

# Niewydolność serca:

*Przewodnik dla pacjentów, rodzin i opiekunów*



# Spis treści

Zrozumienie niewydolności serca .....	3
Oznaki i objawy niewydolności serca .....	4
Postępowanie w przypadku niewydolności serca .....	5
Strefy niewydolności serca .....	6
Codzienne ważenie się .....	7
Wskazówki dotyczące zarządzania lekami .....	8
Linki do zasobów dotyczących leków .....	8
Częste pytania dotyczące leków .....	13
Wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania .....	14
Czytanie etykiet żywnościowych .....	16
Przewodnik po strefach sodu .....	17
Wybór żywności zawierającej mniej soli .....	18
Wskazówki dotyczące spożywania posiłków poza domem .....	19
Spożycie płynów .....	20
Pomoc w przypadku braku bezpieczeństwa żywnościowego .....	21
Spokojny sen .....	21
Utrzymanie aktywności fizycznej .....	22
Rehabilitacja kardiologiczna .....	23
Zarządzanie stresem .....	23
Menu rozwagi .....	24
Utrzymanie zdrowia i zapobieganie chorobom .....	25
Ochrona przed zanieczyszczeniem powietrza .....	26
Opieka paliatywna .....	28
Testy i procedury .....	29
Leczenie zaawansowanej niewydolności serca .....	30

## Kody QR

W niniejszej broszurze znajdują się kody QR, które odsyłają do zewnętrznych stron internetowych. Należy zachować ostrożność podczas otwierania dowolnej strony internetowej i zawsze używać aparatu w telefonie do skanowania kodów QR.

# Czym jest niewydolność serca?

Niewydolność serca to długotrwały stan, który wpływa na zdolność serca do pompowania krwi. Być może słyszał/a Pan/i o schorzeniu zwanym zastoinową niewydolnością serca lub wodą w płucach.

Dzięki leczeniu i zmianie stylu życia może Pan/i nadal prowadzić pełne i aktywne życie.

Istnieją dwa rodzaje niewydolności serca:

- **Niewydolność serca ze ZMNIĘSZONĄ frakcją wyrzutową:** Oznacza to, że mięsień sercowy uległ osłabieniu i nie jest w stanie silnie pompować krwi. Jest to również znane jako "skurczowa niewydolność serca".
- **Niewydolność serca z ZACHOWANĄ frakcją wyrzutową:** Oznacza to, że serce nie jest w stanie wypełnić się wystarczającą ilością krwi. Jest to również znane jako "rozkurczowa niewydolność serca".

**Niniejsza broszura ma na celu dostarczyć narzędzi, które pozwolą Panu/i cieszyć się jak najlepszą jakością życia utrzymując serce w stanie tak silnym i zdrowym, jak to tylko możliwe.**

## Czy wie Pan/i, że:

- Szacuje się, że do 2030 roku 8 milionów Amerykanów będzie żyło z niewydolnością serca.
- Niewydolność serca jest chorobą przewlekłą, którą można leczyć i kontrolować za pomocą leków i zmian stylu życia.



# Oznaki i objawy niewydolności serca

Gdy serce nie jest w stanie pompować wystarczającej ilości krwi, aby zaspokoić potrzeby organizmu, mogą wystąpić niektóre z poniższych objawów:



Trudności w oddychaniu lub duszności podczas:

- Podczas ruchu lub aktywności
- W spoczynku
- Podczas snu lub leżenia na płasko

*Może Pan/i zauważyć, że aby wygodnie spać, musi Pan/i usiąść lub podeprzeć się dodatkowymi poduszkami*



- Nieustępujący kaszel lub świszczący oddech
- Biały lub zabarwiony na różowo śluz podczas kaszlu



- Obrzęk stóp, kostek, nóg lub brzucha. Można jednak zauważyć obrzęk w dowolnej części ciała
- Szybki przyrost masy ciała
- Może się okazać, że ubranie, pasek lub buty są zbyt ciasne



- Ciągłe uczucie zmęczenia
- Zmęczenie codziennymi czynnościami, takimi jak robienie zakupów, wchodzenie po schodach, noszenie artykułów spożywczych lub chodzenie.



- Brak apetytu, brak chęci do jedzenia
- Uczucie sytości lub niemożność zjedzenia zbyt dużej ilości w tym samym czasie
- Uczucie wzdęcia lub mdłości



- Dezorientacja, zaburzenia myślenia lub utrata pamięci
- Uczucie smutku, przygnębienia lub niezdolność do podejmowania decyzji

**W przypadku wystąpienia tych objawów należy skontaktować się z lekarzem:**

# Postępowanie w przypadku niewydolności serca

Wiele osób prowadzi pełne, przyjemne życie, zarządzając swoją niewydolnością serca.

**Niewydolność serca można leczyć, podejmując następujące kroki:**



**Należy dalej czytać broszurę, aby zapoznać się ze wszystkimi tymi krokami.**

# Strefy objawów niewydolności serca

## Jak się dzisiaj czuję?




### Świetnie!

				
Dobre oddychanie	Waga w normie, brak przyrostu masy ciała	Brak obrzęku stóp, kostek lub nóg	Poziom aktywności fizycznej w normie	Brak bólu w klatce piersiowej, nudności lub zmęczenia
Świetna robota! Kontynuuj:	Codienne pomiary wagi	Przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami	Zdrowa dieta	Przychodzenie na zaplanowane wizyty

### Ostrzeżenie!

					
Trudności w oddychaniu podczas aktywności lub leżenia	Suchy, uciążliwy kaszel	Nagły wzrost masy ciała o 3 funty dziennie lub 5 funtów/tydzień	Zwiększona opuchlizna lub zauważalnie bardziej obcisłe ubranie	Zwiększone zmęczenie	Opuchnięty brzuch lub utrata apetytu
Podjąć działanie!	Należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem				

### Nagły wypadek!

		
Ciężkie zmęczenie lub trudności z oddychaniem w spoczynku	Nagła dezorientacja lub zawroty głowy	Ból w klatce piersiowej
Nagły wypadek!	Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się do szpitala	



## Codziennie ważenie się

Przyrost masy ciała od wody może rozpocząć się na kilka tygodni przed wystąpieniem dowolnych objawów.

Rzeczy, które należy zrobić:

Zważyć się **KAŻDEGO DNIA** i zapisać wynik.

- Mniej więcej o tej samej godzinie.
- Po oddaniu moczu.
- Przed spożyciem czegokolwiek do jedzenia lub picia.
- Mając ubraną taką samą ilość odzieży.
- Przy użyciu tej samej wagi.

**Skontaktować się z lekarzem, jeśli przytyje Pan/i 3 funty w ciągu jednego dnia lub 5 funtów w ciągu jednego tygodnia.**

- Należy śledzić swoją wagę za pomocą wykresu lub aplikacji na telefon

**"Po prostu zapytać"**

- Zapytać swojego lekarza: "Jaka jest moja waga docelowa?".

Zeskanować tutaj, aby pobrać aplikację AHA Heart Failure Helper na swój telefon.



# Wskazówki dotyczące zarządzania lekami

- Należy przynosić wszystkie BUTELKI z lekami na każdą wizytę, w tym wszystkie leki dostępne bez recepty i leki ziołowe.
- Zawsze należy mieć przy sobie AKTUALNĄ listę leków. Leki mogą się często zmieniać.
- Należy korzystać z pudełka na tabletki, aby śledzić, kiedy należy przyjmować leki.
- Postarać się uzupełniać wszystkie leki w jednej aptece. Pozwoli to farmaceucie sprawdzić, czy nie występują problemy z lekami.
- Przyjmować leki zgodnie z zaleceniami, nawet jeśli czujesz się Pan/i dobrze. Dobre samopoczucie oznacza, że leki działają i nie należy przerywać ich przyjmowania.
- NIE NALEŻY PRZERYWAĆ przyjmowania leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.
- NIE należy przyjmować podwójnej dawki leku w przypadku pominięcia dawki.
- Sprawdzać ciśnienie krwi i tętno zgodnie z zaleceniami lekarza.







## Zasoby dotyczące kosztów leków:



**Amazon.com Pharmacy:**  
<https://pharmacy.amazon.com>



**Walmart \$4 Prescriptions:**  
<https://www.walmart.com/cp/4-prescriptions/1078664>



**Good RX**  
[www.goodrx.com](http://www.goodrx.com)



**Pomoc dla pacjentów używających Entresto:**  
<https://www.novartis.com/us-en/patients-and-caregivers/patient-assistance>



**Pomoc dla pacjentów używających Farxiga:**  
<https://www.astrazeneca-us.com/medicines/Affordability.html#!>



**Pomoc dla pacjentów używających Jardiance:**  
<https://patient.boehringer-ingenelheim.com/us/products/jardiance/type-2-diabetes/savings-CRM-registration>

## Diuretyki (środki moczopędne)

Leki moczopędne usuwają nadmiar soli i wody gromadzące się w organizmie i powodują częstsze oddawanie moczu. Ułatwia to pompowanie serca.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Należy zważyć się codziennie, aby lekarz mógł przepisać najlepszą dla Pana/i dawkę.
- Niektóre leki moczopędne usuwają potas z organizmu, a inne pomagają go zatrzymać. Lekarz prowadzący będzie regularnie sprawdzał poziom potasu.
- Bardziej komfortowe może być przyjmowanie leku rano, aby nie przerywać snu wizytami w toalecie. Jeśli konieczne jest przyjmowanie 2 dawek dziennie, przyjęcie drugiej dawki przed godziną 18:00 może zmniejszyć liczbę nocnych wizyt w toalecie.

### Leki te obejmują

- furosemid/Lasix
- torsemid/Demedex
- bumetanid/Bumex
- metolazon/Zaroksolyn
- hydrochlorotiazyd/Hydro- DIURIL
- chlorotiazyd/Diuril

Diuretyk, który biorę to: .....

## Inhibitory ACE (inhibitory konwertazy angiotensyny) lub ARB (blokery receptora angiotensyny) lub ARNI (inhibitor receptora angiotensyny - neprylizyna)

Leki te obniżają ciśnienie krwi i ułatwiają sercu pompowanie krwi.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Początkowo leki te mogą powodować łagodne osłabienie lub zawroty głowy. Powinno to ustąpić, gdy organizm przyzwyczai się do leku. Jeśli zawroty głowy są bardzo silne, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Czasami inhibitory ACE mogą powodować nieszkodliwy suchy kaszel. Jeśli to wystąpi, należy skontaktować się z lekarzem, aby mógł zmienić lek na lek, który nie wywołuje takiego działania.
- Leki te mogą wpływać na poziom potasu w organizmie. Lekarz będzie regularnie sprawdzał poziom potasu.
- Należy skonsultować się z lekarzem przed przyjęciem leków takich jak Advil, Motrin, Aleve, ibuprofen lub naproksen. Mogą one wpływać na działanie przyjmowanych przez Pana/ią leków.

### Leki te obejmują

- losartan/Cozaar
- walsartan/Diovan
- irbesartan/Avapro
- kandesartan/Atacan
- telmisartan/Micardis
- lizynopryl/Zestril
- enalapryl/Vasotec
- ramipryl/Altace
- captopril/Capoten
- Entresto  
(walsartan/sakubitryl)

ACE/ARB/ARNI, który przyjmuję to: .....

## Beta-blokery

Beta-blokery obniżają tętno i ułatwiają sercu pompowanie krwi.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Po rozpoczęciu przyjmowania leku może wystąpić osłabienie, zmęczenie lub zawroty głowy. Powinno to ustąpić, gdy organizm przyzwyczai się do leku.
- Lek należy przyjmować z jedzeniem.
- Przyjmowanie tego leku o innej porze niż przyjmowanie innych leków może powodować mniej skutków ubocznych.

### Leki te obejmują

- karwedilol/Coreg
- bursztynian metoprololu/ Toprol XL
- bisoprolol/Zebeta

Beta-bloker, który przyjmuję to: .....

## Suplementy potasu

Potas jest ważny dla utrzymania regularnej pracy serca. Jeśli poziom potasu jest zbyt niski lub zbyt wysoki, bicie serca może stać się niebezpieczne.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Lekarz będzie regularnie sprawdzał poziom potasu.
- W przypadku pojawienia się nowych skurczów mięśni lub poważnego osłabienia mięśni nie należy przerywać przyjmowania leków, lecz SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

### Leki te obejmują

- Chlorek potasu ER
- Klor-Con
- K-Tab
- Klor-Con

Suplement potasu, który przyjmuję to: .....

## Antagoniści receptora mineralokortykoidowego

Leki te są stosowane w celu pozbycia się nadmiaru płynów i podniesienia poziomu potasu w organizmie.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Podczas przyjmowania tego leku może być konieczne sprawdzanie poziomu potasu przez lekarza.
- Lek ten może powodować częstsze oddawanie moczu. Przyjmowanie tego leku rano może być bardziej komfortowe
- Lek ten może powodować tkliwość lub powiększenie piersi u mężczyzn, zawroty głowy, ból głowy lub rozstrój żołądka. Jeśli efekty te nie ustąpią, należy skontaktować się z lekarzem.

### Leki te obejmują

- spironolakton/Aldakton
- eplerenon/Inspra

## Inhibitory SGLT2

Leki te są stosowane w celu spowolnienia pogarszania się niewydolności serca i zachowania funkcji serca, co może zmniejszyć ryzyko konieczności hospitalizacji.

Leki te działają umożliwiając usunięcie nadmiaru sodu z organizmu przez nerki.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Należy skontaktować się z lekarzem w przypadku bolesnego oddawania moczu, wydzieliny z pochwy lub prącia, bólu krocza lub odbytu.

#### Leki te obejmują

- dapagliflozyna/Farxiga
- empagliflozyna/Jardiance
- sotagliflozyna/Inpefa

## Dinitrat hydralazyny/izosorbidu

Lek ten obniża ciśnienie krwi i jest również stosowany w leczeniu niewydolności serca. Pomaga on rozszerzyć naczynia krwionośne, ułatwiając przepływ krwi i pompowanie jej przez serce.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Lek ten może powodować bóle głowy, zawroty głowy, zmęczenie, osłabienie lub rozstrój żołądka.
- Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawrotów głowy lub omdlenia, należy powoli wstawać z pozycji siedzącej lub leżącej.
- Należy unikać przyjmowania tego leku w połączeniu z innymi lekami zawierającymi azotany. Jeśli pacjent nie ma pewności, czy obecnie któryś z nich przyjmuje, należy omówić to z lekarzem lub farmaceutą.

#### Leki te obejmują

- BiDil / hydralazyna i diazotan izosorbidu

## Digoksyna

Lek ten pomaga uszkodzonemu lub osłabionemu sercu wydajniej pompować krew. Lek ten może pomóc w łagodzeniu objawów niewydolności serca i zmniejszyć ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca.

### Skutki uboczne i instrukcje specjalne:

- Lek ten może powodować bóle głowy, zawroty głowy, zmęczenie, osłabienie, rozstrój żołądka oraz szybkie lub wolne bicie serca.
- Konieczne będzie okresowe badanie krwi pod kątem poziomu digoksyny, aby upewnić się, że jest on odpowiedni.

#### Leki te obejmują

- Digitek
- Digox
- Lanoksyna/digoksyna

# Częste pytania dotyczące leków

## Co zrobić w przypadku pominięcia dawki leku?

Przyjmując lek, gdy tylko sobie o tym Pan/i przypomni. Jeśli przypomni sobie Pan/i o pominiętej dawce blisko czasu przyjęcia kolejnej dawki (w ciągu 1-2 godzin), należy pominąć pominiętą dawkę i wrócić do normalnego harmonogramu. NIE należy przyjmować 2 dawek jednocześnie.

## Jak mogę upewnić się, że prawidłowo przyjmuję leki?

Pudełka na tabletki mogą pomóc uporządkować leki i zapobiec pominięciu dawek. Pielęgniarki lub opiekunowie mogą pomóc napełnić pudełka na tabletki. Niektóre apteki są w stanie zapakować tabletki w fabrycznie napełnione opakowania bąbelkowe. Pielęgniarka lub farmaceuta mogą pomóc w zorganizowaniu takiego opakowania.

## Czy są jakieś skutki uboczne leków, o których należy wiedzieć?

Większość leków na niewydolność serca może obniżać ciśnienie krwi lub powodować zawroty głowy przy nagłych zmianach pozycji (wstawanie). Należy pamiętać o powolnym wstawaniu z pozycji leżącej lub siedzącej, aby zapobiec upadkom.

## Czy z przepisаныmi lekami mogę bezpiecznie razem przyjmować leki ziołowe, witaminy, suplementy lub herbaty?

Wiele z nich może źle reagować z lekami i powodować nasilenie choroby. Należy zawsze skonsultować się z farmaceutą lub lekarzem przed dodaniem jakichkolwiek suplementów, leków dostępnych bez recepty lub innych środków leczniczych.

## Czy mogę przyjmować wszystkie leki razem?

Niektóre leki mogą wchodzić ze sobą w interakcje. Farmaceuta będzie wiedział, które leki należy rozdzielić, a które można przyjmować razem.

## Czy nadal mogę pić kawę?

Ograniczyć spożycie kofeiny do 1-2 filiżanek dziennie. Należy to uwzględnić w ilości spożywanych płynów.

## Czy nadal mogę pić alkohol?

Alkohol może pogorszyć objawy niewydolności serca i źle reagować z lekami. Należy porozmawiać ze swoim lekarzem, czy spożywanie alkoholu jest w tym momencie bezpieczne.

## Czy mogę pominąć dawkę leku moczopędnego, jeśli mam wizytę lub spotkanie towarzyskie?

Od czasu do czasu można opóźnić przyjęcie leku lub przyjąć dawkę wcześniej, ale nie należy całkowicie pomijać dawek.

## Co mogę zrobić, jeśli nie stać mnie na leki?

Przed odstawieniem jakichkolwiek leków należy skonsultować się z lekarzem. Lekarz może dysponować dodatkowymi zasobami, takimi jak kupony, które mogą Panu/i pozwolić sobie na zakup leków.



# Wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania

## Przestrzeganie diety zdrowej dla serca:

- Spożywanie zrównoważonej diety obejmującej produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa oraz chude/roślinne źródła białka poprzez wybieranie pełnowartościowej, nieprzetworzonej żywności
- Osiągnięcie i utrzymanie zdrowej masy ciała
- Wybieranie zdrowych dla serca tłuszczów nienasyconych (orzechy, nasiona, awokado, oliwa z oliwek, olej z awokado, łosoś, masła orzechowe) zamiast tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans (masło, bekon, pełnotłusty nabiał, skóra drobiowa, przetworzone mrożonki i przekąski).
- Spożywanie większej ilości posiłków roślinnych lub wegetariańskich z wykorzystaniem fasoli, soi, soczewicy i roślin strączkowych zamiast białka pochodzenia zwierzęcego.
- Ograniczenie rafinowanych węglowodanów, zwłaszcza cukru, słodczy i napojów słodzonych cukrem.
- Ograniczenie dziennego spożycia sodu do 2300 mg lub mniej dziennie (co odpowiada 1 łyżeczce soli kuchennej). Lekarz może zalecić mniej niż 2300 mg dziennie w zależności od stadium niewydolności serca, reakcji na leki i ogólnego stanu odżywiania.



## Obniżenie spożycia sodu do 2300 mg lub mniej dziennie może pomóc opanować objawy niewydolności serca. Na początek postępować zgodnie z tymi wskazówkami!

- Jeśli jest napisane "sól", to JEST to sól. Na przykład, sól czarna, sól morską, sól czosnkowa, sól cebulowa, sól koszerna i sól himalajska zawierają ponad 1000 mg sodu w 1 łyżeczce!
  - Produkty o niskiej zawartości soli (Lite Salt) oraz z solą o obniżonej zawartości sodu (Reduced Sodium Salt) nadal zawierają duże ilości sodu.
  - Substytuty soli (Nu Salt, Morton Salt Substitute, No Salt) mają wysoki poziom potasu i mogą nie być odpowiednie do stosowania. Przed dodaniem do diety substytutów soli należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
- Wybierać bezsolne mieszanki, zioła i przyprawy zamiast soli.
  - Mrs. Dash, McCormick Salt Free, Penzeys Salt Free
  - Unikać mieszanek przypraw, które często zawierają sól (pieprz cytrynowy, przyprawa do steków, Sazon, Cajun, Adobo). Zawsze czytać składniki i sprawdzać, czy nie zawierają soli
  - Wybierać pojedyncze przyprawy / zioła (czosnek w proszku, cebula w proszku, kminek, papryka, curry w proszku, oregano, rozmaryn, tymianek) i aromatyzowany olej / ocet. Przygotować własną przyprawę lub marynatę bez soli
- Ograniczyć żywność w puszkach, gotową, mrożoną i w pudełkach, która wymaga minimalnego lub zerowego przygotowania (np. kurczak z rożna, produkty delikatesowe/przetworzone mięso i sery, mrożone dania, zupy, sosy i przyprawy w słoikach/butelkach).
- Wybierać świeże, pełnowartościowe produkty spożywcze, które są przygotowywane i gotowane w domu przy użyciu składników niezawierających soli.
- Mądre robienie zakupów oznacza czytanie etykiet z informacjami o wartościach odżywczych.
  - Należy wybierać żywność oznaczoną "Bez soli/sodu" - mniej niż 5 miligramów sodu na porcję, "Bardzo niska zawartość sodu" - 35 miligramów lub mniej na porcję oraz "Niska zawartość sodu" - 140 miligramów lub mniej na porcję.
  - Należy uważać na produkty "o obniżonej zawartości sodu", produkty "o niskiej zawartości sodu" i produkty "lekko solone". Produkty te mogą nadal zawierać duże ilości sodu
  - "Bez dodatku soli" i "Niesolone" oznacza bez dodatku soli podczas przetwarzania, ale produkty te mogą w zawierać sól/sód, chyba że określono inaczej
  - Korzystanie z etykiety z informacjami o wartościach odżywczych pomoże dokonywać zdrowych dla serca wyborów



# Czytanie etykiety o wartościach odżywczych



## % Przewodnik po wartościach dziennych:

Wartość dzienna (DV) określa procent każdego składnika odżywczego w pojedynczej porcji, w odniesieniu do dziennej zalecanej ilości. Jako wskazówkę, jeśli chce Pan/i spożywać mniej składników odżywczych (takich jak tłuszcze nasycone lub sól), należy wybierać żywność o niższym % DV - 5% lub mniej. Jeśli chce Pan/i spożywać więcej danego składnika odżywczego (np. błonnika), należy szukać żywności o wyższym % DV - 20% lub więcej.

<b>Nutrition Facts</b>	
1	8 servings per container <b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 230</b>	
% Daily Value*	
2	<b>Total Fat</b> 8g <b>10%</b>
	Saturated Fat 1g <b>5%</b>
	Trans Fat 0g
	<b>Cholesterol</b> 0mg <b>0%</b>
	<b>Sodium</b> 160mg <b>7%</b>
	<b>Total Carbohydrate</b> 37g <b>13%</b>
3	Dietary Fiber 4g <b>14%</b>
	Total Sugars 12g
	Includes 10g Added Sugars <b>20%</b>
	<b>Protein</b> 3g
	Vitamin D 2mcg 10%
	Calcium 260mg 20%
	Iron 8mg 45%
	Potassium 240mg 6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

1. Informacje o składnikach odżywczych na etykiecie dotyczą jednej porcji. Jeśli zostanie spożyta więcej niż jedna porcja, organizm otrzyma więcej składników odżywczych
2. Wybierać żywność zawierającą mniej niż 5 gramów (g) tłuszczu ogółem na porcję. Wybierać żywność zawierającą mniej niż 2 g tłuszczów nasyconych na porcję i 0 g tłuszczów trans
3. Starać się spożywać od 25 do 30 g błonnika pokarmowego dziennie.
4. Sprawdzać zawartość sodu na etykiecie. **Żywność o niskiej zawartości sodu zawiera 5% lub mniej sodu (140 mg). Żywność o wysokiej zawartości sodu zawiera 10% lub więcej sodu (200 mg).** Wybieranie żywności o niskiej zawartości sodu pomoże utrzymać 2300 mg lub mniej sodu dziennie.
5. Kobiety powinny spożywać mniej niż 25 g cukrów dodanych dziennie, a mężczyźni mniej niż 37,5 g dziennie


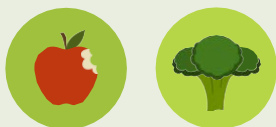

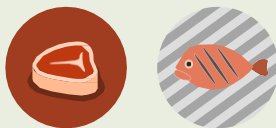


## Przewodnik po strefach sodu

 <p>ZIELONA STREFA "W PORZĄDKU"</p>	Mniej niż 5% sodu w porcji	Jeść te produkty w codziennej diecie.
 <p>ŻÓŁTA STREFA "POWOLI"</p>	6-9% sodu na porcję	Jeść te pokarmy z UMIAREM.
 <p>CZERWONA STREFA "OGRANICZE NIE"</p>	Więcej niż 10% sodu na porcję	Jeść te produkty rzadko lub całkowicie ich unikać.





# Wybór żywności zawierającej mniej soli

Grupy żywności	Wybór żywności
<p><b>Skrobie</b></p> 	<p><b>Pieczycwo:</b> chleb krojony, bułki i zwijki (mniej niż 5% sodu)  <b>Produkty zbożowe:</b> rozdrobniona pszenica, dmuchany ryż lub pszenica, zwykłe lub szybko gotowane płatki owsiane (nie w pojedynczych paczkach), kasza manna, grysik, pszenica pełnoziarnista, płatki zbożowe  <b>Krakersy:</b> z niską zawartością sodu, niesolone  <b>Ryż:</b> biały, brązowy, dziki, basmati (bez przypraw) <b>Ziarna:</b> zwykły kuskus, komosa ryżowa, kasza bulgur (bez przypraw) <b>Makaron:</b> gotowany bez solenia wody</p>
<p><b>Owoce/warzywa</b></p> 	<p><b>Owoce:</b> świeże, w puszkach (w wodzie lub 100% soku), w słoikach i mrożone  <b>Soki owocowe</b> (100% sok owocowy)  <b>Warzywa:</b> świeże, zwykle mrożone (bez sosów/masła/przypraw)          Warzywa i produkty pomidorowe w puszkach "bez dodatku soli" lub "o niskiej zawartości sodu" soki pomidorowe lub soki V8 o niskiej zawartości sodu</p>
<p><b>Nabiał i jego alternatywy</b></p> 	<p>odtłuszczone lub 1% mleko, niesłodzone mleko roślinne lub jogurt grecki o niskiej zawartości tłuszczu, śmietana ser szwajcarski, serek śmietankowy, świeża mozzarella, ricotta, twaróg bez dodatku soli</p>
<p><b>Białko</b></p> 	<p><b>Białko zwierzęce:</b> świeża, chuda wołowina, wieprzowina, kurczak, indyk, cielęcina, jagnięcina, jajka, białka jaj, sproszkowane białko jajek (przeczytać opakowanie, aby upewnić się, że nie są pakowane w roztworze sodu)  <b>Ryby:</b> konserwy rybne o niskiej zawartości sodu, łosoś, dorsz, męcznik, makrela, pstrąg, lucjan, halibut  <b>Białko roślinne:</b> tofu, fasola, tempeh, soczewica, rośliny strączkowe, niesolone masło orzechowe, niesolone orzechy i nasiona</p>
<p><b>Desery/przekąski</b></p> 	<p>Jeść z umiarem. Pamiętać o wielkości porcji          Lekkie lody, beztłuszczowy sorbet, lizaki lodowe bez dodatku cukru, batoniki z jogurtem greckim Yasso, galaretka/pudding bez cukru.          Niesolone lub lekko solone (mniej niż 5% sodu) precle, chipsy, krakersy, zwykły popcorn, Skinny Pop Original</p>
<p><b>Przyprawy</b></p> 	<p><b>Przyprawy:</b> dowolne świeże lub suszone zioła, Mrs. Dash, bezsolna przyprawa McCormick sok z cytryny, sok z limonki, olej i ocet smakowy  <b>Przyprawy:</b> majonez z oliwą z oliwek, majonez light, musztarda żółta, ketchup Heinz bez dodatku soli, słodki sos przyprawowy  <b>Sosy:</b> marynaty Mrs. Dash, Francesco Rinaldi Original No Salt Added, sosy Victoria Low Sodium, Yo Mama's Original Marinara</p>

**Uwaga:** lista produktów o niskiej zawartości sodu może ciągnąć się w nieskończoność; ta lista ma przedstawić kilka pomysłów. Jeśli żywność jest dostarczana w opakowaniu, należy zawsze sprawdzić etykietę i wybierać produkty o niskiej zawartości sodu (5% lub mniej jest idealne).



## Wskazówki dotyczące spożywania posiłków poza domem

- Ograniczyć spożywanie posiłków poza domem. Nie powinno to mieć miejsca każdego dnia lub kilka razy w tygodniu. Spożywanie posiłków poza domem obejmuje posiłki "na wynos" lub posiłki "w biegu".
- Spakować przekąski o niskiej zawartości sodu, gdy planuje Pan/i przebywanie poza domem. Zabrać małą lodówkę z lodem, jeśli posiłek wymaga chłodzenia (owoce, krakersy i masło orzechowe o niskiej zawartości sodu, niesolone orzechy, jogurt, ser w pałeczkach o niskiej zawartości sodu)
- Jeśli wie Pan/i, że będzie spożywać posiłek poza domem, należy zadbać o niską zawartość sodu w innych posiłkach.
- Poprosić obsługę o usunięcie ze stołu solniczki, sosów do steków i innych słonych przypraw.
- Poprosić o nie przynoszenie do stołu chleba, chipsów ani prażonej kukurydzy. Bułka lub kromka chleba może dodać do posiłku nawet 300 mg sodu.
- Należy pominąć przystawki i cieszyć się daniem głównym
- Zapytać, jak przygotowywany jest posiłek - czy dodano sól? Poprosić o niedodawanie soli i słonych sosów/marynat. Zadzwoń z wyprzedzeniem, jeśli jest to możliwe, aby poprosić o zmiany.
- Zawsze prosić o podawanie dressingów, sosów do sałatek i mięs na boku. Użyć niewielkiej ilości dla smaku
- Należy pamiętać, że produkty opisane jako czernione, solone, kremowe, serowe, nadziewane, panierowane, smażone, maślane prawdopodobnie będą miały wysoką zawartość sodu i/lub tłuszczu.
- Kubek owoców lub sałatka ze świeżych warzyw zamiast zupy
- Poprosić o upieczenie, usmażenie, grillowanie lub upieczenie białka z ziołami, przyprawami, cytryną lub winem.
- Używać soku z cytryny lub oliwy i octu zamiast sosu sałatkowego
- Poprosić o warzywa gotowane z ziołami i przyprawami, a nie z masłem lub sosem.
- Zamienić frytki, puree ziemniaczane lub aromatyzowany ryż na pieczone ziemniaki bez soli, zwykły ryż lub podwójną porcję warzyw gotowanych na parze.
- Zamiast ciast, budyniów i tortów na deser wybrać mały kubek lodów, sorbet lub owoce.
- Restauracje sieciowe online informacje o wartościach odżywczych online. Sprawdzić przed wyjazdem i zdecydować, czy są jakieś dobre opcje.
- Restauracje sieciowe, fast food i bufetowe będą miały ograniczone możliwości dostosowania się do specjalnych zamówień. Należy wybierać restauracje, które mogą lepiej dostosować się do Pana/i zdrowych nawyków.

**Jeśli szuka Pan/i przepisów na dania o niskiej zawartości sodu?**

**Sprawdzić te linki**



<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes>



[www.recipes.heart.org](http://www.recipes.heart.org)

# Spożycie płynów

Niektórzy lekarze zalecają ograniczenie ilości spożywanych płynów. Jeśli lekarz podał określoną dzienną ilość płynów, należy jej przestrzegać. Zapytać swojego lekarza, czy należy ograniczyć dzienne spożycie płynów.

Płyn to coś więcej niż tylko substancja płynna. Niektóre produkty spożywcze i wszystko, co topi się w temperaturze pokojowej, są również płynne.

## Przykłady płynów

Woda	Mleko	Mleko w płatkach śniadaniowych	Lody/koktajle mleczne
Kawa	Sok	Zupa	Kostki/wiórki lodu
Herbata	Napój gazowany	Sosy sałatkowe/mięsne	Lizaki lodowe
Gorące kakao	Lemoniada	Galaretka	Sherbet/sorbet

## Wskazówki dotyczące spożycia płynów

- Przyjmować leki z musem jabłkowym zamiast wody
- Niektóre owoce mają wysoką zawartość płynów (arbuz, owoce cytrusowe i ananas), więc należy je spożywać z umiarem.
- Na suchość w ustach lub w celu ugaszenia pragnienia
  - ograniczyć słodzone lub słone napoje
  - dodać do wody cytrynę
  - zamrozić winogrona i je ssać
  - myć zęby po jedzeniu
- Używać produkty pomagające zwalczać suchość w ustach, takie jak Biotene, Act lub Oasis.
- Zwilżać usta i język wacikiem do jamy ustnej
- Śledzić spożycie płynów przy użyciu dziennika posiłków/płynów, notatnika, aplikacji do śledzenia posiłków lub napełniając dzbanek płynami przydzielonymi na dany dzień i pijąc z tego dzbanka.



# Pomoc w przypadku braku bezpieczeństwa żywnościowego

Prawidłowe odżywianie się jest ważnym elementem poprawy zdrowia i leczenia niewydolności serca. Jeśli ma Pan/i trudności z uzyskaniem wystarczającej ilości żywności, dostępne są zasoby, które mogą Panu/i pomóc:

- Należy zadzwonić pod numer 211 lub odwiedzić stronę 211ct.org, aby znaleźć zasoby żywności w pobliżu
- Wysłać SMS o treści FOODSHARE na numer 85511, aby uzyskać lokalizację mobilnej spiżarni.
- Zadzwonić pod numer 860-856-4357, aby umówić się na spotkanie z zespołem ds. pomocy SNAP i złożyć wniosek o pomoc żywnościową.
- Odwiedzić stronę FOODPANTRIES.ORG, aby znaleźć listę pobliskich jadalni i godziny ich pracy.
- W wielu urzędach miejskich znajduje się wydział opieki społecznej, który może zaoferować dodatkowe zasoby lub pomoc.

Porozmawiać ze swoim lekarzem, jeśli ma Pan/i trudności ze znalezieniem pomocy w przypadku braku bezpieczeństwa żywnościowego.

## Spokojny sen

Okolo 7-8 godzin spokojnego snu na dobę poprawia stan zdrowia, obniża poziom stresu i pomaga zapobiegać urazom, chorobom i chorobom przewlekłym, takim jak udar i cukrzyca. Niektóre wskazówki dotyczące wystarczającej ilości snu obejmują:

- Konsekwentność. Kłaść się spać o tej samej porze każdej nocy i wstawać o tej samej porze każdego ranka, także w weekendy.
- Upewnić się, że sypialnia jest cicha, ciemna, relaksująca i panuje w niej komfortowa temperatura.
- Usunąć z sypialni urządzenia elektroniczne, takie jak telewizory, komputery i smartfony.
- Unikać obfitych posiłków, kofeiny i alkoholu przed snem.
- Używać aparatu CPAP lub aparatu do leczenia bezdechu sennego, jeśli został on przepisany przez lekarza, aby zmniejszyć obciążenie płuc i serca.

Jeśli ma Pan/i trudności z zasypianiem lub po przebudzeniu nie czuje się Pan/i wypoczęty/a, należy porozmawiać ze swoim lekarzem.

# Utrzymanie aktywności fizycznej

Ogólnie rzecz biorąc, ćwiczenia, seks i prowadzenie samochodu są w porządku. Regularna aktywność fizyczna może pomóc wzmocnić serce. Może to również przynieść inne korzyści:

- Poprawa wagi, ciśnienia krwi, poziomu cukru we krwi, krążenia i poziomu cholesterolu we krwi.
- Poprawa nastroju i poziomu energii.
- Joga lub Tai chi mogą pomóc obniżyć ciśnienie krwi, tętno i poziom stresu.

## Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Wybrać czynność, którą Pan/i lubi i jest w stanie wykonywać. Na przykład chodzenie, jazda na rowerze lub pływanie
- Zacząć powoli i stopniowo zwiększać aktywność do co najmniej 2,5 godziny tygodniowo.
- Utrzymywać tempo. Niektórych pacjentów męczą nawet podstawowe czynności domowe
- Zaplanować okresy odpoczynku podczas wykonywania czynności
- Należy być w stanie mówić swobodnie podczas ćwiczeń



Uczucie zmęczenia po ćwiczeniach jest normalne, jednak w przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy lub skrajnej duszności należy usiąść. Jeśli objawy nie ustępują po odpoczynku, należy skontaktować się z lekarzem.



# Rehabilitacja kardiologiczna

Niektórzy pacjenci z niewydolnością serca kwalifikują się do rehabilitacji kardiologicznej. Jest to specjalistyczny program, który wykorzystuje terapię ruchową, aby pomóc pacjentom zwiększyć ich aktywność fizyczną, podczas gdy są monitorowani przez pracowników służby zdrowia.

Eksperci od rehabilitacji kardiologicznej pracują z pacjentami na zajęciach grupowych, aby śledzić ich tolerancję wysiłku i mogą pomóc pacjentom w przestrzeganiu zdrowego dla serca stylu życia, takiego jak dieta i ćwiczenia.

**Aby dowiedzieć się więcej o rehabilitacji kardiologicznej w Hartford**

**HealthCare** należy odwiedzić stronę:

<https://hartfordhealthcare.org/services/heart-vascular/departments/cardiac-rehabilitation>



## Zarządzanie stresem

Stres i niepokój mogą mieć negatywny wpływ na objawy niewydolności serca i jakość życia. Oto kilka sposobów, aby pomóc sobie z tym poradzić:

- przyjemna, łagodna aktywność fizyczna;
- medytacja lub ćwiczenia głębokiego oddychania;
- rozmowa z rodziną, przyjaciółmi lub duchownymi;
- dołączenie do grupy wsparcia lub rozmowa ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego.
- Jeśli czuje Pan/i, że emocje wymykają się spod Pana/i kontroli, należy porozmawiać ze swoim lekarzem o możliwościach leczenia

**Aby uzyskać więcej informacji na temat zdrowia emocjonalnego i**

**dobrego samopoczucia** proszę odwiedzić tę stronę lub kliknąć kod QR:

<https://hhcbehavioralhealth.org/health-wellness/health-resources/emotional-health>



Medycyna integracyjna może również pomóc w leczeniu i opanowaniu stresu. Oferuje ona terapie takie jak masaż, akupunktura, sztuka ekspresyjna, reiki i zajęcia wellness, w tym QiGong, Tai Chi, Zentangle i joga.

**Aby uzyskać więcej informacji** proszę zadzwonić pod numer

860.972.4444 lub odwiedzić stronę

<https://hartfordhospital.org/services/integrative-medicine>.





# Menu rozwagi

Badania sugerują, że zrobienie nawet krótkiej (3-5 minut) przerwy na rozważenia poprawia dobre samopoczucie, zmniejsza stres i obciążenie pracą oraz poprawia wsparcie społeczne w miejscu pracy!

Zeskanować kod QR (za pomocą aparatu), a następnie kliknąć link i odtworzyć, aby cieszyć się naszymi medytacjami w zakresie rozwagi (3-6 minut).



**Uplift your mood with  
*Achieve Believe***  
(3:19)



**Soothe body aches with  
*Easing Pain in Your Body***  
(5:00)



**Be present with  
*Every Breath You Take***  
(5:51)



**Feel your best with  
*Heal with Gratitude***  
(4:50)



**Quiet your mind with  
*Listen to Your Heart***  
(3:20)



**Reset your mood with  
*Pause***  
(2:57)



**Inspire peace with  
*Release and Relax***  
(2:57)



**Fall asleep with  
*Sleep Sonnet***  
(4:00)



**Expand your mind with  
*Unlimited Potential***  
(5:03)

# NIE używać tytoniu ani narkotyków rekreacyjnych

Wyroby tytoniowe (żucie, tabaka, cygara, papierosy, waping i fajki) oraz narkotyki rekreacyjne mogą pogorszyć niewydolność serca.

- Wszystkie wyroby tytoniowe zacieśniają tętnice i sprawiają, że serce pracuje mocniej, co może prowadzić do zawałów serca.
- Palenie bierne jest równie szkodliwe.

Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia należy zadzwonić na gorącą linię 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).



## Utrzymanie zdrowia i zapobieganie chorobom

Infekcje stanowią większe ryzyko dla osób z niewydolnością serca. Ważne jest, aby zaszczepić się na grypę, zapalenie płuc, RSV i COVID-19 zgodnie z zaleceniami lekarza.

Należy ponadto:

- unikać osób chorych;
- często myć ręce;
- unikać zatłoczonych miejsc lub nosić maseczki;



# Ochrona przed zanieczyszczeniem powietrza

Zanieczyszczenie powietrza stanowi mieszaninę cząstek stałych i gazów, których wdychanie może powodować lub nasilać choroby serca. Nawet krótkotrwała ekspozycja może zwiększyć ryzyko niewydolności serca, zawału serca lub śmiertelnej arytmii serca.

## Przyczyny zanieczyszczeń

- pożary;
- place budowy;
- emisje z pojazdów i przemysłowe;
- urządzenia grzewcze i kuchenne;
- dym tytoniowy.

## Metody ochrony własnej

- W pomieszczeniach zamkniętych używać przenośnego oczyszczacza powietrza, aby usunąć zanieczyszczenia z domu.
- Podłączyć filtr do pieca lub systemu HVAC, aby zapobiec przedostawaniu się zanieczyszczeń do domu.
- Gdy wskaźnik jakości powietrza jest wysoki, okna i drzwi powinny być zamknięte.
- Podczas jazdy należy korzystać z opcji recyrkulacji powietrza i klimatyzacji.
- Podczas przebywania na zewnątrz należy używać maski oddechowej N95 lub N99, aby ograniczyć ilość wdychanych zanieczyszczeń.
- Ograniczyć aktywności lub ćwiczenia, gdy jakość powietrza jest słaba.



**Skorzystać z codziennego raportu indeksu jakości powietrza (AQI), aby określić, czy poziom zanieczyszczenia jest dla Pana/i bezpieczny.**

Jakość powietrza Indeks	Kto co musi Czy należy być zaniepokojonym?	Co należy zrobić?
Dobry (0-50)		To świetny dzień na aktywność na świeżym powietrzu.
Umiarkowany (51-100)	Niektóre osoby mogą być wyjątkowo wrażliwe na zanieczyszczenie cząstkami stałymi.	<b>Wyjątkowo wrażliwe osoby:</b> Rozważyć skrócenie i zmniejszenie intensywności aktywności na świeżym powietrzu. Obserwować objawy, takie jak kaszel lub duszność. Są to oznaki, że należy się ograniczać. <b>Wszyscy inni:</b> To dobry dzień na aktywność na świeżym powietrzu.
Niezdrowe dla grup wrażliwych (101-150)	Wrażliwe grupy obejmują <b>osoby z chorobami serca lub płuc, osoby starsze, dzieci lub nastolatków, populacje mniejszościowe i pracowników zewnętrznych.</b>	<b>Grupy wrażliwe:</b> Aktywność na świeżym powietrzu powinna być krótsza i mniej intensywna. Aktywność na zewnątrz jest w porządku, ale należy robić więcej przerw. Obserwować objawy, takie jak kaszel lub duszność. <b>Osoby z astmą:</b> Należy postępować zgodnie z planem działania w przypadku astmy i mieć pod ręką lek przynoszący szybką ulgę. <b>Osoby z chorobami serca:</b> Objawy takie jak kołatanie serca, duszności lub nietypowe zmęczenie mogą wskazywać na poważny problem. W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z nich należy skontaktować się z lekarzem.
Niezdrowe (151-200)	Wszyscy	<b>Grupy wrażliwe:</b> Unikać długich lub intensywnych aktywności na świeżym powietrzu. Rozważyć zmianę harmonogramu lub przeniesienie aktywności do pomieszczeń zamkniętych. <b>Wszyscy inni:</b> Ograniczyć długie lub intensywne aktywności. Robić więcej przerw podczas aktywności na świeżym powietrzu.
Bardzo niezdrowe (201-300)	Wszyscy	<b>Grupy wrażliwe:</b> Unikać wszelkiej aktywności fizycznej na zewnątrz. Zmienić harmonogram na czas, gdy jakość powietrza jest lepsza lub przenieść zajęcia do domu. <b>Wszyscy inni:</b> Unikaj długich lub intensywnych zajęć. Rozważyć zmianę harmonogramu lub przeniesienie aktywności do pomieszczeń zamkniętych.
Niebezpieczne (301-500)	Wszyscy	<b>Wszyscy:</b> Unikać wszelkiej aktywności fizycznej na zewnątrz. <b>Grupy wrażliwe:</b> Pozostać w domu i utrzymywać niski poziom aktywności. Postępować zgodnie ze wskazówkami, aby utrzymać niski poziom cząstek w pomieszczeniach.

# Opieka paliatywna może pomóc Panu/i przez cały czas niewydolności serca

Opieka paliatywna to specjalistyczna opieka medyczna dla osób cierpiących na poważne lub ograniczające życie schorzenia. Niektórzy ludzie utożsamiają opiekę paliatywną z "hospicjum" lub "opieką u schyłku życia". Jednak zespół opieki paliatywnej może pomóc w leczeniu niewydolności serca, nawet podczas otrzymywania leczenia.



## Opieka paliatywna może pomóc w

- złagodzeniu objawów, zapewnieniu komfortu i poprawie jakości życia
- Określanie celów opieki
- Przekazywanie swoich życzeń rodzinie

## Planowanie przyszłości zaczyna się od rozmowy o tym, co jest dla Pana/i ważne:

- Pana/i zdrowie;
- Pana/i życie i to, jak chce Pan/i żyć;
- cele leczenia;
- kto pomoże Panu/i w podjęciu tych decyzji, np. przedstawiciel ds. opieki zdrowotnej lub pełnomocnik.

**Aby porozmawiać ze specjalistą opieki paliatywnej, należy zwrócić się do lekarza.**



# Testy

Oprócz badania fizykalnego, lekarz prawdopodobnie wykona kilka dodatkowych testów, aby pomóc w ustaleniu najlepszego sposobu leczenia. Do najczęstszych należą:

- **Badania krwi** - Niektóre leki stosowane w leczeniu niewydolności serca mogą wpływać na nerki, poziom sodu lub potasu.
- **Elektrokardiogram (EKG)** - Obraz aktywności elektrycznej serca.
- **Echokardiogram (Echo)** - Badanie ultrasonograficzne (wideo), które pokazuje rozmiar, kształt i funkcję serca. Echo mierzy również frakcję wyrzutową serca (EF), która jest szacunkową siłą pompowania serca. Normalny EF wynosi 55% lub więcej.
- **Cewnikowanie serca (angiogram)** - Procedura, która pozwala obejrzeć naczynia krwionośne i zmierzyć ciśnienie w sercu i płucach.

# Procedury

Może Pan/i wymagać dodatkowych terapii, które zapewnią bezpieczeństwo i poprawią Pana/i samopoczucie.

- **Dwukomorowy rozrusznik serca (zwany również terapią resynchronizującą)** - Rozrusznik serca, który pomaga prawej i lewej stronie serca bić razem, co pomaga sercu pompować krew bardziej efektywnie.
- **Wszczepialny kardiowerter-defibrylator (ICD)** - Niewielkie urządzenie umieszczane pod skórą klatki piersiowej, które dostarcza wstrząs w przypadku zagrażającego życiu nieprawidłowego rytmu serca.
- **Wszczepialny czujnik ciśnienia w tętnicy płucnej** - Niewielkie urządzenie monitorujące ciśnienie w celu określenia, czy w sercu znajduje się zbyt dużo płynu. Urządzenie to wprowadza się do tętnicy płucnej, która doprowadza krew do płuc.
- **Implantowany modulator kurczliwości serca** - Niewielkie urządzenie, podobne do rozrusznika serca, wszczepiane pod skórę klatki piersiowej. Wysyła małe impulsy elektryczne do mięśnia sercowego, aby pomóc wzmocnić mięsień i zmniejszyć potrzebę odpoczynku po aktywności.

# Leczenie zaawansowanej niewydolności serca

W przypadku niektórych pacjentów ściśle monitorowanie i przyjmowanie leków w domu nie wystarcza, aby czuć się dobrze i opuścić szpital.

## Lekarz może zalecić te zabiegi:

- **Zabiegi infuzyjne:** Lek ten jest podawany bezpośrednio do żył w celu usunięcia wody z organizmu i poprawy samopoczucia. Może być podawany w szpitalu, ambulatorium lub w domu.
- **Dożylna terapia inotropowa**

Milrinon i Dobutamina to leki, które pomagają osłabionemu sercu mocniej pompować.

  - Są one stosowane w celu złagodzenia objawów niewydolności serca w szpitalu lub długotrwale w domu.
  - Są one podawane przez specjalną linię infuzyjną (PICC lub Proline) w sposób ciągły przy użyciu małej pompy infuzyjnej (około 5 funtów), którą nosi się przy sobie przez cały czas.
  - Firma infuzyjna oceni, czy pacjent jest w stanie przyjmować ten lek, poinstruuje pacjenta i jego opiekuna w zakresie obsługi pompy i będzie nadal zapewniać wsparcie.
- **Urządzenie wspomagające pracę lewej komory serca (LVAD):**

Pompa umieszczana wewnątrz klatki piersiowej, aby pomóc słabemu sercu w przepływie krwi przez ciało. Może to być ostateczny krok w leczeniu niewydolności serca ("terapia docelowa") lub może być konieczne w celu wsparcia serca podczas oczekiwania na przeszczep serca ("terapia pomostowa").

  - Pana/i lekarz przeprowadzi ocenę Pana/i stanu zdrowia i stylu życia, aby ustalić, czy może to być dla Pana/i dobra opcja.
- **Przeszczep serca:** Jest to zabieg chirurgiczny dla pacjentów z zaawansowaną niewydolnością serca, u których wzrasta zapotrzebowanie na leki, częste hospitalizacje lub pogorszenie stanu zdrowia. Pana/i lekarz przeprowadzi ocenę Pana/i stanu zdrowia i stylu życia, aby ustalić, czy może to być dla Pana/i dobra opcja.



*Ambulatoryjna pompa infuzyjna*



*HeartMate III*

**Aby uzyskać dodatkowe informacje i wsparcie dla pacjentów i opiekunów należy zapoznać się z poniższymi zasobami:**



**Amerykańskie Stowarzyszenie Chorób Serca (AHA)**

*[www.heart.org](http://www.heart.org)*



**Sieć wsparcia online AHA**

*[www.supportnetwork.heart.org](http://www.supportnetwork.heart.org)*



**Razem w niewydolności serca:**

**Amerykańskie Stowarzyszenie Pielęgniarek od Niewydolności Serca**

*[www.togetherinhf.com](http://www.togetherinhf.com)*



**CardioSmart - The American College of Cardiology**

*[www.cardiosmart.org](http://www.cardiosmart.org)*



**Interaktywny zeszyt ćwiczeń AHA**

*[mydigitalpublication.com/publication/?i=753422](http://mydigitalpublication.com/publication/?i=753422)*

## Uwagi i pytania

**Poprosić znajomego lub członka rodziny o przychodzenie na Pana/i wizyty.**

---

---

---

---

---

---

---

---



85 Seymour Street  
pokój 320  
Hartford, CT 06106  
860.972.4219