

KĀ PALĪDZĒT TUVINIEKAM AR SIRDS MAZSPĒJU?



ParSirdi.lv



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.

Tāpēc Latvijas Kardiologu biedrība sadarbībā ar pacientu biedrību "ParSirdi.lv" ir sagatavojuši informatīvu ceļvedi cilvēkiem, kuri ikdienā aprūpē pacientus ar sirds mazspēju vai palīdz viņiem.

Izlasot šo bukletu, Jūs uzzināsi, kā sniegt atbalstu un padomus Jūsu tuviniekam, kurš cieš no sirds mazspējas. Ja rodas šaubas par tuvinieka veselības stāvokli, tās jāapspriež ar viņa ārstu, cik drīz vien iespējams.

KAS JĀZINA PAR SIRDIS MAZSPĒJU?

Sirds mazspēja - stāvoklis, kad sirds bojājumi izraisa sirds muskuļa nespēju sūknēt asinis atbilstoši organisma vajadzībām. Visbiežāk sirds mazspēja attīstās pacientiem ar koronāru sirds slimību un pacientiem ar arteriālu hipertensiju (paaugstinātu asinsspiedienu), kā arī citu savlaicīgi nediagnosticētu un neārstētu sirds slimību rezultātā.

Simptomi:

- ♥ pieaugoša tūska kājās, sākot no potītēm uz augšu;
- ♥ elpas trūkums;
- ♥ nogurums un nespēks;
- ♥ paaugstināta sirdsdarbība miera stāvoklī.

Dažkārt sākuma stadijā slimībai var arī nebūt izteiktu simptomu.

UZMANĪBU! Sirds mazspējas simptomi dažkārt var strauji pastiprināties. To sauc par akūtu epizodi jeb akūtu sirds mazspēju, ko var izraisīt, piemēram, pārpūle, vīrusu infekcija, ļoti augsts asinsspiediens, sirds ritma traucējumi u.tml. Akūtas sirds mazspējas gadījumā visbiežāk nepieciešama veselības aprūpes speciālistu iesaistīšanās, kritiskās situācijās jāsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība!



Sirds mazspējas smaguma pakāpes (NYHA klases)

Iedalījums klasēs balstās uz simptomiem, ko izjūt pacients, un norāda uz slimības smaguma pakāpi.

NYHA klase	Simptomi
I	Jūsu tuvinieks var veikt jebkādu fizisko aktivitāti, nejutot elpas trūkumu vai nogurumu, vai paaugstinātu sirdsdarbību.
II	Jūsu tuvinieks jūt elpas trūkumu vai nogurumu, vai paaugstinātu sirdsdarbību, veicot smagāku darbu. Piemēram, uzkāpjot vairākus stāvus.
III	Jūsu tuvinieks jūt elpas trūkumu vai nogurumu, vai paaugstinātu sirdsdarbību, veicot ikdienas aktivitātes. Piemēram, ejot pa ielut.
IV	Jūsu tuvinieks jūt elpas trūkumu miera stāvoklī un pārsvarā neiziet no mājas, nespēj veikt nekādas fiziskas aktivitātes, nejutot elpas trūkumu vai nogurumu, vai paaugstinātu sirdsdarbību.

VESELĪBAS RĀDĪTĀJI, KURIEM JĀSEKO LĪDZI



Pulsam miera stāvoklī jābūt aptuveni 60 sitieniem minūtē



Arteriālā asinsspiediena līmenim nevajadzētu pārsniegt 130/80 mmHg st.



Svars

Tāpat jāseko līdzi arī holesterīna, hemoglobīna un nieru rādītājiem.

FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES UN UZTURS

Diēta, kas palīdz mazināt sirds mazspējas simptomus

- ♥ Ja pacientam ir izteikti sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, tūska), uzņemtā šķidruma daudzums jāierobežo līdz 1,5–2 l dienā. Savukārt, ja elpas trūkums ir neliels un tūska nav, šķidruma ierobežošana nav nepieciešama.
- ♥ Jāsamazina sāls daudzums uzturā 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, jālieto uzturā augļi un dārzeņi, piena produkti ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumi un zivis. Garšas uzlabošanai ieteicams lietot dažādas garšvielas.

Fiziskās aktivitātes

Cilvēkiem ar sirds mazspēju ieteicams nodarboties ar fiziskām aktivitātēm sirds un muskuļu darbības uzlabošanai, piemēram, ar pastaigām, nūjošanu, peldēšanu, tāpat var turpināt veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni.



UZMANĪBU! Slodzes apjoms ir atkarīgs no sirds mazspējas smaguma pakāpes un esošajiem simptomiem, tādēļ pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas pacientam noteikti jākonsultējas ar savu ārstu.



IZMEKLĒJUMI UN ĀRSTĒŠANA

Izmeklējumi

Lai diagnosticētu sirds mazspēju, nepieciešams noteikt **nātrijurētisko peptīdu** līmeni un/vai veikt **ehokardiogrāfiju**. Biežākie izmeklējumi:

- ♥ **Asins analīzes** - sniedz informāciju par asins sastāvu, kā arī aknu, nieru, vairogdziedzera funkciju;
- ♥ **Nātrijurētiskie peptīdi** (hormoni, kurus izdala sirds muskuļšūnas pārslodzes rezultātā) - paaugstināts nātrijurētisko peptīdu līmenis norāda uz iespējamu sirds mazspēju;
- ♥ **Elektrokardiogramma (EKG)** - sirds elektrisko impulsu pieraksts, kurš sniedz informāciju par sirds ritmu, iespējamu sirds pārslodzi vai pārciestu miokarda infarktu;
- ♥ **Ehokardiogramma** - sirds ultraskaņas izmeklējums, kas sniedz informāciju par sirds dobumu izmēriem, sirds sienīņu biezumu, vārstuļiem un sirds funkciju.

Ja nepieciešams, diagnozes precizēšanai var tikt nozīmēti arī citi sarežģītāki izmeklējumi.

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 turpināt zāļu lietošanu un nepieciešamības gadījumā konsultēties ar ārstu.
- ♥ Medikamentu devas piemeklēšana var būt lēns process. Sirds mazspējas gadījumā ārstēšana parasti tiek uzsākta ar nelielām devām, pakāpeniski tās palielinot līdz mērķa devām. Tāpēc svarīgi pārliecināties, 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! Medikamenti ik dienu ir jālieto tā, kā noteicis ārsts - ievērojot precīzu laiku un devas.

Medikamenti un to iedarbība

Zemāk minēti medikamenti, kuri visbiežāk tiek nozīmēti sirds mazspējas pacientiem. Atcerieties - jālieto tās zāles, ko nozīmējis ārsts, un pirms lietošanas jāiepazīstas ar to lietošanas instrukciju!

Medikaments	Iedarbība
Bēta blokatori. Šo zāļu nosaukumi bieži beidzas ar «-olols».	Liek sirdij strādāt lēnāk, tādējādi padarot sirds darbu efektīvāku.
AKE (angiotenzīnu konvertējošā enzīma) inhibitori. Šo zāļu nosaukumi bieži beidzas ar «-prils».	Atvieglo sirds darbu, atslābinot asinsvadus organismā.
ARB (angiotenzīna receptoru blokatori) - pacientiem, kuri nepanes AKE inhibitorus. Šo zāļu nosaukumi bieži beidzas ar «-sartāns».	Darbojas līdzīgi AKE inhibitoriem.
Diurētiķi jeb «urīndzenošie līdzekļi». Pacientiem var būt jālieto vairāk nekā viens urīndzenošais līdzeklis, jo tie dažādi iedarbojas uz nierēm.	Palīdz organismam atbrīvoties no liekā šķidruma, tādējādi atslodējot sirdi.

Implantējamās ierīces/ elektrokardiostimulatori:

- ♥ **Sirds resinhronizācijas terapija (SRT)** - implantējama ierīce sirds mazspējas ārstēšanai pacientiem ar vadišanas traucējumiem elektrokardiogrammā, ja medikamentozā terapija nedod vēlamo rezultātu. Ar šīs ierīces palīdzību tiek sinhronizēta sirds kambaru darbība ar mērķi uzlabot sirds funkciju, tomēr šī ierīce var nebūt piemērota 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.

Praktiski padomi ārstēšanās uzlabošanai

Viens no veidiem, kā varat palīdzēt tuviniekam kontrolēt slimību, ir mudināt pievērst uzmanību šādiem rādītājiem.

Kam pievērst uzmanību	Kā Jūs varat palīdzēt?	Sazinieties ar ģimenes ārstu, ja:
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.	Pacients pieņemas svarā par vairāk nekā 2 kilogramiem 2-3 dienu laikā.
Tūska 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.
Grūtības elpot, it īpaši pie slodzes 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 tuvinieku katru dienu veikt brīdi atpūtai. Pārliecinieties, ka pacients nesteidzas un nepārpūlas.	Pieaug nogurums, kas sāk ietekmēt ikdienas aktivitātes.
Reiboņi vai ģībšanas sajūta, ko veicina slimība un daži medikamenti.	Mudiniet tuvinieku celties no gultas lēnām un mierīgi pastāvēt, pirms sākt staigāt.	Reiboņi vai ģībšanas sajūta izraisa kritienus.
Pacientam var būt jālieto daudz medikamentu. Jāatceras, ka visi ieteiktie medikamenti ir svarīgi!	Mudiniet tuvinieku kontrolēt zāļu lietošanu. Ir svarīgi zināt, kas tiek lietots, cik bieži un kāpēc. Te var palīdzēt speciāla kastīte zāļu sakārtošanai.	Ir bažas par zālēm, piemēram, parādās traucējoši blakusefekti vai zāles nesniedz gaidīto rezultātu.

Ieteikumi pacientiem, lai uzlabotu ārstēšanās rezultātus:

- ♥ Jāsaprot, ka sirds mazspēja ir hroniska slimība, kas prasa atbildību no paša.
- ♥ Ir jāseko līdzī, vai tiek lietotas atbilstošas medikamentu devas.
- ♥ Jāseko līdzī pulsam, asinsspiedienam, svaram, holesterīnam.
- ♥ Jāievēro veselīgs dzīvesveids un mērena fiziska slodze.
- ♥ Lai izvairītos no komplikācijām, jāvakcinējas pret gripu.
- ♥ Ja stāvoklis pasliktinās, jāvērsas pie ārsta, nevis jāgaida, kad stāvoklis kļūs kritisks!
- ♥ Pacientiem, kuri lieto digoksīnu, svarīgi regulāri pārbaudīt tā līmeni asins plazmā.
- ♥ Augsta riska pacientiem vai tiem, kuri tikuši atkārtoti stacionēti, reizi gadā vajadzētu veikt ehokardiogrāfiju.

Ieteikumi pacienta tuviniekiem

- ♥ Centieties atrast laiku sev un nodarboties ar to, kas rada prieku!
- ♥ Rūpējieties par sevi - Jums ir jābūt veselam un stipram, lai varētu palīdzēt savam tuviniekam!
- ♥ Nebaidieties lūgt atbalstu!
- ♥ Ir normāli just dažādas emocijas - justies bēdīgam, pārdzīvot labās un sliktās dienas. Nevainojiet sevi par to!
- ♥ Ir svarīgi, ka Jūsu ģimene un draugi saprot Jūsu lomu sirds mazspējas pacienta ikdienā.
- ♥ Rūpes par cilvēku ar sirds mazspēju nozīmē izprast tuvinieka stāvokli un tā ietekmi uz viņa dzīvi, bet šīm rūpēm nevajadzētu pilnībā mainīt Jūsu dzīvi.

Vienmēr centieties noskaņot savu tuvinieku pozitīvi izturēties pret dzīvi un priecāties par ikdienas sīkumiem!

Māris Elberts (74, pensionārs) - dzīvesbiedrs Mārai Elbertei, kurai jau vairāk nekā 10 gadu ir sirds mazspēja un ievietots sirds elektrokardiostimulators (EKS).

“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 citīgi un regulāri apmeklē ārstus un seko visiem norādījumiem. Līdz ar to ikdienā gandrīz nedomājam par sirds mazspēju. Protams, brīžos, kad jākāpj pa kāpnēm vai jāiet pret kalnu, mudīnu sievu apstāties, kopā atvelkam elpu un pēc brīža 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 tuvinieka veselības stāvokli, jautājiet padomu ģimenes ārstam!





Vairāk par sirds mazspēju lasiet:
www.parsirdi.lv



Atbalsta:



NOVARTIS