



SRDEČNÍ SELHÁNÍ

brožura pro pacienty



Vážení pacienti, vážené pacientky,

pokud Vám bylo diagnostikováno srdeční selhání, tato brožura je určena právě Vám. Slouží jako informace pro pacienty s tímto onemocněním a má pomoci zorientovat se v problematice srdečního selhání, jeho příznacích, monitoraci v domácím prostředí, režimových opatřeních a informovat o situacích, kdy je vhodné kontaktovat lékaře či volat 155 (RZP). Brožurka nemá za cíl nahradit lékařskou konzultaci.

Chronické srdeční selhání (CHSS)

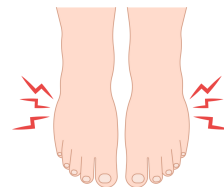
- CHSS je syndromem, který se **rozvíjí následkem neadekvátního srdečního výdeje** a/nebo zvýšení tlaků v srdečních oddílech.
 - V České republice je **pro srdeční selhání léčeno 250 000–300 000 osob**.
 - Snižuje kvalitu života.
 - Má špatnou prognózu – **nemalá část pacientů musí být hospitalizovaná** pro zhoršení onemocnění a úmrtnost je podobná jako u některých nádorových onemocnění.
 - **Nedílnou součástí léčby je** kromě léků a přístrojové léčby i **dodržování režimových opatření a sebeděče**.
-
-

Nejčastější příznaky srdečního selhání

- Dušnost (v noci, v klidu či při zátěži/pohybu)
- Otoky (zejména dolních končetin)
- Únava a vyčerpání
- Kašel
- Nechutenství
- Bušení srdce
- Noční močení, častější močení nebo naopak útlum močení
- Náhlé přibývání na váze



dušnost



otoky dolních končetin,
kotníků nebo břicha



velká únava
a vyčerpání



kašel, sípání



dušnost nebo kašel vleže



nechuť k jídlu



rychlý tlukot srdce



častější chůzení na
záchod (močení), i v noci



náhlé přibývání
na váze (>2 kg
za 2 dny)

Co pro sebe mohu udělat doma?

- ✓ Měřit a **zaznamenávat si pravidelně krevní tlak, puls.**
- ✓ **Sledovat tělesnou hmotnost** – alespoň 2x týdně ráno po vymočení (náhlé zvýšení hmotnosti může svědčit pro zadržování vody při srdečním selhání).
- ✓ **Kontrolovat** pravidelně případný **výskyt otoků** a ostatních symptomů CHSS.
- ✓ **Omezit příjem soli** – nepřisolovat stravu.
- ✓ **Omezit příjem tučných jídel**, denně jíst zeleninu a ovoce.
- ✓ **Optimalizovat příjem tekutin** – vyhnout se nadměrnému příjmu tekutin, při průjmech nebo pocení naopak příjem zvýšit.
- ✓ **Omezit alkohol a nekouřit.**
- ✓ Přiměřená a pravidelná **fyzická aktivita.**
- ✓ V případě obezity **redukovat hmotnost.**
- ✓ Očkovat se proti chřipce, pneumokokům a covidu-19.



Cílem ambulance srdečního selhání je:

Došetření příčiny srdečního selhání = především vyloučení postižení srdečních cév nebo srdečního svalu (různé infekční, zánětlivé, toxické, hormonální a jiné příčiny), což v některých případech umožňuje specifickou léčbu.

Nastavit optimální léčbu srdečního selhání = podávání všech skupin léků s prokázaným pozitivním účinkem na srdeční selhání v co nejvyšší dávce, v některých případech přístrojová léčba (resynchronizační léčba a defibrilátor), protože tato léčba zlepšuje prognózu (vyhlídky) a snižuje pravděpodobnost přijetí do nemocnice a úmrtí.

Většina léků může mít různé nežádoucí účinky – nízký krevní tlak, puls, poruchy rovnováhy minerálů a ledvin – proto je potřeba léčbu nastavovat postupně v několika krocích s častými kontrolami a odběry krve.

Základem úspěšné léčby je VAŠE SPOLUPRÁCE

Poctivé užívání léků a sledování příznaků a známek srdečního selhání. Velmi užitečné je zaznamenávání krevního tlaku, pulsu, váhy a základních příznaků v domácích podmínkách.

Prosíme Vás tedy o vyplnění tabulek na následujících stranách za každý den v týdnu předcházejícímu kontrole v ambulanci.



Pokud pozorujete otoky, uveďte do sloupce „otoky“ ANO

1 – žádná , 2 – mírná, 3 – střední, 4 – velká, 5 – největší

[illegible]

Co mám dělat, když...

- **Při nárůstu hmotnosti** (více než 2 kg za 2–3 dny) je možno **dle doporučení lékaře navýšení diuretik** (léků na odvodnění).
- **Při větších zdravotních potížích** (zhoršení dušnosti, větší otoky, velký nárůst hmotnosti, nízký či vysoký krevní tlak a puls, intolerance fyzické aktivity, dušnost i v noci) **včasně vyhledejte či kontaktujte svého lékaře.**

RZP volejte, když...

- **máte pocit nedostatku dechu / dušnost v klidu**
 - **máte bolesti na hrudi v klidu nebo při minimální námaze**
 - **Vám rychle buší srdce**
 - **máte mdloby nebo u Vás došlo ke ztrátě vědomí**
-
-

Nejčastější dotazy

Mohu sportovat?

Ano. Pravidelná rekreační fyzická aktivita zlepšuje kondici a kvalitu života. Vhodná je rychlá chůze, běh, jízda na kole. Prospěšná je i pravidelná procházka, pokud větší námahu nezvládnete. Posilování a silové cviky nejsou většinou vhodné.

Mohu cestovat?

Ano, pokud nebylo v poslední době nutné upravovat léky a jste bez potíží v klidu nebo při malé námaze. S sebou si berte dostatek léků a zdravotní dokumentaci. Vyhněte se extrémním podmínkám. Před delší cestou nebo letem letadlem se poraďte s lékařem o potřebných opatřeních.

Mohu pít kávu a alkohol?

Pokud Vaše srdeční selhání vzniklo v důsledku nadměrného příjmu alkoholu, je potřeba se mu zcela vyhýbat. V ostatních případech je doporučeno jej omezit na minimum. Kávu můžete užívat v přiměřených dávkách.

KONTAKTY A UŽITEČNÉ ODKAZY

Ambulance srdečního selhání Pardubické nemocnice:



466 014 137, 466 014 148



724 878 814 (zkrácenka 6814)



www.srdecni-selhani.cz

Int2.lf1.cuni.cz/1LFIK-56.html

www.heartfailurematters.org (v anglickém jazyce)

