



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Η ΚΑ είναι μια σοβαρή πάθηση στην οποία η καρδιά είναι αδύνατη και δεν μπορεί να στείλει αρκετή ποσότητα αίματος σε όλο το σώμα, με αποτέλεσμα το σώμα να μην παίρνει την ποσότητα του οξυγόνου και τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται για να δουλέψει φυσιολογικά. Έτσι δικαιολογούνται τα κύρια συμπτώματα της ΚΑ που είναι η εύκολη κόπωση και η δύσπνοια.

- Δεν πρέπει να σταματάτε, ούτε να αλλάζετε τα φάρμακα, από μόνοι σας, γιατί τα φάρμακα όχι μόνο θα σας κρατήσουν σε μια ισορροπία αλλά και θα σας βοηθήσουν να ζήσετε περισσότερο έχοντας μια καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Πρέπει να **παρακολουθείτε το βάρος σας** για την άμεση αντιμετώπιση πιθανής κατακράτησης υγρών, (με καθημερινό ζύγισμα την ίδια πάντα ώρα περίπου και στην ίδια ζυγαριά), την πίεση και τις σφύξεις σας. Να καταγράφετε τις μετρήσεις σε ένα πίνακα και να τις δείχνετε στο γιατρό σε κάθε επίσκεψη. Αν παρατηρήσετε μεγάλη αλλαγή στις μετρήσεις, όπως όταν πάρετε αρκετό βάρος (περισσότερο από 1 κιλό σε 2 ημέρες ή 2.5 κιλά σε 5 ημέρες), τότε πρέπει να αυξήσετε τη δόση του διουρητικού για 2-3 ημέρες και να ενημερώσετε το γιατρό σας.
- Αν διαπιστώσετε σημαντική **αλλαγή στα συμπτώματά σας προς το χειρότερο** πρέπει να επισκέπτεστε το γιατρό ή τα επείγοντα του νοσοκομείου. Για παράδειγμα αν αναγκάζεστε να ξυπνάτε τη νύκτα γιατί σας λείπει αέρας (δύσπνοια) και θέλετε να σηκωθείτε από το κρεβάτι ή νοιώθετε την ανάγκη να χρησιμοποιήσετε παραπάνω μαξιλάρια από αυτά που χρησιμοποιούσατε πριν για να κοιμηθείτε. Όταν εμφανισθεί δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια) ή πόνος στο στήθος που επιμένει μετά από κάποια δραστηριότητα και δεν περνάει με την ανάπαυση, αν κουράζεστε πιο εύκολα από πριν ή νοιώθετε την καρδιά σας να κτυπάει γρήγορα ή αισθάνεστε αρρυθμία (κλώτσημα, φτερούγισμα), αν πάλι δείτε την κοιλιά σας να φουσκώνει πρέπει να αναζητήσετε βοήθεια σύντομα.
- **Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε αλάτι** στο μαγείρεμα και στο τραπέζι και να αποφεύγετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο (αλάτι). Η χρήση λεμονιού και καρυκευμάτων για την υποκατάσταση του αλατιού μπορεί να βοηθήσουν. Καλό είναι να γνωρίζει για τις κρυφές πηγές νατρίου όπως είναι τα αντιόξινα, τα καθαρτικά και κάποια σιρόπια για το βήχα.
- Η **άσκηση** που προτείνεται είναι το περπάτημα, το χαλαρό τρέξιμο, η αεροβική γυμναστική ή το στατικό ποδήλατο σε τακτά χρονικά διαστήματα μετά από συνεργασία με το γιατρό. Η φυσική άσκηση είναι επιθυμητή σε επίπεδα που να μην προκαλεί συμπτώματα (λαχάνιασμα, κούραση,

δυσφορία στο στήθος). Η φυσική άσκησης βελτιώνει την αντοχή καθώς επίσης και τη ποιότητα ζωής. **Το κάπνισμα πρέπει άμεσα να διακοπεί.**

- Οι συναισθηματικές εντάσεις να αποφεύγονται όπως και το αυξημένο σωματικό έργο. Η σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να ξαναρχίσει σταδιακά, εφ' όσον υπάρχει διάθεση. Θυμηθείτε ότι η λήψη κάποιων φαρμάκων μπορεί να προκαλέσει κάποιου βαθμού γενετήσια ανικανότητα η οποία όμως είναι παροδική.
- Να μην ξεχνάτε να **εμβολιάζεστε** κάθε χρόνο για τη γρίπη και κάθε 5 χρόνια για τον πνευμονιόκοκκο.

ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Υπεύθυνος

ΛΑΜΠΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ, Δ/ΝΤΗΣ ΕΣΥ