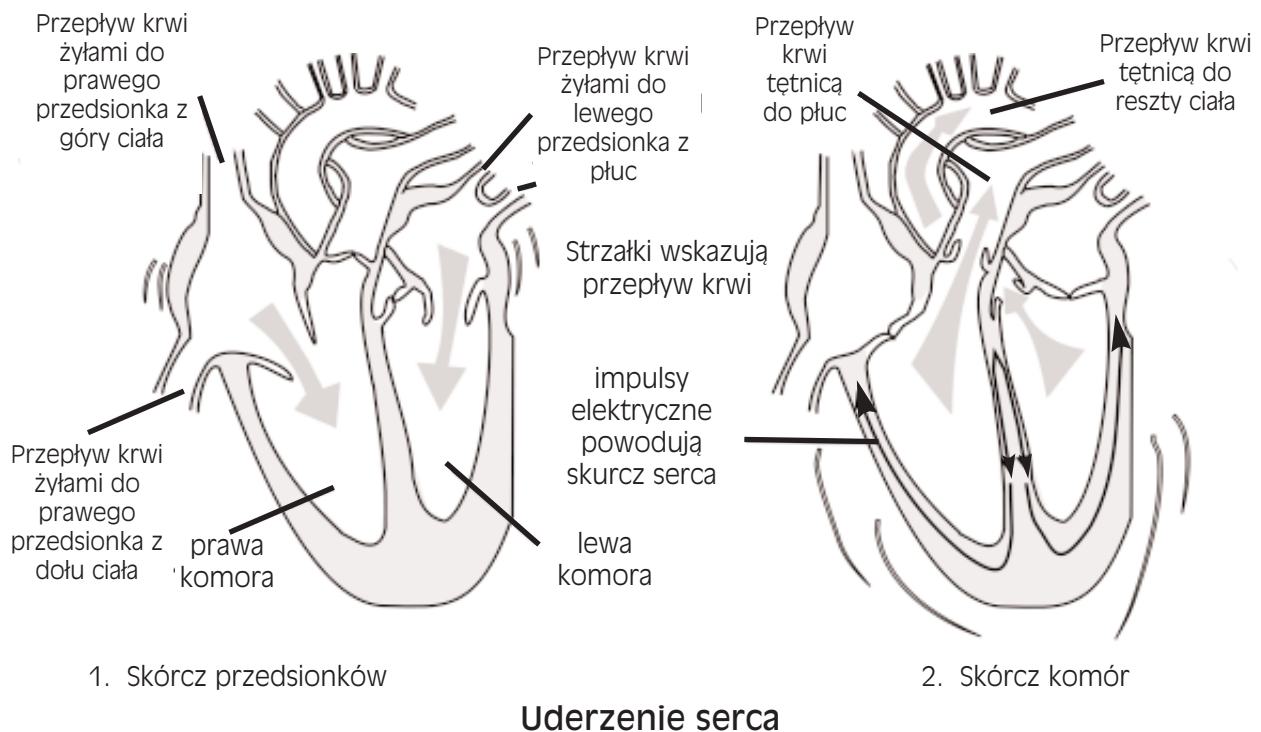


Różne są powody niewydolności serca. Objawy towarzyszące niewydolności to: obrzęki, duszność i zmęczenie. Odpowiednie leki poprawiając stan serca zmniejszą towarzyszące objawy.

Jak pracuje serce?

Serce składa się z dwóch przedsionków i z dwóch komór. Zbudowane jest ze specjalnego rodzaju mięśnia (mięsień ten nie występuje nigdzie indziej w organizmie człowieka). Każde uderzenie serca to mały impuls elektryczny, zaczynający się na wierzchołku i rozprzestrzeniający się przez serce powodując jego skurcz. Pierwszy jest skurcz przedsionków, skąd krew jest pompowana do komór, kolejny impuls powoduje skurcz komór i wpompowanie krwi do naczyń krwionośnych.



Co rozumiemy przez niewydolność serca?

W zdrowym sercu cała krew która przyplywa do serca jest bez trudności przepompowywana dalej. Kiedy dochodzi do niewydolności serca - serce nie jest w stanie pompować normalnie, lub łatwo się męczy i normalna siła pompowania jest ograniczona.

Niewydolność serca nie oznacza że serce nagle przestanie bić; oznacza że pompa serca nie pracuje normalnie.

Stopień osłabienia czy zmniejszenia siły pompowania może być różny. W wielu przypadkach jest nieznaczny lub średni a objawy z tym związane są odpowiednio zróżnicowane.

Jak częsta jest niewydolność serca?

Z wiekiem zwiększa się możliwość wystąpienia niewydolności serca. W Anglii 1 na 100 ludzi por 55 roku życia i 1 na 10 po 80 roku życia może mieć objawy niewydolności serca, natomiast u ludzi młodych jest to niezmiernie rzadki problem.

Jakie są przyczyny niewydolności serca?

Niewydolność serca jest wynikiem stanów chorobowych serca zmniejszających wydolność pompy sercowej.

Niedokrwienna choroba serca (Ischaemic Heart Disease - **IHD**) nazywana popularnie Chorobą Serca lub 'stwardnieniem naczyń' wieńcowych serca jest istotną przyczyną. W wyniku zmniejszonego przekroju (światła) naczyń wieńcowych, czyli naczyń, które doprowadzają krew do mięśnia sercowego, nie wystarczająca ilość krwi dopływa do mięśnia sercowego powodując niepełnosprawną pracę serca. Mogą pojawić się objawy anginy czyli dusznicy bolesnej, bóle serca. W tym kraju niedokrwienna choroba serca (IHD) jest dość częstym schorzeniem prowadzącym do niewydolności mięśnia sercowego.

Inne przyczyny powodujące niewydolność mięśnia sercowego to:

- choroby mięśnia sercowego
- podwyższone ciśnienie krwi
- nadmiar spożywanego alkoholu który może spowodować uszkodzenie mięśnia sercowego
- choroby zastawek sercowych
- arytmia, czyli nierównomierna praca serca.

Jak niebezpieczna jest niewydolność mięśnia sercowego?

Stopień niewydolności może być różny a zależy od przyczyny powodującej ten stan. W wielu przypadkach występującym objawom można pomóc lekami, z biegiem lat dolegliwości mogą się nasilać.

Jakie są objawy niewydolności krążenia?

Objawy są głównie spowodowane zastojem płynu w płucach i organizmie ponieważ serce nie jest w stanie pompować krew w stu procentach wydolnie. Pojawiają się następujące objawy:

- **Duszność:** W lekkich przypadkach pojawia się brak oddechu tylko po wysiłku np. przy wchodzeniu po schodach lub pokonując wzniesienie. W przypadkach cięższych może pojawić się nawet w spoczynku.
- **Zastój płynów** w organizmie: dotyczy głównie nóg, początkowo dotyczy stóp i występuje w końcu dnia, stopniowo obrzęk pojawia się wokół kostek i podudzia. Nie leczony może objąć całe kończyny dolne, jest to proces powolny. Zdarza się że obrzęk narasta bardzo szybko 24-48 godzin; konieczna jest wtedy szybka interwencja lekarza. W lekkiej formie niewydolności mięśnia sercowego objawy zastój płynu mogą nie występować.
- **Zmęczenie:** może to być bardzo zróżnicowane.

W zależności od stanu mięśnia sercowego mogą wystąpić inne objawy jak ból w klatce

piersiowej, kołatanie (palpitacje, silne bicie serca), nieregularne bicie serca tzw. arytmia.

Jak rozpoznać niewydolność mięśnia sercowego?

Powyżej opisane objawy nie są typowe tylko dla schorzeń mięśnia sercowego, dlatego należy wykonać pewne badania jak elektrokardiogram (ECG), elektrokardiogram wysiłkowy, echo-serca i rentgen klatki piersiowej.

Jak sobie pomóc?

- **Dieta.** Przy nadwadze konieczne jest odchudzenie aby zmniejszyć wysiłek serca. Również nie należy używać soli do potraw ponieważ sól powoduje zatrzymanie płynów w organizmie. Na przykład nie używać dodatkowo soli do potraw i zmniejszyć ilość soli przy gotowaniu.
- **Przestać palić papierosy.** Środki chemiczne znajdujące się w tytoniu przyczyniają się do zwężenia naczyń wieńcowych. Papierosy również przyczynią się do schorzenia naczyń wieńcowych.
- **Ćwiczenia.** Dla wielu osób z chorobami serca mały wysiłek fizyczny jest wskazany, należy stosować się do wskazówek lekarza. Pacjenci z chorobami zastawek powinni wstrzymać się od ćwiczeń fizycznych. W każdym przypadku należy zacząć od spacerów, stopniowo zwiększając zakres ćwiczeń aż do pływania i jazdy na rowerze.
- **Alkohol.** Nie pij za dużo.
Dla mężczyzn: 21 jednostek tygodniowo, nie więcej niż 4 dziennie.
Dla kobiet: 14 jednostek tygodniowo, nie więcej niż 3 dziennie.
Jeżeli niewydolność krążenia spowodowana jest nadużywaniem alkoholu należy zupełnie przestać pić.
1 jednostka (10ml czystego alkoholu) równa się pół "pinty" piwa, lub jednemu kieliszkowi wina (125ml) lub w pubie 1 miarce spirytusu (25ml) lub 1 kieliszkowi sherry (50ml).
- **Szczepienia.** Wskazane są coroczne szczepienia przeciwko grypie oraz jednorazowe przeciw bakteriom pneumokokowym, aby chronić w ten sposób drogi oddechowe przed infekcją, która może być dużym zagrożeniem.
- **Płyny.** Próbuj nie pić za dużo płynów. Ponieważ ludzie z niewydolnością serca mogą odczuwać pragnienie bardziej niż przeciętnie, ograniczenie płynów może być trudne dla tych osób. Próbuj ograniczyć płyny do 2 litrów dziennie (zwiększ ilość wypitych płynów jeżeli masz biegunkę, wymioty, gorączkę lub jest gorąco.)
- **Waga.** Należy zwracać baczną uwagę na wachania wagi. Nagły przyrost wagi 2-3kg w przeciągu 2-3 dni może być skutkiem zatrzymania płynów. Konieczne jest konsultacja z lekarzem i ewentualna zmiana leków.

Jakie leki używane są przy leczeniu niewydolności mięśnia sercowego?

- **ACE** (związki blokujące ANGIOTENSIN CONVERTING ENZYME). Jest wiele rodzajów ACE. Leki te działając na enzym angiotensynę, zapobiegającą gromadzeniu się płynów. Angiotensyna jest związkiem chemicznym wytwarzanym przez organizm regulującym gospodarkę płynami. ACE mają też działanie ochraniające serce i mogą spowolnić proces postępującej niewydolności serca.

Parę praktycznych uwag: Dokładnie przeczytaj ulotkę dołączoną do opakowania leku.

- Po pierwszej dawce należy położyć się, albo posiedzieć 2-4 godzin ponieważ może wystąpić dość nagły spadek ciśnienia.
- Organizm bardzo szybko przyzwyczaja się do leku i następne dawki nie powinny powodować spadku ciśnienia.
- Leczenia zazwyczaj zaczyna się od małej dawki stopniowo zwiększanej aż do uzyskania optymalnego efektu, zazwyczaj po 2-4 tygodniach.
- Badanie krwi wskazane jest po 7-10 dniach od rozpoczęciu leczenia dla sprawdzenia pracy nerek. Zalecane jest też raz na rok. Przy leczeniu ACE dodaje się środki moczopędne, zwiększające wydalanie płynów, zbierających się w organizmie. Dawkowanie zależne jest od objawów i może być zwiększane lub zmniejszane.
- **BETA-blockers.** Leki takie jak BISOPROLOL czy CARVEDILOL, które mają działanie osłaniające mięsień sercowy, dodaje się do leczenia ACE i środkami moczopędnymi. Dawkowanie jest stopniowe aż do osiągnięcia pełnego efektu.
- **Środki moczopędne.** Zazwyczaj podawane są rano - działają do 6 godzin, powodując częste oddawanie moczu. Można je brać o innej porze w zależności od rozkładu zajęć w danym dniu.
- **Inne leki.** Niewydolność mięśnia sercowego może być spowodowana chorobami w leczeniu których wskazane jest podawanie np. SPIRONALCTONU czy DIGOKSYNY. Ten ostatni lek wzmacnia pracę mięśnia sercowego powodując bardziej wydolne skurcze jak też regulując migotanie przedsionków.
- **Inne metody.** Operacja 'by-pass', operacja na zastawkach serca czy przeszczep serca.

Dalsze informacje

British Heart Foundation, 4 Fitzhardinge Street, London W1H 4DH
Helpline 0990 200656 www.bhf.org.uk

© EMIS & PIP 2002, Updated May 2002

Translated by:



POLISH MEDICAL ASSOCIATION
20 Princes Gate, London SW7 1PT