



SRČNO POPUŠČANJE

Irena Vester

1. Kako pogosto je srčno popuščanje?

V Sloveniji je med 20.000-40.000 bolnikov s srčnim popuščanjem. Pojav srčnega popuščanja s starostjo nad 70 let narašča, kar je odvisno tudi od spremljajočih bolezni, kot so: miokardni infarkt, arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, okvare srčnih zaklopk in drugo. Pogostost srčnega popuščanja v Sloveniji je do 5 novih bolnikov na 1.000 prebivalcev letno; pri starostni skupini nad 75 let pa kar 30 novih bolnikov na 1.000 prebivalcev letno.

2. Kaj povzroča nastanek srčnega popuščanja?

Srčno popuščanje povzročajo bolezni, ki okvarijo srce. Najpogosteje je to srčni infarkt, ki je vzrok 50-60 % srčnega popuščanja. Sledijo arterijska hipertenzija (30-40 %), sladkorna bolezen, starost nad 70 let, bolezni srčne mišice (kardiomiopatije), okvare srčnih zaklopk ter drugi, manj pogosti vzroki.

3. Kako se srčno popuščanje kaže?

Večina bolnikov najprej opaža težko dihanje, sprva ob večjih telesnih naporih, otekline goleni in utrujenost. Hkrati ugotavljamo tudi pospešeno srčno frekvenco, hitrejšo frekvenco dihanja (lahko plevralni izliv in znake povišanega centralnega venskega tlaka) ter znake zastajanja tekočine v pljučih.

4. Kako postavimo diagnozo?

Diagnostika srčnega popuščanja ni enostavna, saj nimamo specifičnega testa. Pri kliničnem pregledu zdravnik ugotavlja otekline goleni, nad pljuči so pri vdihu slišni poki. Ob značilnih bolnikovih težavah je potrebno napraviti elektrokardiogram – EKG, rentgenogram pljuč in laboratorijsko analizo krvi, za objektivni dokaz srčne prizadetosti pa še ultrazvok srca, ki je zlati standard v diagnostiki srčnega popuščanja. Opazujemo tudi odgovor na zdravljenje, ki posredno potrdi ali ovrže diagnozo.

5. Kako poteka zdravljenje?

Zdravljenje srčnega popuščanja zajema zdravljenje tistih bolezni in stanj, ki do srčnega popuščanja privedejo: sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak ... Zdravila, ki znižujejo krvni tlak, imajo ugoden učinek tudi na srce, bolnik ponavadi prejema tudi zdravila za odvajanje vode ter zdravila, ki znižujejo srčno frekvenco. Potrebna je redna telesna dejavnost, omejitev vnosa soli in tekočine, opustitev kajenja ter dietna prehrana.



6. *Kako bolezen poteka?*

Slabšanje bolezní je v veliki meri odvisno od prizadetosti srca. Pri obvladovanju bolezní je ključno sodelovanje bolnika, ki mora skrbeti za redno jemanje predpisanih zdravil in zdrav življenjski slog. Prognoza je odvisna od resnosti srčnega popuščanja, ki jo opredelimo z razredi (NYHA I do IV).

7. *Kako poteka spremljanje bolnika s srčnim popuščanjem?*

Pri bolnikih s srčnim popuščanjem zdravimo pridružene bolezní (arterijsko hipertenzijo, dislipidemijo, sladkorno bolezen ...) in tako skušamo ohraniti ali celo povečati učinkovitost srca.

8. *Kako si lahko pri srčnem popuščanju pomagata sami?*

Bolnik s srčnim popuščanjem mora paziti na vnos soli in tekočine, naj bo čim bolj telesno dejaven, skrbi naj za primerno telesno težo in zdravo prehrano. Predvsem ob poslabšanjih je priporočeno redno tehtanje in s tem nadziranje zadrževanja tekočine v telesu ter prilagajanje terapije.

9. *Kako srčno popuščanje vpliva na vaše življenje?*

Prizadetost bolnikov je odvisna od stopnje okvare srca. Bolniki so manj telesno zmogljivi, hitro se utrudijo in zadihajo, kar jih lahko ovira pri vsakodnevnih opravilih. Pogostejši so tudi sprejemi v bolnišnico, predvsem ob poslabšanjih bolezní. Potrebno je odločno sodelovanje bolnika pri zdravljenju, kar pa je lahko tudi omejujoče – paziti je potrebno na vnos soli in tekočin, prilagoditi prehrano, biti redno telesno dejaven ipd. Vse to pa zahteva veliko mero samodiscipline.

10. *Ali in kako lahko nastanek srčnega popuščanja preprečite?*

Nastanek in razvoj srčnega popuščanja je mogoče preprečiti oziroma omiliti s preprečevanjem ishemične bolezní srca (srčnega infarkta, ki je vodilni vzrok nastanka srčnega popuščanja), z dobrim nadzorom arterijske hipertenzije, sladkorne bolezní, dislipidemije ...