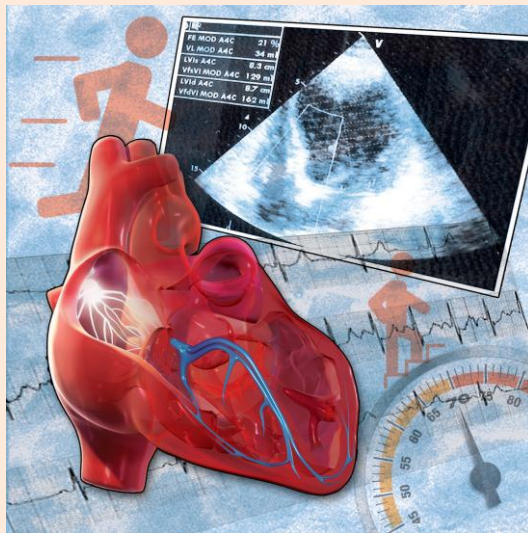


Sfaturi pentru pacientii cu insuficienta cardiaca



INSUFICIENTA CARDIACA apare atunci când mușchiul inimii nu mai pompează cantitatea de sânge necesară organismului. Insuficiența nu înseamnă că inima nu mai pompează sânge, ci că nu mai lucrează așa cum ar trebui. Cu timpul inima obosește și începe să devină din ce în ce mai puțin eficientă. În acest moment apar simptome ca oboseala și slăbiciunea. Sângele începe să stagneze în vasele care ajung la inimă, cauzând acumularea de lichid la nivelul plămânilor și scurtarea respirației.

Deoarece inima nu mai funcționează în bine, organismul încearcă să-i suplinească funcția prin:

- ❖ reținerea apei și sării pentru a crește cantitatea de sânge ;
- ❖ creșterea pulsului;
- ❖ creșterea dimensiunilor inimii.



Medicina actuală are la îndemână o multitudine de produse farmaceutice care să ajute inima să-și îndeplinească funcțiile chiar și în această situație, dar, pe lângă tratamentul medicamentos, persoanelor care suferă de insuficiență cardiacă li se recomandă și un stil de viață adecvat.

Iată 5 sfaturi utile care vă vor ajuta să aveți o viață mai ușoară.

1.

CANTĂRIȚI-VA ZILNIC și, dacă constatați o creștere în greutate mai mare de 2 kg în 2 zile, prezentați-vă la doctor. Mențineți-vă greutatea corporală normală pentru a diminua efortul pe care inima slăbită trebuie să-l depună. O greutate mai mică a corpului determină întotdeauna și o diminuare a dificultăților de respirație (care apar o dată cu insuficiența cardiacă). Trebuie însă evitată scăderea severă în greutate.



2.

RESPECTATI TRATAMENTUL MEDICAMENTOS potrivit indicatiilor medicului care va supravegheaza evolutia bolii. Nu întrerupeti medicatia chiar daca va simtiti mai bine: daca aveti probleme adresati-va medicului dumneavoastra. Acceptati ideea ca medicatia este de obicei necesara pe toata durata vietii.



3.

REDUCETI CONSUMUL DE SARE. Excesul de sare determina retinerea lichidelor in organism, cu dificultati in respiratie si cu umflarea picioarelor. Cum se poate realiza acest lucru? Nu adaugati sare la gatit sau în timpul mesei. Se indica nesararea mancarii gatite (nu se foloseste nici vegeta), consumul de alimente si paine fara sare si mare atentie la produsele cu sare mascata: mezeluri, conserve, produse congelate, preparate fast-food.



4.

REDUCETI CONSUMUL DE CAFEA. EVITATI ALCOOLUL SI FUMATUL.

Consumul moderat de cafea sau ceai este acceptat, dar tineti cont ca acestea fac inima sa bata mai repede si sa oboseasca.

O persoana cu insuficienta cardiaca nu trebuie sa consume alcool sub nici o forma. La ocazii deosebite si numai dupa ce medicul si-a dat acordul pentru asta se poate consuma cel mult 50 ml lichior, un pahar cu bere sau cu vin.

Opriti fumatul, iar daca aveti nevoie cereti ajutorul medicului dumneavoastra.



5.

FITI ACTIV! Plimbarile sunt cel mai bun si mai sigur exercitiu fizic. Exerciitiile fizice regulate cresc rezistenta inimii la efort si veti obosi mai putin. Atentie sa nu va suprasolicitati. Medicul dumneavoastra va poate recomanda exercitiile potrivite.

