KALP YETERSİZLİĞİ HASTA KLAVUZU

KALP YETERSİZLİĞİ HASTALARINA ÖNERİLER

Kalp yetersizliği, yaşam boyu tedavi gerektiren kronik bir hastalıktır. Nadiren, tamamen normale döner.

Sağlıklı kiloyu korumak: kalp yetersizliği vücut ağırlığınızda hızlı değişikliklere neden olabilir. Birkaç gün içinde vücut ağırlığının 2-3 kg'dan fazla artması kalp yetersizliğinde kötüleşme olabileceği anlamına gelir. Alınan idrar söktürücü ilaç dozunun doktor kontrolünde arttırılmasını gerektirir. Kısa zaman içerisinde istemsiz kilo kaybı da ciddi bir durumun habercisi olabilir. Yeterli miktarda kalori almamaya, hareketsizliğe veya kalp yetersizliğinden dolayı kas kitlesi kaybına bağlı gelişebilir. Ayrıca idrar söktürücü ilaç dozunuzun fazla olduğu anlamına da gelebilir.

Tuz tüketimini azaltmak: kalp yetersizliği hastalarında tuz tüketimini kontrol altına almak önemlidir. Tuz tüketimini azaltmak için öncelikle masalardan ve görünür yerlerden tuzlukları kaldırmak, daha fazla sebze meyve tüketmek, yağ oranı düşük ve işlenmemiş gıdaları tercih etmek, tahıl ve balık tüketimini artırmak gerekir. Hazır reçeller ve içeceklere bile (çabuk bozulmalarını önlemek için) tuz katıldığı unutulmamalıdır.

Dengeli sıvı alımı: kalp yetersizlikli hastaların günlük alması gereken toplam sıvı miktarı 1.5-2 litre civarındadır (bu miktara su, çay, kahve, meyve suları, çorbalar, süt ve gazlı içecekler dahildir). Günlük sıvı tüketimini azaltmada büyük bardak ve kupa yerine küçük bardakları tercih etmek, bir defada fazla miktarda sıvı almak yerine az miktarda gün içerisine yaymak ve suyu ve meyveleri soğuk olarak tüketmek faydalı olabilir.

Alkol tüketimini bırakmak ya da azaltmak: eşlik eden kalp hastalığı olduğunda fazla miktarda alkol tüketmek kalp hızını ve kan basıncını yükseltir. Alkol bağımlılarında, alkolik kardiyomiyopati denilen kalp yetersizliğine sebep olabilir. Genel bir öneri olarak günlük alkol tüketiminin 1-2 bardağı geçmemesi önerilir (bir bardak içecek tipik olarak bir şişe bira veya bir kadeh şarabı veya benzer miktarda alkol içeren eşdeğerlerini ifade eder). Kalp yetersizliğine bağlı şikayetler ciddi ise alkol tüketiminden tümüyle uzak durulmalıdır.

Potasyum alımını dengelemek: kalp yetersizliği için idrar söktürücü ilaç kullanıyorsa potasyum kaybı olabilir. Bu durumda doktorunuz ilaçlarda değişiklik yapabilir veya muz, portakal, kuru erik, soya fasulyesi, patates, kavun, karpuz ve balık gibi potasyumdan zengin gıdaları tüketilmesini önerebilir. Potasyum düzeyi yüksekse potasyum kısıtlayıcı diyet de önerilebilir.

Yağ ve kolesterolü kontrol etmek: diyetin meyve, sebze, balık, kümes hayvanlarının eti, yağsız et, tahıl ve soyayı yeterli oranda içermesine ve tüketilen yağların mümkün olduğu kadar doymamış yağlardan olmasına dikkat edilmelidir.

KALP YETERSİZLİĞİYLE YAŞAMAYA UYUM SAĞLAMAK

Doğru bir tedavi ve destek olduğu takdirde ve hastalığın durumuna göre sınırları bilmek kaydıyla kalp yetersizliği olan hastalar yapmak istedikleri faaliyetlerin çoğunu yapabilirler.

Düzenli egzersiz yapmak: kalp yetersizliği olan hastaların büyük çoğunluğunda faydalıdır. Egzersiz programına başlamadan, yapılan egzersizin miktarını artırmadan veya tipini değiştirmeden önce kalp üzerine taşıyabileceğinden daha fazla yük yüklenmediğinden emin olmak için doktora danışılmalıdır. Egzersize her zaman ısınma hareketleriyle başlanmalı ve bitirirken tempoyu yavaş yavaş düşürmelidir. Soğuk veya rüzgarlı havada ısınma hareketlerinin dışarı çıkmadan önce yapılması önerilir. Yürüyüş yapmak egzersiz için güzel bir başlangıçtır. Zaten yürüyüş yapıyorsanız, bisiklete binmeyi veya yüzmeyi deneyebilirsiniz. Her zaman yaptığınız aktiviteye yavaşça başlayın ve forma girdikçe miktar ve şiddeti tedricen artırın. Nefes darlığı, baş dönmesi, göğüs ağrısı, bulantı veya soğuk terleme hissederseniz yaptığınız egzersizi hemen durdurun. Ağır bir yemekten sonra veya uzun bir açlıktan sonra egzersiz yapmayın. Hafif bir yemekten 1-2 saat sonra egzersiz yapınız. Nefes tutma, direnç ve ani hareket gerektiren egzersizlerden kaçının.

Sigarayı bırakmak; kanın oksijen taşıma kapasitesini etkiler, kan basıncını artırır, damarlarda yağ birikimi ve tıkanıklık oluşumuna neden olur. Bütün bunlar kalp yetersizliğini olumsuz etkiler. Sigarayı bırakmak, hiçbir zaman geç değildir ve sigarayı bırakmak kalbiniz için çok faydalıdır. Sigarayı bırakmak için değişik yöntemler mevcuttur

1. nikotin bandı, sakızı veya spreyi kullanmak,
2. yavaş yavaş günlük içilen sigara miktarını azaltmak,
3. yemek sonrası sigara içmek yerine dişleri fırçalamak,
4. sigara içilen ortamlardan uzak durmak,
5. elinizi ve ağzınızı sakız çiğneyerek veya kağıt karalayarak oyalamak,
6. egzersizi artırmak ve daha aktif bir hayat sürmek,
7. küllüğü boşaltmamak (bu size ne kadar çok sigara içtiğinizi ve ne kadar kötü bir koku yaydığını hatırlatacaktır),

8. özellikle sigara içenler olmak üzere aile bireylerini sigarayla mücadeleye dahil etmek
başarı şansınız artacaktır.

Seyahat etmek: kalp yetersizliği kontrol altında ise hafif orta seviyeli seyahat için bir engel yoktur. Uzun süreli seyahatlerde özellikle oturur vaziyette durmak ayak bileklerinizde şişmelere ve bazen kramplara neden olabilir. Ayakları düzenli olarak hareket ettirmek faydalı olabilir. Bazı durumlarda doktorunuz seyahat sırasında damarlarınızda pıhtı oluşumunu önlemek için diz üstü destek çorapları giymenizi önerebilir. Seyahate çıktığınızda bütün ilaçlarınızı yanınıza almanız gerekmektedir.

Araç kullanmak: kalp yetersizliği olan çoğu kişi güvenli bir şekilde araç kullanabilir ancak daha önce ritim bozukluğuna bağlı bilinç kaybı (bayılma) öyküsü olanlar doktoruna danışmalıdır. Şoförlük yapanların durumlarını gözden geçirmek gerekebilir ayrıca bazı ülkelerde kalp yetersizliği olanların şoförlük yapması yasaktır. Kalp pili olması genellikle araç kullanmaya ve şoförlük yapmaya engel değildir.

Çalışmak: çoğu kişide kalp yetersizliği yeteri kadar tedavi ve kontrol edilebilir ve hastalar uzun yıllar tam zamanlı olarak çalışmaya devam edebilirler. Kişi özelinde bakıldığında çalışabilmeyi kalp yetersizliğinin sebebi, ciddiyeti ve kişinin yaptığı iş belirler. İşinizin çalışma saatlerinde veya ağırlığında değişiklik yapılması gerekebilir. İşinizde giderek daha fazla zorlanmaya başlarsanız tedavinizde değişiklik gerekip gerekmediği konusunda doktorunuza danışabilirsiniz ve/veya iş ortamınızda durumunuza uygun değişiklik yapılabilip yapılamayacağı konusunda işvereninize başvurabilirsiniz.

Aşılanmak: grip ve zatürre gibi enfeksiyonlar kalp yetersizliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Grip ve zatürreye karşı koruma sağlayacak güvenli aşılar mevcuttur.

Sosyal ilişkiler: kalp yetersizliğinin etkili tedavisi genelde bir takım oyunu gerektirir. Aile bireyleriniz sizi destekleyerek mümkün olduğu kadar aktif bir yaşam sürmenizde anahtar rol oynayabilirler. Kan basıncı ve kalp hızı ölçümü, ilaçların düzenlenmesi gibi tedavi planlarına aile bireylerinizi dahil ediniz. Ailenizle birlikte ortak aktiviteler düzenleyiniz (beraberce dışarı çıkmak, sağlıklı yemekler hazırlamak). Yardım kabul etmekle birlikte mümkün olduğu kadarıyla bağımsız kalmak istediğiniz konusunda onları bilgilendiriniz.

Cinsel yaşam ve kalp yetersizliği: Çoğu hasta, durumları kontrol altında olmak kaydıyla, normal cinsel yaşamlarına devam edebilir. Aşağıdaki öneriler daha rahat ve güvenli bir cinsel yaşam için faydalı olabilir:
1. Cinsel aktivite için stresli olunmayan, dinlenmiş ve rahat olunan zamanlar seçilmelidir.
2. Ağır bir yemekten sonra veya aşırı miktarda alkol aldıktan sonra cinsel aktiviteden kaçınılmalıdır.
3. Cinsel aktivite çok sıcak veya soğuk olmayan bir ortamda olmalıdır.
4. İlişki sırasında herhangi bir rahatsızlık, yorgunluk veya nefes darlığı hissedilirse ilişkiye devam edilmemelidir.
5. Sertleşme (iktidarsızlık, empotans) gibi problemler için doktor önerisi dışında ilaç kullanmamalıdır.