

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ – ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



Фотография: © Andreas P / Fotolia

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Сердечная недостаточность возникает в большинстве случаев как следствие других заболеваний, например повышенного давления или инфаркта. Данный информационный листок адресован мужчинам и женщинам, страдающим этим заболеванием, их близким и родственникам. Чем больше вы знаете о болезни, тем легче будете держать её под контролем.

Кратко: сердечная недостаточность

- Приблизительно каждый пятый старше 75 лет страдает сердечной недостаточностью.
- При этом заболевании сердце плохо перекачивает кровь. Как следствие, организм не получает кислорода в нужном количестве.
- Типичными симптомами заболевания могут быть: одышка, усталость, упадок сил, снижение работоспособности, застой жидкости.
- Здоровый образ жизни и медикаменты – неотъемлемые составляющие лечения. В некоторых случаях дополнительно прибегают к определённым кардиостимуляторам.

▶ ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

Сердце – это полый внутримышечный орган размером приблизительно с кулак. Его стенки особенно сильны, что даёт ему возможность работать как насос. При каждом ударе кровь выталкивается из сердца в организм.

В медицине о *сердечной недостаточности*, слабом сердце, говорят в том случае, если сердце перекачивает в организм слишком мало крови. В результате организм получает меньше кислорода, у пациентов появляются жалобы.

▶ СИМПТОМЫ

Признаками сердечной недостаточности могут быть:

- общая усталость, истощение сил
- сниженная работоспособность
- одышка
- в организме застаивается жидкость, например в районе лодыжек или ногах

При застойных явлениях носки вдруг впиваются в кожу, брюки начинают жать в поясе. Жидкость может скапливаться и в других частях тела, например в области гениталий. Иногда даже при лёгких нагрузках пациенты задыхаются. Обычно это неопасно и хорошо поддаётся лечению. Кроме того, может появиться сухой кашель, ночные позывы к мочеиспусканию, головокружение. Некоторые пациенты замечают лишь один из симптомов, другие страдают сразу от нескольких. Для диагностики сердечной недостаточности зачастую нужно пройти разные обследования: анализ крови, электрокардиограмму (ЭКГ), ультразвуковое исследование (эхокардиографию) сердца.

▶ ЛЕЧЕНИЕ

Своим поведением вы сами можете повысить эффективность терапии, прежде всего тренировками. В зависимости от тяжести заболевания назначается курс лечения. Большинству пациентов врачи рекомендуют несколько медикаментов. Важно как можно быстрее информировать врача о возникающих побочных эффектах.

Наряду с лекарствами иногда положительный эффект даёт применение электрокардиостимулятора. Он координирует работу обоих желудочков сердца. Ещё вам могут установить небольшой электрический прибор. Он следит за сердечным ритмом и при необходимости автоматически даёт импульс. Но не облегчает симптомы.

▶ Сердечная недостаточность

▶ НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

При сердечной недостаточности жалобы могут варьироваться. Стабильные фазы сменяются острыми. Если вы впервые замечаете у себя следующие симптомы или наблюдаете ухудшение состояния, то вам следует обратиться к врачу:

- прибавка в весе при ежедневном взвешивании более 2,5 кг. за одну неделю
- отёки в области лодыжек или голеней
- приступы учащённого сердцебиения
- сердце не только "отключается" на короткое время, но и бьётся неравномерно дольше нескольких минут
- боли или чувство сдавленности в груди
- затяжной кашель
- вы задыхаетесь чаще обычного
- для облегчения дыхания вам необходимо ровно сидеть на стуле
- ночью вам нужно несколько подушек

▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Занятия спортом и физическая активность благотворно влияют на состояние здоровья многих пациентов. Жалобы уменьшаются. Специалисты рекомендуют по возможности регулярно заниматься спортом. Можете начать занятия в группе для людей со слабым сердцем. Чтобы исключить возможные риски для здоровья, заранее проконсультируйтесь с лечащими врачами.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках из Национальной рекомендации по медицинскому обеспечению на тему «Хроническая сердечная недостаточность».

Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и источники: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaeche

Другие бюллетени на тему «Сердечная недостаточность»: www.patinfo.org

Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): www.nakos.de, Тел.: 030 3101 8960

2-е издание, 2019

- Пациентам со слабым сердцем стоит отказаться от курения. Первый важный шаг: поговорите с лечащим врачом и установите конкретную цель – например, до какого срока вы хотите прекратить курить. Существует много действенных мер, которые могут вам помочь.
- Специалисты советуют придерживаться сбалансированного питания. Для пациентов со слабым сердцем нет определённых диет. Отказ от соли не даёт преимуществ.
- Обсудите с лечащими врачами, какое количество жидкости в день вы можете выпивать.
- Чтобы вовремя заметить скопление жидкости, полезен дневник изменения веса. Сюда вы ежедневно записываете свой вес. Его увеличение может указывать на ухудшение работы сердца.
- Некоторые лекарства, принимаемые вами по другому поводу, могут вызвать обострение болезни, например некоторые болеутоляющие, средства для снижения давления. Сюда относятся и ряд лекарств, отпускаемых без рецепта. Поговорите с врачом обо всех препаратах, которые вы принимаете или хотели бы принимать. Помочь может и план приёма лекарств: www.kbv.de/html/medikationsplan.php. Лучше всего всегда брать его с собой, идя к врачу или в аптеку.
- Так как на фоне сердечной недостаточности серьёзные проблемы возникают в комбинации с инфекциями дыхательных путей, ежегодно делайте прививку против гриппа. Лечащий врач проконсультирует вас о преимуществах и недостатках прививок.

Ответственный за содержание:
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт BÄK и KBV
Факс: 030 4005-2555
Эл.почта: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



С рекомендацией



الصورة: Andreas P / Fotolia ©

فشل القلب – المهم بالنسبة لك

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

يكون فشل القلب في غالب الأحيان نتيجة أمراض أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم أو بعد الإصابة بجلطة قلبية. تخص هذه المعلومات الرجال والنساء الذين يعانون من داء فشل القلب، وأيضا أقربائهم والأشخاص المحيطين بهم. سوف يكون من السهل عليك مواجهة مرضك، إذا عرفت المزيد عنه.

الأعراض

الأعراض المحتملة لفشل القلب:

- التعب والإرهاق بشكل عام
- نقص في القدرة على التحمل
- ضيق التنفس
- تجمع السوائل في الجسم، مثلاً في الكاحلين أو الساقين

قد تصبح الجوارب أو الأحزمة ضيقة نتيجة تجمع السوائل في الجسم. قد تتجمع السوائل أيضاً في أماكن أخرى من الجسم – مثلاً في منطقة الأعضاء التناسلية. من المحتمل أن يشعر المريض بضيق في التنفس عند القيام بأنشطة بسيطة. إذ أن هذا الأمر لا يشكل خطراً في أغلب الأحيان وغالباً ما يمكن معالجته بشكل جيد. قد يظهر – إضافة إلى ذلك – السعال الجاف أو الإلحاح البولي في الليل أو نوبات الدوار. تظهر عند بعض المرضى واحدة فقط من هذه العلامات، بينما تظهر علامات متعددة لدى آخرين.

غالباً ما يحصل المصابون على فحوصات مختلفة بهدف تشخيص فشل القلب، مثلاً فحص الدم، وتخطيط القلب الكهربائي، وفحص القلب بالموجات الصوتية (أيكو القلب).

العلاج

يساهم تعاملك الخاص مع المرض في الزيادة من فرص نجاح العلاج، خاصة عندما يكون عن طريق القيام بتدريب جسدية. يختلف العلاج بحسب مدى شدة فشل القلب. ينصح الاختصاصيون معظم المصابين بتناول العديد من الأدوية، ولكن من المهم أن تخبر طبيبتك أو طبيبك فوراً بالأعراض الثانوية التي قد تظهر.

قد يكون من الأفضل – في بعض الحالات المرضية – أن يتم أيضاً اللجوء إلى العلاج بواسطة جهاز تنظيم ضربات القلب. بحيث أن هذا الأخير يساعد على تنظيم وظيفة البطينان. قد تخضع إضافة إلى ذلك إلى عملية زرع جهاز كهربائي صغير. يراقب هذا الأخير تواتر ضربات القلب ويعمل في الحالات الطارئة على توليد إشارة كهربائية تلقائياً. إلا أنه لا يقوم بالتخفيف من أعراض فشل القلب.

في لمحة واحدة: فشل القلب

- يعاني كل خامس شخص – تقريباً – من بين البالغين أكثر من 75 سنة من فشل القلب.
- نتحدث عن فشل القلب عندما يعجز القلب عن الضخ كما ينبغي. إذ يكون الجسم نتيجة ذلك غير مزود بالأكسجين بما فيه الكفاية.
- قد تكون من بين الإشارات النموذجية للإصابة بفشل القلب ما يلي: ضيق التنفس، التعب، الإرهاق، ضعف القدرة على التحمل، ظهور وذمات.
- يعتبر كل من اتباع أسلوب حياة صحي وتناول الأدوية جزءاً لا يتجزأ من العلاج. هناك من بين المصابين من يكون ملزماً – إضافة إلى ذلك – باستعمال منظم اصطناعي مُحَدَّد لضربات القلب.

ما هو فشل القلب؟

القلب عبارة عن عضلة مجوفة بحجم يقارب قبضة اليد. تتميز الجدران العضلية بالصلابة حتى يتمكن القلب من تأدية مهمته كمضخة. يتم عند كل دقة قلب ضخ الدم من القلب إلى الجسم. يطلق الاختصاصيون على فشل القلب المصطلح الطبي قُصُور القلب. نتحدث عن قصور القلب عندما يعجز القلب عن ضخ الدم إلى الجسم بشكل كافي. ونتيجة لذلك فإن كمية الأكسجين في الجسم تكون ضئيلة مما ينتج عنه ظهور أعراض.

ما يجب عليك الانتباه إليه

يمكن لأعراض فشل القلب أن تتغير. قد يضاف إلى مراحل المرض المستقرة ظهور مراحل مرض غير ثابتة. من الضروري أن تخبر طبيبتك أو طبيبك إذا لاحظت ظهور العلامات التالية للمرة الأولى أو في حالة تدهور حالتك:

- ازدياد وزنك – عند المراقبة اليومية له – بما يفوق 2,5 كلغ خلال أسبوع واحد
- ظهور وذمات في منطقة الكاحلين أو الساقين
- تسرع القلب الانتيابي
- تباطؤ ضربات القلب لمدة زمنية قصيرة أو ظهور نبض غير منتظم لبعض دقائق
- الإحساس بالآلام أو بالضيق في منطقة الصدر
- السعال الدائم
- الإصابة باللهاث بشكل أسرع من المعتاد
- الإضطرار إلى الجلوس بظهرٍ منتصبٍ على الكرسي لتسهيل التنفس.
- الحاجة في الليل إلى أكثر من وسادة واحدة

ما يمكنك القيام به بنفسك

- تعتبر الرياضة والأنشطة البدنية الأخرى ذات فائدة كبيرة على صحة العديد من المرضى. حيث تساعد على التخفيف من الآلام. ينصحك الاختصاصيون بممارسة الرياضة بشكل منتظم قدر المستطاع. يمكنك أيضا الانخراط في مجموعة تمارس الرياضة الخاصة بالقلب. إسأل طاقمك المعالج – من الأفضل مُسبقًا – لتتأكد من عدم تواجد مانع صحي لذلك.

المزيد من المعلومات

مصادر، المنهجيّات و روابط إضافية

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف علمية حديثة للإرشادات الوطنية للرعاية الخاصة بالقصور القلبي المزمن. يتم دعم برنامج إرشادات الرعاية الوطنية من طرف كل من الجمعية الطبية الألمانية، والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء، واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

منهجيّات ومصادر: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaeche

ورقات استعلامية أخرى خاصة بالمريض حول موضوع فشل القلب: www.patinfo.org

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات): www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960
النسخة 2، 2019

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الإيميل: 030 4005-2555

الإيميل/الموظف المكلف: patienteninformation@azq.de

www.patinfo.org

www.azq.de



HEART FAILURE – WHAT YOU NEED TO KNOW



Photo: © Andreas P / Fotolia

DEAR PATIENT,

Heart failure normally develops as the consequence of other conditions, for instance high blood pressure or after a heart attack.

This information is intended for men and women who have heart failure, their family members and close friends. The more you know about your condition, the easier it will be for you to manage it.

At a glance: heart failure

- One in five people over the age of 75 has heart failure.
- Heart failure is caused by the heart no longer being able to pump correctly. The body is then not supplied with enough oxygen.
- Some of the typical symptoms of heart failure are: breathlessness, tiredness, exhaustion, reduced ability to cope and fluid retention.
- A healthy lifestyle and medication are an integral part of treatment. Some patients may also be fitted with a pacemaker.

▶ WHAT IS HEART FAILURE?

The heart is a muscle that is roughly the size of a fist and is hollow inside. The muscle walls are particularly thick to enable it to function as a pump. Each time the heart beats, blood is pumped from the heart around the body.

The term used by experts for heart failure is *cardiac insufficiency*. This term is used when the heart does not pump enough blood around the body. The body then has less oxygen and symptoms develop.

▶ SYMPTOMS

Some of the typical symptoms of heart failure are:

- general tiredness and exhaustion
- reduced ability to cope
- breathlessness
- fluid retention in the body, for instance in the ankles or legs

When the body retains fluid, your socks may dig into you or your trouser waistband may feel tighter. Fluid can be retained elsewhere in the body, too, for instance in the genital area. Patients may experience breathlessness even when carrying out light tasks. In many cases this is not life-threatening and can often be effectively treated. Furthermore, patients may experience a dry cough, the need to urinate at night or dizziness. Some patients only develop one of these symptoms, others several.

You normally undergo several investigations to diagnose heart failure, for instance a blood test, an electrocardiogram (ECG) and a heart ultrasound.

▶ TREATMENT

You can contribute to successful treatment through your own behaviour, particularly physical exercise. Treatment varies in line with the severity of heart failure. Experts recommend several medicines to most patients. It is important for you to immediately inform your doctor of any side effects.

In addition to medication, a certain type of pacemaker may also be beneficial for some patients. It helps two chambers in the heart to beat in time again. In addition, a small, electronic device can be implanted. It monitors heart rhythm and automatically delivers an electric shock in an emergency. But it does not ease the symptoms of heart failure.

▶ Heart failure

▶ WHAT YOU SHOULD KEEP AN EYE ON

The symptoms of heart failure can change. You may experience stable and unstable spells during your illness. If you notice any of the following symptoms for the first time or if they get worse, you should contact your doctor:

- weight gain of more than 2.5 kilos in the space of a week
- swelling of the ankles or lower legs
- sudden rapid heartbeat
- your heart doesn't just skip a beat but also beats irregularly for a few minutes
- pain or a feeling of tightness in the chest
- persistent cough
- you become breathless more quickly than usual
- you have to sit upright on a chair in order to breathe more easily
- you need several pillows at night

▶ WHAT YOU CAN DO

- Sport and physical exercise have a positive impact on the health of many people with this condition. The symptoms become less severe. Experts recommend the regular practice of a sport if this is possible for you. You could also join a cardiac sports group. In order to be sure that there are no health constraints, check with your treatment team first.

- If you have heart failure, it really is worth giving up smoking. The first important step: talk to your doctor and agree a concrete goal. For instance your target date to stop smoking. There are many effective ways of supporting you.
- Experts recommend a balanced diet. There are no special diets for people with heart failure. Not eating any salt does not offer any benefits.
- Talk to your treatment team about the right amount of fluid you should drink every day.
- A weight diary is helpful in detecting fluid retention early on. This is where you keep a daily record of your weight. If it increases, it could indicate a worsening cardiac function.
- Some medicines which you take for other reasons can make heart failure worse, for instance certain painkillers or anti-hypertensive drugs. Some non-prescription drugs may also have this effect. Talk to your doctor about any medicines you are taking or would like to take. A medication plan would be helpful here: www.kbv.de/html/medikationsplan.php. The best thing is to take this plan with you every time you go to see your doctor or to the pharmacy.
- As serious heart failure problems frequently occur as a consequence of respiratory infections, experts recommend an annual flu vaccination. Ask your doctor about the pros and cons.

▶ MORE INFORMATION

Sources, methodology and other useful links

This Patient Information is based on the latest scientific findings in the National Treatment Guideline "Chronic Heart Failure". The Programme for National Treatment Guidelines is funded by the German Medical Association (BÄK), the Association of Statutory Health Insurance Physicians (KBV) and the Working Group of Scientific Medical Societies (AWMF).

Methodology and sources: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaeche

Further patient information leaflets on heart failure: www.patinfo.org

Contact to self-help groups

You can find out from NAKOS (national contact and information office for the encouragement and support of self-help groups) where there is a self-help group in your area: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960.

2nd edition, 2019

Responsible for the content:
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)
Joint institution of BÄK and KBV
Fax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



With the compliments of

DEBILIDAD DEL CORAZÓN – LO IMPORTANTE PARA USTED



Foto: © Andreas P / Fotolia

ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

En la mayoría de los casos, un corazón débil es una consecuencia de otras enfermedades, como p. ej. hipertensión arterial o después de un infarto del miocardio. Esta información se dirige a hombres y mujeres que padecen una debilidad del corazón, a sus familiares y personas cercanas. Le ayudará a tener una idea de la enfermedad. Cuanto más sepa usted sobre su enfermedad mayor podrá manejarla.

Sinopsis: debilidad del corazón

- Aproximadamente una de cada cinco personas mayores de 75 años padece una debilidad del corazón.
- Se habla de debilidad cuando el corazón no bombea correctamente. Como consecuencia, el cuerpo no recibe suficiente oxígeno.
- Las señales típicas de una debilidad del corazón pueden ser: ahogo, cansancio, agotamiento, menos resistencia, retención de líquidos.
- Una vida sana y medicamentos son los elementos fijos del tratamiento. Para algunos pacientes se emplean adicionalmente determinados marcapasos.

► ¿QUÉ ES UNA DEBILIDAD DEL CORAZÓN?

El corazón es un músculo que tiene el tamaño de un puño, adentro es hueco y sus paredes musculares son muy fuertes para poder realizar su trabajo de bombeo. Con cada latido del corazón se bombea sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo.

Los especialistas denominan *insuficiencia cardíaca* a la debilidad del corazón. Se habla de una insuficiencia cardíaca cuando el corazón bombea poca sangre al cuerpo. Por esta razón, el cuerpo recibe menos oxígeno y se originan trastornos.

► TRASTORNOS

Las señales de una debilidad del corazón son:

- cansancio generalizado y agotamiento
- no se pueden hacer esfuerzos
- dificultad para respirar
- retención de líquidos en el cuerpo, por ejemplo, en los tobillos y las piernas

Si el cuerpo retiene líquidos, entonces las medias aprietan o el cinturón se vuelve más estrecho. Se puede producir una retención de líquidos en otras partes del cuerpo, por ejemplo en los genitales. A veces ya al realizar trabajos leves la persona afectada tiene dificultad respiratoria que, sin embargo, no siempre es peligrosa y puede tratarse bien. Además, pueden presentarse tos seca, ganas de orinar por la noche o mareos. Algunos enfermos presentan sólo uno de estos signos.

Se realizarán diversos estudios para determinar una debilidad del corazón, por ejemplo, sacar sangre, electrocardiograma (ECG) y sonografía del corazón (eco cardíaco).

► TRATAMIENTO

Usted puede contribuir al éxito del tratamiento mediante su propio comportamiento, sobre todo con entrenamiento físico.

El tratamiento se diferencia según la gravedad de la debilidad del corazón. Los especialistas recomiendan tomar varios medicamentos. Lo importante es que usted le comunique muy rápidamente a su médica/o si aparecen efectos colaterales. Además de los medicamentos pueden ser favorable para algunos pacientes el tratamiento con un determinado marcapasos para equilibrar las cámaras del corazón. Adicionalmente, se puede emplear un aparato eléctrico que vigile el ritmo cardíaco y que, en casos de urgencia, descarga automáticamente un impulso eléctrico, pero no reduce los trastornos de la debilidad del corazón.

▶ Debilidad del corazón

▶ ¿QUÉ TIENE QUE TENER EN CUENTA?

Los trastornos de una debilidad del corazón pueden cambiar. Junto con fases estables de la enfermedad pueden presentarse otras inseguras. Si usted nota alguno de estos síntomas por primera vez o si comprueba un empeoramiento, póngase en contacto con su médica/o:

- un aumento de más de 2,5 Kg. en una semana
- hinchazón de los tobillos o las pantorrillas
- si tiene un ataque de taquicardia o palpitaciones
- si su corazón no sólo "se para" un momento sino que late irregularmente durante varios minutos
- dolores o sensación de estrechez en el pecho
- tos permanente
- si se queda sin aliento con más frecuencia
- si tiene que sentarse derecho/a en una silla para poder respirar mejor
- si necesita varias almohadas durante la noche

▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- El deporte y las actividades corporales tienen un efecto favorable para muchas personas afectadas. Los trastornos se irán reduciendo. Los especialistas recomiendan practicar deporte regularmente, de ser posible. Usted puede participar también en un grupo de deportes para enfermos cardíacos. Para estar seguro de que no hay nada en contrario, consulte primeramente a su médica/o.

- Especialmente cuando se tiene una debilidad del corazón vale la pena dejar de fumar. El primer paso: hable con su médica/o y póngase un objetivo concreto, por ejemplo, una fecha para dejar de fumar. Hay muchas medidas eficaces para poder apoyarle en su objetivo.
- Los especialistas recomiendan una alimentación balanceada. Para las personas con debilidad del corazón existen diversas dietas. Renunciar a la sal no es ventajoso.
- Hable con su médica/o sobre la cantidad de líquido que sea adecuada para tomar diariamente.
- Para reconocer a tiempo la retención de líquidos es de gran ayuda un diario en el que usted escribirá todos los días su peso. Un aumento puede indicar un empeoramiento de la función cardíaca.
- Algunos medicamentos que usted toma por otras razones pueden empeorar la debilidad del corazón, por ejemplo, determinados analgésicos o hipotensores, así como también algunos remedios que se compran sin receta. Consulte a su médica/o sobre todos los remedios que usted toma o quiere tomar. Un plan de medicación puede serle de ayuda: www.kbv.de/html/medikationsplan.php. Lleve consigo ese plan cuando visite a su médica/o o cuando vaya a la farmacia.
- Dado que si se tiene una debilidad del corazón aparecen, frecuentemente, problemas serios en combinación con infecciones de las vías respiratorias, sería bueno que participara en la vacunación anual contra la gripe. Consulte a su médica/o.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

El contenido de esta información se basa en los resultados científicos de la investigación actual de la Guía Nacional de Atención de Insuficiencia cardíaca crónica.

El programa de la Guía Nacional de Atención ha sido realizado por el Colegio Federal de Médicos, la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud y el Grupo de Trabajo de las Sociedades científicas y médicas especializadas.

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaech

Otras informaciones para pacientes sobre el tema debilidad del corazón: www.patinfo.org

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

2a edición, 2019

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



Por recomendación

INSUFFISANCE CARDIAQUE – CE QU'IL FAUT SAVOIR



Photo : © Andreas P / Fotolia

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Une insuffisance cardiaque est dans la plupart des cas la conséquence d'autres maladies telles que l'hypertension ou survient après un infarctus du myocarde.

La présente information s'adresse aux personnes atteintes d'une insuffisance cardiaque, leur famille et leurs proches. Le fait d'en savoir plus sur votre maladie vous aidera à mieux la gérer.

En bref : l'insuffisance cardiaque

- Environ une personne sur cinq de plus de 75 ans présente une insuffisance cardiaque.
- En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur n'assure plus sa fonction de pompe correctement, le cœur et aussi tout le corps ne sont plus suffisamment approvisionnés en oxygène.
- Signes typiques d'une insuffisance cardiaques : difficultés respiratoires, fatigue, épuisement, endurance réduite, rétention d'eau.
- Une bonne hygiène de vie et des médicaments font partie intégrante du traitement. Chez certaines personnes, la pose d'un stimulateur cardiaque (pacemaker) est également nécessaire.

► QU'EST-CE QU'UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

Le cœur est un muscle à peu près gros comme le poing, creux à l'intérieur. Les parois musculaires du cœur sont particulièrement épaisses afin qu'il puisse remplir sa fonction de pompe. À chaque battement, le cœur pompe du sang oxygéné dans le corps.

On parle d'*insuffisance cardiaque* lorsque le cœur pompe trop peu de sang dans le corps. Le corps a donc moins d'oxygène et des symptômes apparaissent.

► SYMPTÔMES

L'insuffisance cardiaque peut se manifester comme suit :

- fatigue générale et épuisement
- endurance réduite
- difficultés respiratoires
- rétention d'eau, par exemple dans les chevilles ou les jambes

En cas de rétention d'eau, il se peut que les chaussettes ou la ceinture de pantalon serrent. L'eau peut se stocker dans d'autres régions du corps, par exemple dans les parties génitales. Parfois, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaques ont du mal à respirer même lors d'un effort léger. Dans de nombreux cas, ceci n'est pas dangereux et le traitement donne de bons résultats. Une toux sèche, un besoin pressant d'uriner la nuit ou des vertiges soudains peuvent être notés. Chez certains malades, seul l'un de ces signes peut apparaître tandis que d'autres personnes en présentent plusieurs. Vous serez soumis généralement à divers examens permettant de détecter une insuffisance cardiaque, par exemple une prise de sang, un électrocardiogramme (ECG) et une échographie cardiaque.

► TRAITEMENT

De par votre comportement, notamment l'entraînement physique, vous contribuez à la réussite du traitement. Le traitement dépend de la gravité de l'insuffisance cardiaque. Les spécialistes recommandent plusieurs médicaments à la plupart des patients. Il est important que vous indiquiez rapidement les effets secondaires que vous constatez à votre médecin. Outre les médicaments, un stimulateur cardiaque peut être nécessaire. Il permet de reconditionner les deux ventricules. De plus, il se peut qu'un petit appareil électrique soit utilisé. Il surveille le rythme cardiaque et donne automatiquement une impulsion électrique en cas d'urgence. Mais il n'atténue pas les troubles liés à l'insuffisance cardiaque.

► Insuffisance cardiaque

► À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

Les symptômes d'une insuffisance cardiaque peuvent varier. En dehors des périodes stables, des phases plus incertaines peuvent survenir. Si vous remarquez l'un des signes suivants ou notez une aggravation, vous devez en parler à votre médecin :

- une prise de poids de plus de 2,5 kilogrammes en une semaine
- un gonflement des chevilles/du bas des jambes
- une accélération soudaine du rythme cardiaque
- votre cœur ne s'arrête pas seulement brièvement, il bat de manière irrégulière pendant plusieurs minutes
- douleurs ou sensation d'oppression dans la poitrine
- toux persistante
- vous êtes essoufflé plus vite que d'habitude
- vous devez être assis droit pour pouvoir respirer plus facilement
- vous avez besoin de plusieurs coussins la nuit

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Le sport et les activités physiques ont un effet bénéfique sur la santé de nombreux patients. Les symptômes diminuent. Les spécialistes recommandent la pratique régulière d'un sport si vous le pouvez. Vous pouvez aussi aller dans un groupe de sport pour insuffisants cardiaques. Pour être certain que rien ne s'y oppose, parlez-en au préalable à votre équipe de soins.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Sources, méthodologie et autres liens

Cette information aux patients repose sur les connaissances scientifiques actuelles figurant dans le guide médical national sur l'insuffisance cardiaque.

Le programme des guides médicaux nationaux relève de l'Ordre fédéral des médecins, de l'Association fédérale des médecins conventionnés et de l'Association des sociétés scientifiques et médicales.

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaecher

Autres fiches pour les patients sur le thème de l'insuffisance cardiaque : www.patinfo.org

Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (centre d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : www.nakos.de, Téléphone : 030 3101 8960

2ème édition, 2019. DOI: 10.6101/AZQ/000XXX

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Fax : 030 4005-2555

E-mail : patienteninformation@azq.de

www.patinfo.org

www.azq.de



- L'arrêt du tabac est préconisé en cas d'insuffisance cardiaque. La première étape est de parler à votre médecin et de convenir avec lui d'un objectif concret : par exemple, d'ici quand vous souhaitez arrêter de fumer. Il existe beaucoup de mesures efficaces pour y parvenir.
- Les spécialistes recommandent aussi un régime équilibré. Il n'existe pas de régimes particuliers pour les insuffisants cardiaques. Renoncer totalement au sel n'apporte aucun bénéfice.
- Demandez conseil à votre équipe de soins pour connaître la quantité de liquide que vous pouvez boire quotidiennement.
- Pour déceler la rétention d'eau le plus tôt possible, il est utile de noter quotidiennement votre poids dans un journal prévu à cet effet. Si votre poids augmente, cela peut indiquer une dégradation de la fonction cardiaque.
- Certains médicaments que vous prenez éventuellement pour d'autres raisons peuvent aggraver l'insuffisance cardiaque, par exemple les anti-douleurs ou les antihypertenseurs. Certains médicaments sans ordonnance sont aussi déconseillés. Demandez conseil à votre médecin avant de prendre des médicaments. Un plan de prise des médicaments vous sera d'une grande aide : www.kbv.de/html/medikationsplan.php. Pensez à prendre ce plan avec vous lorsque vous allez chez le médecin ou à la pharmacie.
- Comme des problèmes graves peuvent survenir chez les insuffisants cardiaques en cas d'infection des voies respiratoires, les spécialistes recommandent aux patients de se faire vacciner contre la grippe. Renseignez-vous sur les avantages et les inconvénients auprès de votre médecin.

Remis gracieusement par

KALP YETMEZLİĞİ – BİLMENİZ GEREKENLER



Foto: © Andreas P / Fotolia

SEVGİLİ HASTA,

Kalp yetmezliği çoğu zaman başka hastalıkların bir sonucu olarak ortaya çıkar; örneğin, yüksek tansiyon sonucu veya bir kalp krizi sonrasında.

Buradaki bilgiler, kalp yetmezliği olan kadın ve erkekler ile onların aileleri ve yakınlarına yöneliktir. Hastalığınız hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olursanız onunla o kadar iyi baş edebilirsiniz.

Kısaca: Kalp Yetmezliği

- 75 yaşın üzerinde olan yaklaşık her beş kişiden birinde kalp yetmezliği vardır.
- Kalp yetmezliğinde kalp yeterince kan pompalayamaz. Vücuda bundan dolayı yeterli oksijen taşınmaz.
- Kalp yetmezliğinin tipik belirtileri şunlar olabilir: Nefes darlığı, yorgunluk, bitkinlik, dayanıklılığın azalması, vücutta su toplanması.
- Tedavinin temel unsurları sağlıklı bir yaşam ve ilaçlardır. Bazı hastalara ayrıca belli kalp pilleri takılır.

► KALP YETMEZLİĞİ NEDİR?

Kalp, yaklaşık olarak yumruk büyüklüğünde içi boş bir kastır. Kas duvarları, kalbin pompa görevini yerine getirebilmesi için özellikle güçlüdürler. Kan, her bir kalp atışında kalpten vücuda pompalanır.

Uzmanlar kalp yetmezliğine *kalp insufisansı* derler. Kalbin vücuda ihtiyaçını karşılayacak miktarda kanı pompalayamamasına kalp yetmezliği denir. Böylelikle vücuda yeterli oksijen taşınmaz ve şikayetler meydana gelir.

► BELİRTİLER

Kalp yetmezliğinin belirtileri şunlar olabilir:

- Genel bir yorgunluk ve bitkinlik
- Dayanıklılığın azalması
- Nefes darlığı
- Vücutta su toplanması (örneğin ayak bilekleri veya bacaklarda)

Vücutta su toplandığında çoraplarınız sıkabilir veya pantolonunuz zor düğmelenir. Genital bölgede olduğu gibi vücudun başka yerlerinde de ödem meydana gelebilir. Kalp yetmezliği olanlar bazen hafif bir iş sırasında bile nefes darlığı çekebilirler. Ancak bu nefes darlığı genellikle ciddi bir tehlike bulunduğu anlamına gelmez ve iyi bir şekilde tedavi edilebilir. Ayrıca kuru öksürük, gece tuvalete çıkma ihtiyacı ya da baş dönmesi görülebilir. Bazı hastalarda bu şikayetlerden sadece biri görülürken başkalarında birkaçı birden görülebilir.

Size kalp yetmezliği tanısının konulabilmesi için çoğunlukla çeşitli muayeneler yapılır. Bunlar örneğin kan tahlili, elektrokardiyografi (EKG) ve kalp ultrasonudur (kalp ekosu).

► TEDAVİ

Kendi yaşam şeklinizle, özellikle egzersiz yaparak tedavinin başarılı olmasına katkıda bulunabilirsiniz. Tedavi, kalp yetmezliğinin ağırlık derecesine göre değişir. Uzmanlar hastaların çoğuna birden fazla ilaç birden önerirler. Ortaya çıkan yan etkileri doktorunuza hemen bildirmeniz önemlidir.

İlaçla tedavinin yanı sıra bazı hastalarda belli bir kalp pilinin takılması yararlı olabilir. Kalp pili iki kalp karıncığının yeniden uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlar. Buna ek olarak size küçük bir elektrikli alet takılabilir. Bu alet kalp ritmini kontrol eder ve acil durumlarda otomatik olarak elektrik şoku verir. Ancak bu alet kalp yetmezliğinin neden olduğu şikayetleri hafifletmez.

► DİKKAT EDECEĞİNİZ NOKTALAR

Kalp yetmezliğinin belirtileri değişebilir. Hastalığın sabit seyrettiği dönemlerin yanı sıra belirsiz seyrettiği dönemler görülebilir. Aşağıda sıralanan belirtileri kendinizde fark ettiğinizde veya bu belirtiler kötüleştiğinde lütfen doktorunuza başvurun:

- Günlük tartılırken, bir hafta içinde 2,5 kilodan fazla kilo alınırsa.
- Ayak bileklerinde ya da baldırlarda şişlik
- Nöbet şeklinde kalp çarpıntısı
- Kalbiniz sadece kısa süre durmakla kalmayıp birkaç dakika boyunca düzensiz atıyorsa
- Göğüste ağrı veya darlık hissi
- Sürekli öksürme
- Eskiye göre daha hızlı nefes nefese kalıyorsanız
- Daha rahat nefes almak için sandalye üzerinde dik oturmak zorundaysanız
- Geceleri birden fazla yastığa ihtiyaç duyuyorsanız

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Spor ve fiziksel aktiviteler çok sayıda hastanın sağlığına iyi gelir ve şikayetlerini azaltır. Uzmanlar mümkünse düzenli olarak spor yapmanızı önerirler. Kalp sağlığı amaçlı bir spor grubuna da katılabilirsiniz. Sağlık açısından herhangi bir engelin bulunmadığından emin olmak için öncesinde sizi tedavi eden ekibe danışın.

- Özellikle kalp yetmezliğinde sigarayı bırakmak faydalıdır. Atılacak ilk önemli adım doktorunuzla konuşup somut bir hedef belirlemektir: Örneğin, sigarayı bırakma tarihinizi belirleyin. Size bu konuda destek olabilecek birçok etkili önlem mevcuttur.
- Uzmanlar size dengeli bir beslenme önerirler. Kalp yetmezliği olan hastalar için özel bir diyet yoktur. Tuzdan vazgeçmeniz bir fayda sağlamaz.
- Tedavinizi yapan ekiple günlük olarak almanız gereken uygun sıvı miktarını konuşun.
- Ödem oluşumlarının erkenden farkına varmak için bir günlük tutmak faydalıdır. Bu günlüğe her gün kilonuzu yazın. Kilonun artması kalbin işlevinin bozulmasına dair bir işaret olabilir.
- Başka nedenlerden dolayı aldığınız bazı ilaçlar kalp yetmezliğini ağırlaştırabilir. Bunlar örneğin belli ağrı kesiciler veya tansiyon düşürücü ilaçlardır. Reçetesiz aldığınız bazı ilaçlar da bunlara dahildir. Doktorunuzla aldığınız veya almak istediğiniz tüm ilaçlarla ilgili görüşün. Bir İlaç Takip Planı size bu konuda yardımcı olur: www.kbv.de/html/medikationsplan.php. En iyisi gittiğiniz her doktor muayenehanesine ve eczaneye İlaç Takip Planınızı yanınızda götürün.
- Ciddi kalp yetmezliği sorunları genellikle solunum yollarının enfeksiyonuyla birlikte ortaya çıktığından uzmanlar her yıl grip aşısı yaptırmanızı öneriyorlar. Lütfen doktorunuza grip aşısının avantaj ve dezavantajlarını sorun.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirmesi, kronik kalp yetmezliği ile ilgili Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları'nın güncel bilimsel verileri temel alınarak hazırlanmıştır.

Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaechte

Kalp yetmezliğiyle ilgili diğer hasta bilgilendirme metinleri: www.patinfo.org

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

2. Baskı, 2019

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
ve Bundesärztekammer (BÄK)
Telefax: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



Samimi tavsiyelerle