



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

# BOLNIK S SRČNIM POPUŠČANJEM

Tanja Žontar, Katja Janša Trontelj, Majda Kladnik, Renata Lošič

ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -

ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV  
SLOVENIJE

DELOVNA SKUPINA MEDICINSKIH SESTER ZA SRČNO POPUŠČANJE

Univerza v Ljubljani



Mestna občina  
Ljubljana



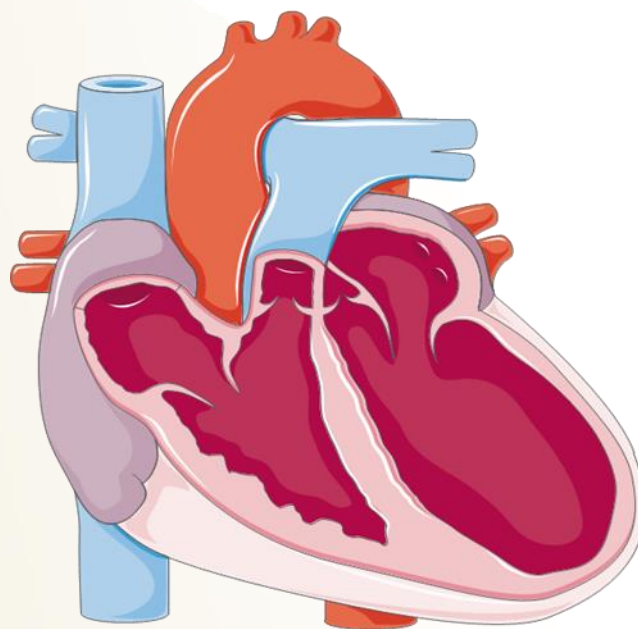
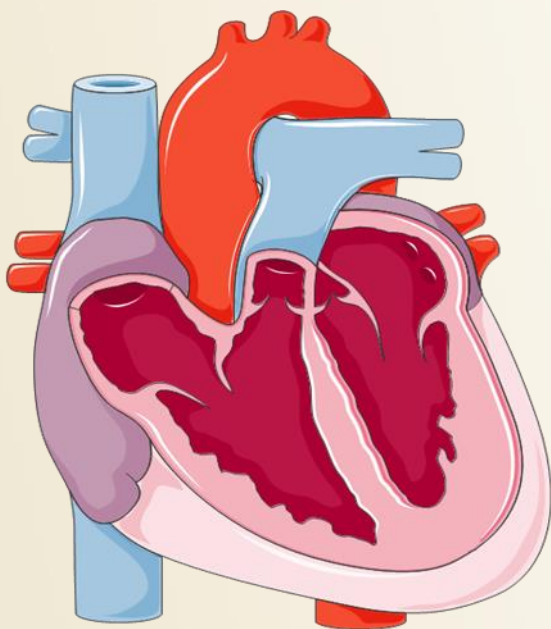
Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije -  
Zveza strokovnih društev medicinskih sester,  
babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije



# KAJ JE SRČNO POPUŠČANJE ?



- pomeni resno bolezensko stanje oziroma sindrom, ki ga povzroči oslabiljeno delovanje srca in je posledica različnih bolezni srca
- je stanje, ko srce ne zmore prečrpati zadostne količine krvi glede na trenutne potrebe telesa



# KAKO NASTOPI SRČNO POPUŠČANJE?



- **AKUTNO** - nenadno, kot posledica srčnega infarkta, vnetja srčne mišice, pljučnega edema...
- **KRONIČNO** - počasi, skozi daljše obdobje, kot zaplet različnih bolezni srca
- **POSLABŠANJE KRONIČNEGA SRČNEGA POPUŠČANJA** je lahko posledica okužbe, opustitev jemanja zdravil, ishemije, motenj ritma, zdravil...

# ZNAKI SRČNEGA POPUŠČANJA



## LEVOSTRANSKO

- hitro dihanje
- lahko nizek ali visok krvni tlak
- hitro bitje srca
- hitro se utruji
- v ležečem položaju suho kašlja

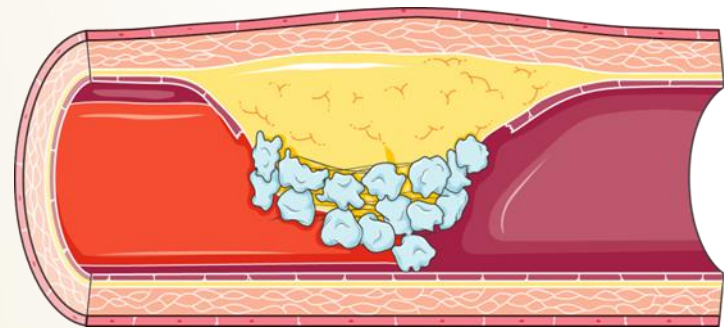
## DESNOSTRANSKO

- otekanje gležnjev ali goleni ali križnega predela
- široke vratne vene
- napet trebuh s tekočino ali brez
- slabost
- hujšanje

# VZROKI ZA NASTANE SRČNEGA POPUŠČANJA



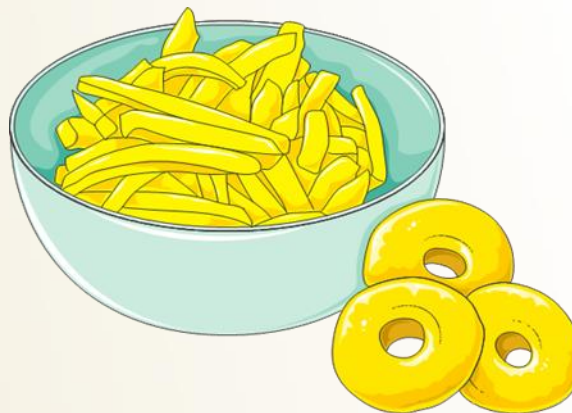
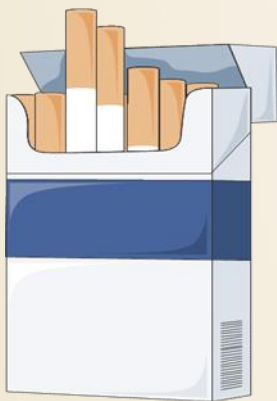
- koronarna bolezen srca (miokardni infarkt)
- povišan krvni tlak
- okvare srčnih zaklopk
- vnetje srčne mišice
- nekatere motnje srčnega ritma
- prirojene srčne napake



# DEJAVNIKI TVEGANJA SO TUDI



- kajenje
- sladkorna bolezen
- prekomerno pitje alkohola
- prekomerna telesna teža
- telesna neaktivnost
- povišan holesterol



# KAKO SE SRCE ODZOVE NA SRČNO POPUŠČANJE?



S številnimi obrambnimi reakcijami, kot so:

- sproščanje različnih hormonov
- hitrejše bitje srca
- pospešeno delovanje podzavestnega živčnega sistema

S tem želi izboljšati krčljivost srca in povečati količino prečrpane krvi.

# SIMPTOMI IN ZNAKI SRČNEGA POPUŠČANJA



- zmanjšana telesna zmogljivost, hitrejša utrujenost
- zadihanost (dispnea) ob naporu, v mirovanju, v spanju
- suh dražeč kašelj
- zastajanje tekočine; otekanje v predelu gležnjev, goleni, stegen, trebuha, porast telesne teže





# SIMPTOMI IN ZNAKI SRČNEGA POPUŠČANJA



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

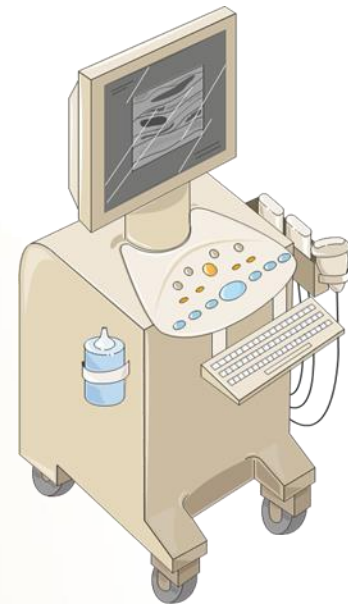
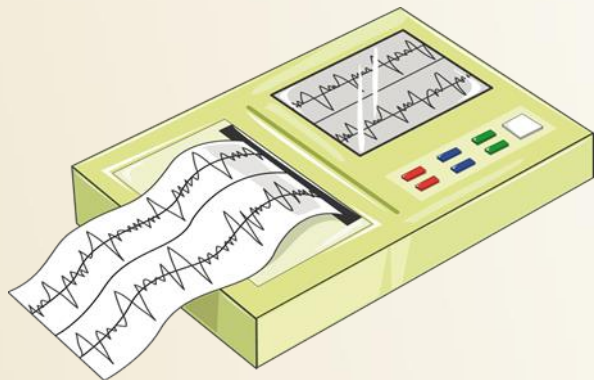
- pogosto nočno odvajanje vode
- zmanjšana količina izločenega urina
- pospešeno utripanje srca (palpitacije)
- nabrekle žile na vratu
- napet trebuh, slab apetit, slabost, hujšanje



# DIAGNOSTIČNI POSTOPKI



- natančen zdravniški pregled
- elektrokardiogram (EKG)
- laboratorijske preiskave
- rentgen srca in pljuč
- ultrazvok srca (ehokardiografija)

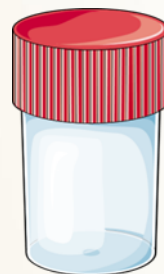


# LABORATORIJSKE PREISKAVE



S pomočjo laboratorijskih izvidov:

- ugotavljamo slabokrvnost
- spremljamo delovanje ledvic
- spremljamo izločanje NATRIURETIČNIH HORMONOV TIPA B, ki se iz srca izločajo pod stresom, ki ga predstavlja srčno popuščanje
- spremljamo učinek zdravil



# MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA SRČNEGA POPUŠČANJA

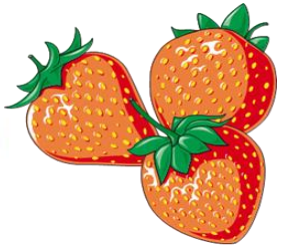
1. NEFARMAKOLOŠKI UKREPI
2. ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI
3. INVAZIVNE IN KIRURŠKE METODE ZDRAVLJENJA:
  - resinhronizacijska terapija (vstavitev srčnega spodbujevalnika)
  - presaditev matičnih krvnih celic
  - mehanska podpora levega prekata (VAD)
  - transplantacija srca



# NEFARMAKOLOŠKI UKREPI



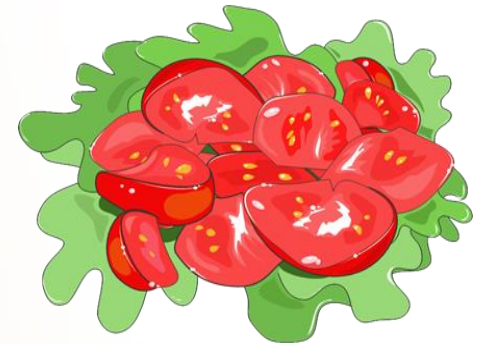
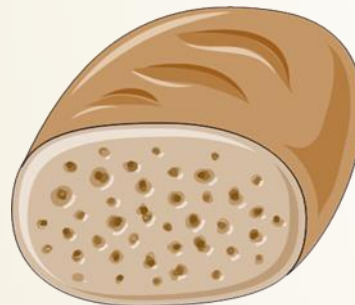
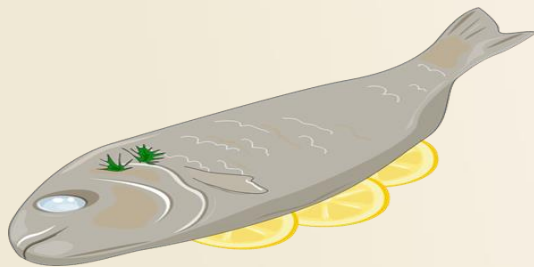
- zdrava prehrana
- omejitev vnosa soli in tekočin
- spremljanje telesne teže, vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa
- ustrezno jemanje predpisanih zdravil
- redna telesna aktivnost
- priprava na potovanje
- cepljenje proti gripi in pnevmokokni pljučnici
- prepoznavanje znakov poslabšanja bolezni in ustrezno ukrepanje
- bolniku prilagojena spolnost



# ZDRAVA PREHRANA



- energijsko in hranilno uravnotežena
- vsebuje naj živila bogata z vlakninami (sadje, zelenjava, žitarice), beljakovine, sestavljene ogljikove hidrate, vitamine in minerale
- vsebuje naj manj maščob in sladkorja
- obroke razporedimo v več manjših preko celega dne
- izogibamo se konzervirani, dimljeni, pretirano slani hrani in ostrim začimbam

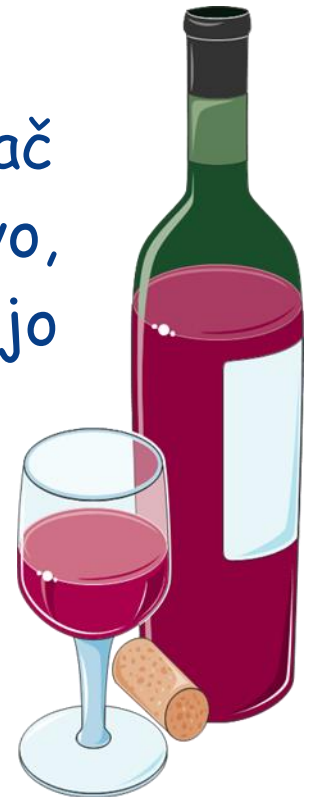
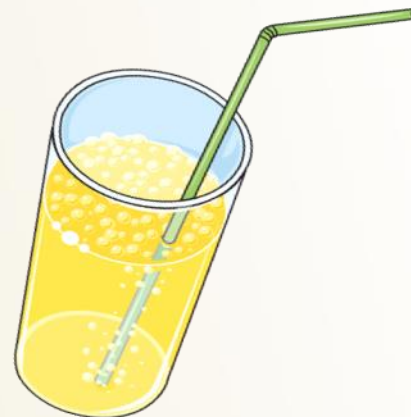




# ČESA NE PRIPOROČAMO



- **pitje alkohola** je omejeno na kozarec vina ob kosilu ali večerji
- **prava kava in pravi čaj** sta poživila, ki povečata srčni utrip, zato ju ne priporočamo
- odsvetujemo tudi pitje **gaziranih pijač** in pijač z **visokim deležem ogljikovih hidratov** (pivo, coca cola, limonada), ker lahko povzročajo napenjanje v želodcu



# OMEJITEV VNOSA SOLI



- dnevno omejimo vnos soli na 3 do 6 g
- spremljajmo vsebnost soli v živilih, ki jih kupujemo

**količina Na x 2,5 = količina soli (NaCl)**





# OMEJITEV VNOSA TEKOČIN



- omejitev vnosa tekočine na 1,5 do 2 l dnevno
- zelo pomembno je omejevanje vnosa tekočin pri bolnikih z napredovalim SP in ob poslabšanju bolezni
- pitje manjše količine tekočine preko celega dneva
- upoštevanje skrite tekočine v hrani
- zmanjšanje občutka žeje s pitjem po požirkih zelo mrzle ali vroče tekočine

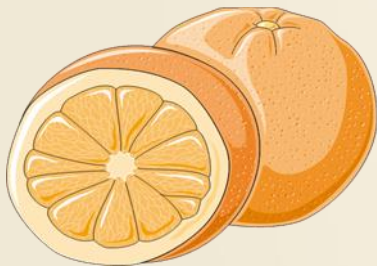


# BILANCA TEKOČIN



## PREJETE TEKOČINE

- vse pijače
- tekoča hrana
- gosta hrana
- sadje
- sladoledi
- kreme



## IZLOČENE TEKOČINE

- skozi ledvice
- prebavila (driska, bruhanje)
- kožo
- s potenjem
- z dihanjem



# DNEVNO SPREMLJANJE TELESNE TEŽE



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

Tehtamo se:

- vsako jutro, po odvajanju vode
- vedno na isti tehtnici
- enako oblečeni
- pred zajtrkom
- izmerjeno telesno težo si zapišemo



# MERJENJE KRVNEGA TLAKA in SRČNEGA UTRIPA

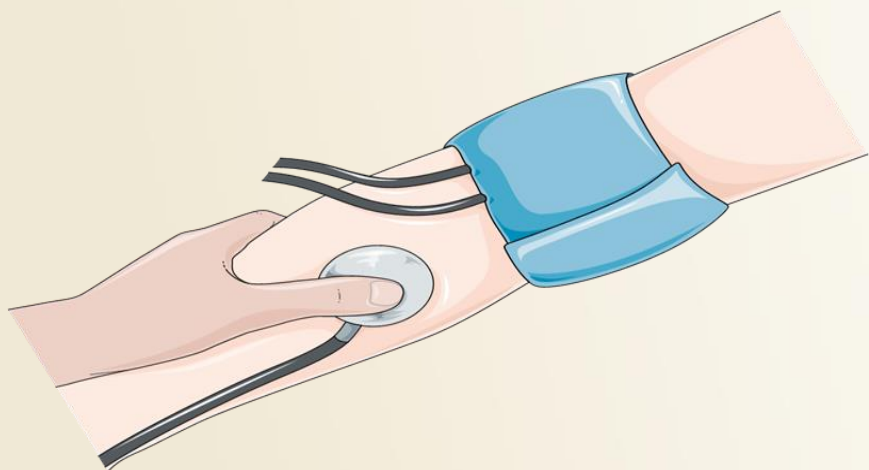


Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

- zdravnik opredeli

## CILJNI KRVNI TLAK IN STČNI UTRIP

- vodenje dnevnika meritev





# KAKŠNO TELESNO AKTIVNOST SVETUJEMO



- **redno telesno aktivnost svetujemo vsem bolnikom v stabilni fazi bolezni**
- **fizična aktivnost, naj bo zmerna, sproščujoča in prilagojena vsakemu posamezniku**
- **med aktivnostjo se ne sme pojaviti prevelika zadihanost, dušenje, neenakomerno hitro utripanje srca, izguba moči, motnje ravnotežja, bolnika ne sme oblivati znoj ali čutiti slabosti**
- **svetujemo vključevanje v vodene oblike prilagojene telesne aktivnosti (koronarna društva)**

# PRIPRAVA NA DOPUST (ZDRAVILIŠČE, MORJE)



- o načrtih se pogovorite z bolnikom
- kraj potovanja naj ima zadovoljivo medicinsko oskrbo
- s seboj naj vzame dokumentacijo o bolezni in zdravljenju
- zagotoviti je potrebno zadostno količino zdravil
- urediti je potrebno zdravstveno zavarovanje



# REDNO JEMANJE PREDPISANIH ZDRAVIL



- predpisana zdravila pomagajo obolelemu srcu
- lajšajo simptome bolezni
- izboljšujejo kakovost življenja
- zelo pomembno je redno jemanje zdravil
- predpisanih zdravil bolnik ne sme prenehati jemati brez predhodnega posveta z zdravnikom
- ob pozabljenem odmerku zdravila, naj nadaljujete z naslednjim predvidenim odmerkom in nikoli ne podvoji odmerka
- bolnik naj poskrbi, da mu zdravil nikoli ne zmanjka





# ZAVIRALCI KONVERTAZE (ace zaviralci)



- razširijo krvne žile in tako zmanjšajo obremenjenost srca pri iztiskanju krvi
- predvsem na začetku zdravljenja povzročijo znižanje krvnega pritiska,
- lahko se pojavi suh, dražeč kašelj, sinkopa (omedlevica), ledvična odpoved, povišane vrednosti kalija in angioedem (otekanje mehkih tkiv).



# BLOKATORJI BETA RECEPTORJEV



- zaščitijo srce pred presežkom hormonov (noradrenalin), ki dodatno poškodujejo že oslabele srce
- znižajo srčni utrip in krvni tlak
- lahko se pojavi prenizek srčni utrip (bradikardija), omotica in splošno poslabšanje zdravstvenega stanja



# DIURETIKI

- pospešujejo izločanje vode skozi ledvica
- zmanjšujejo simptome (edeme, oteženo dihanje)
- lahko povzročajo dodaten občutek žeje in izčrpanosti



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care



# NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI JEMANJU DIURETIKOV



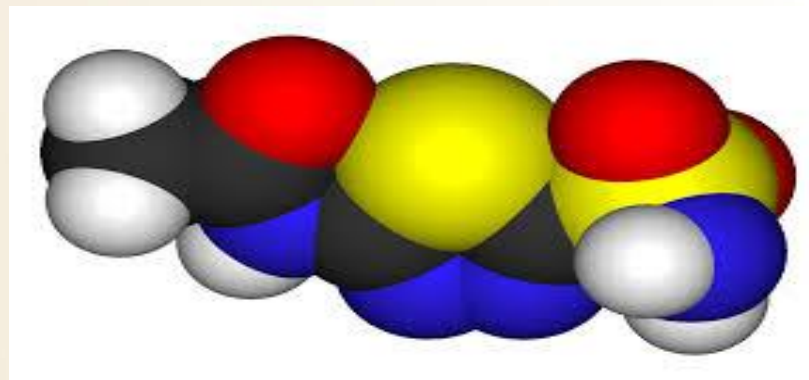
- diuretik je potrebno vzeti čim bolj zgodaj zjutraj
- po zaužitju naj bolnik še vsaj dve uri počiva
- vzame ga naj najkasneje ob 16.00 uri popoldan
- prilagajanje odmerka diuretika



# SPIRONOLAKTON IN EPLERENON



- sodijo med blažje diuretike, ki varčujejo kalij
- pri bolnikih z zmanjšano ledvično funkcijo lahko pride do motenj srčnega ritma, mišične slabosti in krčev



# DRUGA ZDRAVILA

- **KARDIOTONIKI**- digitalis  
(povečajo iztisno moč srca)
- **NITRATI**  
(razbremenijo srce in širijo žile)
- **ANTIAGOAGULACIJSKA ZDRAVILA**  
(preprečujejo nastajanje strdkov v krvnih žilah in srcu)



# ZNAKI POSLABŠANJA BOLEZNI



- težko dihanje
- otekanje
- nereden srčni utrip
- hitra utrujenost, ki se slabša
- omotice ali izguba zavesti
- porast telesne teže za 2-3 kg v 2 dneh
- poslabšanje zdravstvenega stanja in povišana telesna temperatura



# KAJ LAHKO NAREDI BOLNIK ob simptomih zaradi zastoja tekočine

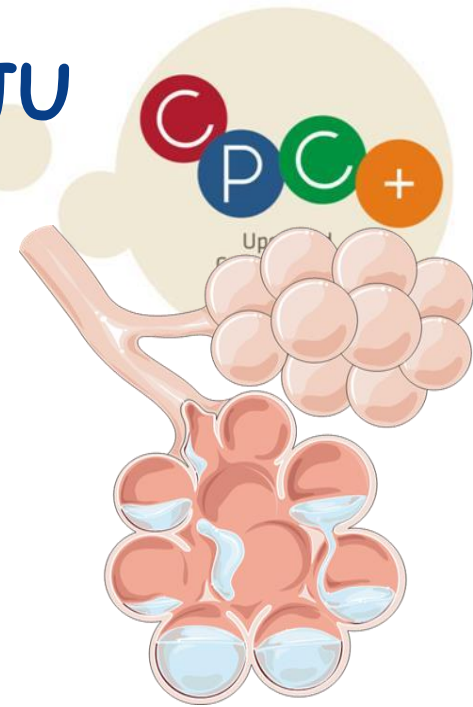
Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

- zmanjša vnos tekočin in soli
- poveča odmerek diuretika
- redno jemlje predpisana zdravila
- pozorno spremlja telesno težo, krvni tlak in srčni utrip
- počiva



# UKREPI OB HUDEM POSLAPŠANJU SRČNEGA POPUŠČANJA

- dušenje med ležanjem z nizkim zglavjem
- nereden, počasen ali prehiter srčni utrip
- pojav omotice ali izguba zavesti
- nemir
- hropenje v pljučih



**TAKOJ POIŠČE ZDRAVNIŠKO POMOČ !!!**



# PRIPOROČENA LITERATURA:



- Voga G, Vrtovec B, Srčno popuščanje. In: Košnik M, Mravlje F, Štajer D, Černelič P, Koželj M eds. Interna medicina. Ljubljana: Založba Littera Picta; 2011: 171-85.
- ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2012. European Journal of Heart Failure. 2012.
- Lainščak M, Blue L, Clark AL, Dahlström U, Dickstein K, Ekman, e tal. Self-care management of heart failure: practical recommendations from the Patient Care Committee of Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. European Journal of Heart Failure. 2011;13: 115-126.

# PRIPOROČENA LITERATURA:



- Jaarsma T, Årestedt KF, Mårtensson J, Dracup K, Strömberg, The European Heart Failure Self-care Behaviour scale revised into a nine-item scale (EHFScB-9): areliable and valid international instrument. European Journal of Heart Failure 2009; 11: 99–105.
- Kvas A, Andragoško-didaktični pristopi pri zdravstveni vzgoji bolnikov s srčnim popuščanjem. Dostopno na: [http://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/kongres\\_zbn\\_7/pdf/233C.pdf](http://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/kongres_zbn_7/pdf/233C.pdf) (23.8.2014)
- Janša-Trontelj K, Zdravstvenovzgojno delo v ambulanti za srčno popuščanje: živeti s kronično boleznijo. In: Kvas A, Zdravstvena vzgoja - moč medicinskih sester: zbornik prispevkov z recenzijo, Ljubljana, 2011. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana; 2011:107-19.

# HVALA ZA POZORNOST



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

