskām aktivitātēm sirds un muskuļu darbības uzlabošanai, piemēram, nūjošanu, pastaigām, peldēšanu, tāpat var turpināt veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni.

Pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas pacientam noteikti jākonsultējas ar savu ārstu.

Medikamenti

Pēc sirds mazspējas diagnozes noteikšanas jūsu tuviniekam tiks nozīmēti medikamenti. Ir zinātniski pierādīts, ka regulāra medikamentu lietošana atbilstoši ārsta norādījumiem var pozitīvi ietekmēt pacienta veselību un labsajūtu, kā arī samazināt atkārtotu hospitalizāciju skaitu.

Daži vispārīgi ieteikumi medikamentu lietošanai

- ♥ Pacientam jākontrolē zāļu lietošana – jāzina, kuri medikamenti, cik bieži un kādās devās jālieto.
- ♥ Dažu medikamentu pirmās devas var pasliktināt sirds mazspējas pacientu pašsajūtu, pirms vispārējais stāvoklis sāk uzlaboties, tāpēc ir svarīgi nepārstāt zāļu lietošanu, iepriekš nekonsultējoties ar ārstu.
- ♥ Devas piemeklēšana katram pacientam var būt lēns process. Sirds mazspējas gadījumā ārstēšana parasti tiek uzsākta ar nelielām devām, pakāpeniski tās palielinot līdz mērķa devām, tāpēc pārliecinieties, ka jūsu tuvinieks nezaudē drosmi un rezultāts tiek sasniegts atbilstoši ārsta ieteikumiem.
- ♥ Parasti sirds mazspējas pacientam jālieto vairāki medikamenti, atcerieties – tie visi ir svarīgi!
- ♥ Svarīgi ir neizlaist nevienu devu, un medikamenti ik dienu jālieto tā, kā norādīts (ievērojot laiku un devu).

Implantējamās ierīces/elektrokardiostimulatori

Ja ārstējoties pacienta veselības stāvoklis neuzlabojas, vai ir citi medicīniskie apsvērumi, dažkārt pacientiem tiek izmantotas palīgierīces:

- ♥ **Sirds resinhronizācijas terapija (SRT) / biventrikulāra ierīce** – nosūta nelielu elektrisko signālu sirdij, lai palīdzētu tai darboties sinhronizētāk un līdz ar to arī strādāt efektīvāk. Tomēr šīs ierīces var nebūt piemērotas visiem pacientiem ar sirds mazspēju.
- ♥ **Implantējamais kardioverters-defibrilators (IKD)** – implantējama ierīce dzīvībai bīstamu sirds ritma traucējumu novēršanai.
- ♥ Dažkārt SRT vai IKD var tikt apvienoti vienā ierīcē.

Dalieties savās emocijās un lūdziet palīdzību

Rūpes par cilvēku ar sirds mazspēju nozīmē izprast šo stāvokli un tā ietekmi uz dzīvi. Bet tam nevajadzētu nozīmēt, ka šīs rūpes pilnībā maina jūsu dzīvi, tāpēc centieties atrast laiku sev un nodarboties ar hobijiem, kas rada prieku.

Lai varētu palīdzēt savam tuviniekam, svarīgi arī pašam būt stipram un veselam. Būtiski ir dalīties savās emocijās un pārdzīvojumos ar ģimeni un draugiem, bet, ja kļūst grūti, nevajag kautrēties lūgt palīdzību un atbalstu citiem. Nepieciešamības gadījumā atbalstu un profesionālu palīdzību var sniegt arī psihologs vai psihoterapeits.

Tuvinieka pieredze

Māris Elberts (74, pensionārs) – viņa sievai Mārai jau vairāk nekā 10 gadus ir sirds mazspēja un ievietots sirds stimulators.

„Tā kā abi esam pensionāri, mūsu ikdienas galvenās aktivitātes saistītas ar dārza darbiem, tāpat dodamies kopīgās pastaigās. Uzmanību pievēršam arī veselīgam uzturam – gandrīz vispār nelietojam sāli, izvairāmies no trekniem ēdieniem un pusfabrikātiem.

Dažkārt atgādinu kundzei par medikamentiem un veselības pārbaudēm, taču jāatzīst, ka Māra ļoti cītīgi un regulāri apmeklē ārstus un seko visiem norādījumiem. Līdz ar to jāatzīst, ka ikdienā gandrīz vispār nedomājam par sirds mazspēju. Protams, brīžos, kad jākāpj pa kāpnēm vai jāiet pret kalnu, tad mudīnu sievu apstāties, kopā atvelkam elpu uz brīdi un turpinām ceļu.

Labprāt atbalstu kundzi un eju līdzī uz dažādiem pacientus izglītojošiem pasākumiem, tā kā dzīvojam ārpus pilsētas, tad aizvedu kundzi ar auto pie ārsta vai citās darīšanās.

Regulāri kopā apmeklējam kultūras pasākumus – ejam uz kino, teātri, tomēr visvairāk mūs iedvesmo ceļojumi gan Latvijā, gan uz tālākām zemēm.”

Atcerieties, ja rodas kādas šaubas par pacienta veselības stāvokli, jautājiet padomu savam ģimenes ārstam!

Praktiski padomi pacienta tuviniekam

Viens no veidiem, kā var palīdzēt tuviniekam kontrolēt slimību, ir mudināt pievērst uzmanību šiem ikdienas faktoriem.

Kam pievērst uzmanību	Kā jūs varat palīdzēt pacientam	Sazinieties ar ģimenes ārstu, ja pacients
Pēkšņš svara pieaugums – var rasties, ja, pieaugot sirds mazspējai, organismā uzkrājas ūdens.	Mudiniet tuvinieku nosvērties katru dienu vienā un tajā pašā laikā. Mudiniet sekot līdzī šķidruma patēriņam un kontrolēt, vai netiek pārsniegts ārsta ieteiktais apjoms.	Pieņemas svarā par vairāk nekā 2 kilogramiem 2–3 dienu laikā.
Tūska – var rasties uz apakšstilbiem, vēdera vai pēdām, ja organismā tiek aizturēts šķidrums.	Mudiniet tuvinieku dienas laikā regulāri atpūsties. Ja ir tūska, kājas var paturēt paceltas uz krēsla.	Tūska nozīmīgi pieaug.
Elpošana – var būt grūtības elpot, sevišķi pie piepūles vai guļus stāvoklī.	Mudiniet tuvinieku nepārpūlēties. Ja grūtāk ir elpot naktī, salieciet daudz spilvenu, lai paceltu galvgali, tā atvieglot elpošanu.	Elpošana vai klepus nozīmīgi pasliktinās.
Nogurums – daudzi cilvēki ar šo slimību jūtas ļoti apātiski un noguruši.	Mudiniet viņu katru dienu veltīt brīdi atpūtai. Pārliecinieties, ka pacients nesteidzas un nepārpūlas.	Pieaug nogurums, kas sāk ietekmēt ikdienas aktivitātes.
Reiboņi/ģībšanas sajūta – dažkārt var būt reiboņi vai ģībšanas sajūta, ko veicina slimība un daži medikamenti.	Mudiniet tuvinieku celties no gultas lēnām un mierīgi pastāvēt, pirms sākt staigāt.	Tas izraisa kritienus.
Medikamenti – pacientam var būt jālieto daudz tablešu. Jāatceras, ka visi ieteiktie medikamenti ir svarīgi!	Mudiniet tuvinieku kontrolēt lietotās zāles. Viņam būtu jāzina, kas tiek lietots, cik bieži un kāpēc. Traucējš zāļu sakārtošanai var palīdzēt ikdienā izsekot lietotajām zālēm.	Ir bažas par zālēm, piem., blakusparādībām, vai ja zāles nerada gaidīto iedarbību.

Bukletā ir izmantoti raksti no žurnāla "Sirds un Veselība".
Materiāls ir tapis ar "SIA Novartis Baltics" atbalstu. B11904990519 (02.04.2019)

SIA "Novartis Baltics"
Gustava Zemgala gatve 76, 3. stāvs,
Rīga, LV-1039; tālr.: 67 887 070; fakss: 67 887 077