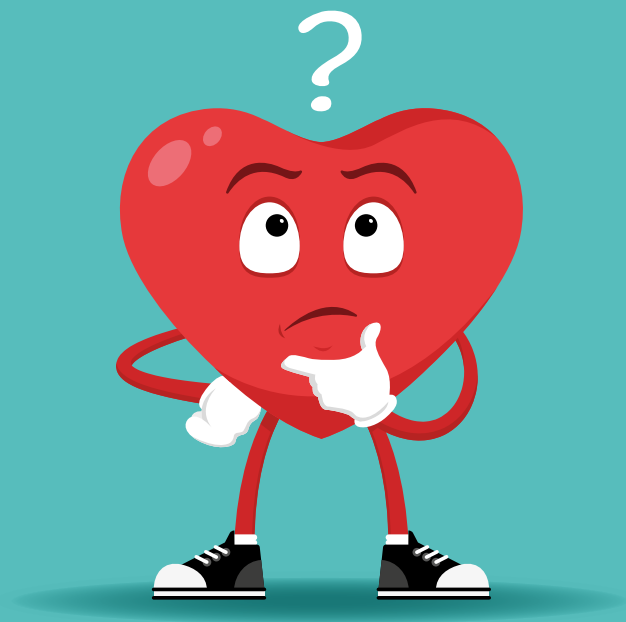


**Ali moje srce popušča?**





**Ta zloženka je namenjena lažjemu  
prepoznavanju zgodnjih znakov srčnega  
popuščanja.**



# Kaj je srčno popuščanje?


Izraz »srčno popuščanje« lahko zveni zastrašujoče, vendar preprosto pomeni, da srce ne zmore dovolj učinkovito prečrpati vse krvi, ki jo potrebuje telo. Pri srčnem popuščanju srce krvi ne poganja pravilno, saj se ne more ustrezno polniti ali prazniti. V telesu se zato nabira tekočina, večinoma v stopalih, gležnjih, nogah, trebuhu in tudi v pljučih, kar povzroča zadihanost.

Nastanek srčnega popuščanja je lahko dolgoletni proces, včasih pa se pojavi na hitro. Tako moške kot tudi ženske lahko prizadene na enak način. Zaradi poškodbe srčne mišice, ki jo najpogosteje povzročita srčni infarkt ali vnetje srčne mišice, lahko pride do srčnega popuščanja. Srce ne zmore več črpati dovolj velike količine krvi skozi telo za presnovne potrebe. Zato so organi slabo preskrbljeni s kisikom in hranilnimi snovmi.

Srčno popuščanje nastane pri kar enem izmed petih ljudi, starejših od 40 let. V Evropi se s to boleznijo spopada najmanj 15 milijonov odraslih. Število bolnikov s srčnim popuščanjem narašča, že sedaj pa jo ima okrog 30.000 prebivalk in prebivalcev Slovenije. V roku 5 let od diagnoze srčnega popuščanja umre približno 50 % bolnikov.

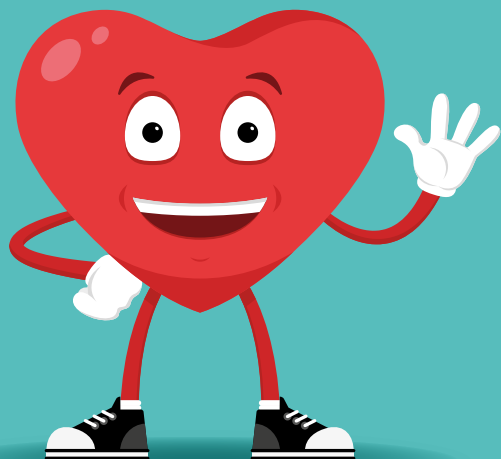
Ob zgodnjem odkritju in zdravljenju boleznij je lahko počutje dobro in ni potrebna oskrba v bolnišnici. Mnogo ljudi s srčnim popuščanjem živi aktivno življenje. Dobro skrbijo zase in se zavedajo sprememb v svojem počutju.

Najmanj

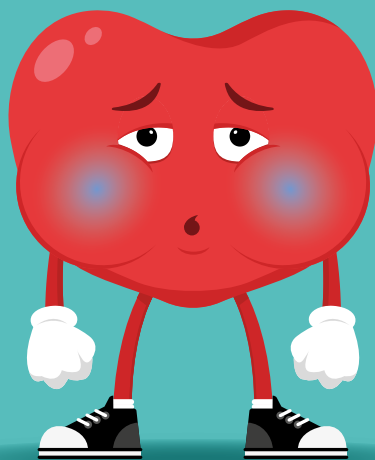
**15**  **milijonov**

odraslih Evropejcev živi s to boleznijo.

**Zdravo srce je kot  
črpalka, ki poganja  
kri po vsem telesu.**



**Pri srčnem  
popuščanju je črpalna  
sposobnost srca  
slabša kot običajno.**

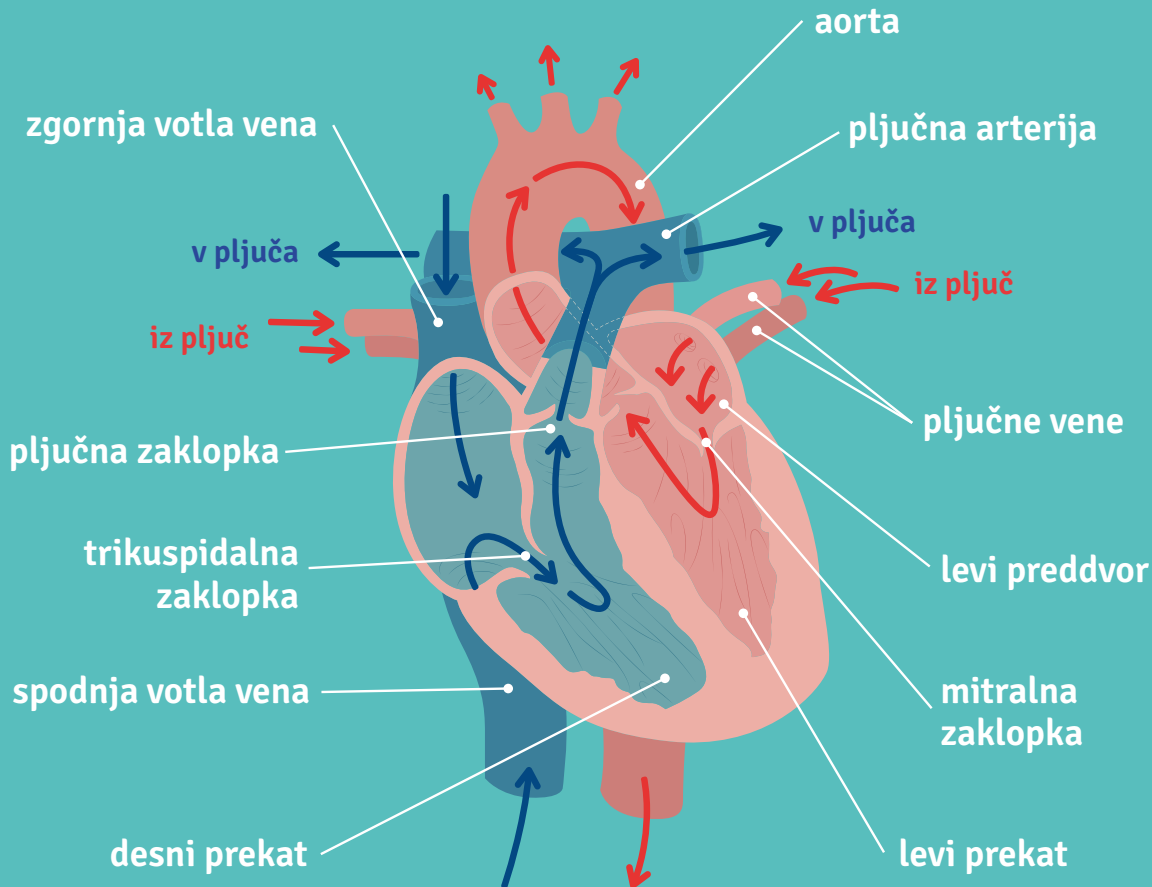


# Kako deluje srce?

Srce s svojim utripanjem poganja kri po vsem telesu.

Zdravo srce utripne približno 100 000-krat na dan.

Vse kar vpliva na črpalno sposobnost srca, vpliva na telo in počutje.



# Kakšni so vzroki za nastanek srčnega popuščanja?

Vzrokov za nastanek srčnega popuščanja je veliko. Srce lahko izgubi svojo funkcijo in postane neučinkovito zaradi:

- ♥ sladkorne bolezni
- ♥ srčnega infarkta
- ♥ koronarne srčne bolezni
- ♥ uživanja drog/alkohola
- ♥ bolezni srčne zaklopke
- ♥ visokega krvnega tlaka
- ♥ neenakomerne srčnega utripa
- ♥ nekaterih okužb srca
- ♥ prirojenih težav s srcem

Pri kar

15

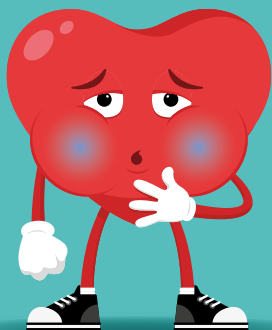


izmed

ljudi, starejših od 40 let, pride tekom njihovega življenja do razvoja srčnega popuščanja.

# Simptomi srčnega popuščanja

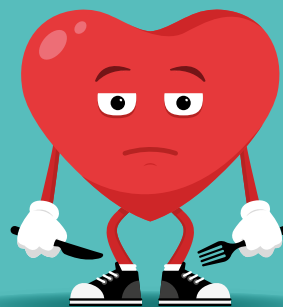
Simptomi so pri ljudeh različni. Mnogo pogostih simptomov srčnega popuščanja lahko pripišemo tudi drugim vzrokom, torej se ne pojavljajo izključno pri srčnem popuščanju. Če ste opazili ali opažate v zadnjih treh mesecih katerega izmed navedenih simptomov, se posvetujte z zdravnikom.



zadihanost



zatekanje gležnjev/  
stopal/trebuha

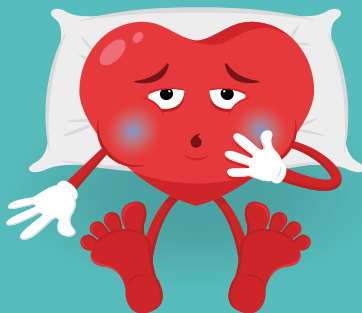


izguba apetita

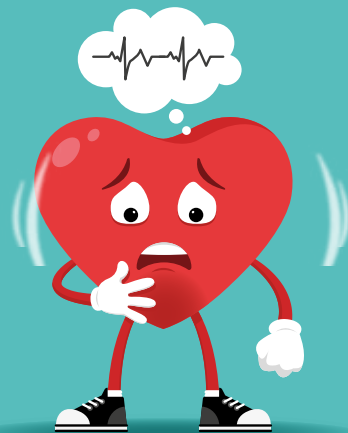




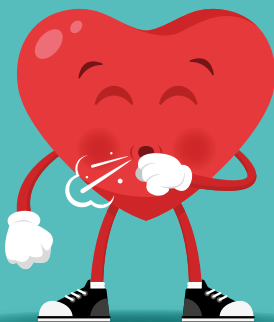
velika utrujenost ali  
nobene energije



zadihanost med  
počivanjem



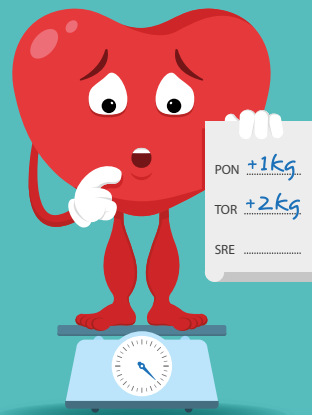
hitro utripanje ali  
razbijanje srca



kašljanje/sopenje



pogostejše uriniranje,  
zlasti ponoči



povečanje telesne teže v kratkem  
času (več kot 2 kg v 2 dneh)

# Kako preveriti, ali gre za srčno popuščanje?

Če ste opazili simptome srčnega popuščanja, povejte svojemu zdravniku. Zdravnik vas bo pregledal ter verjetno preveril srčni utrip, krvni tlak in telesno težo. Za diagnozo srčnega popuščanja bodo morda potrebne različne krvne preiskave in dodatne preiskave v bolnišnici, kot so:



## **krvni test BNP**

Ugotavljanje verjetnosti srčnega popuščanja.



## **EKG (elektrokardiogram)**

Analiza električne aktivnosti srca.



## **Ultrazvok srca (ehokardiogram)**

Prikaz in posnetek srca z ultrazvokom.

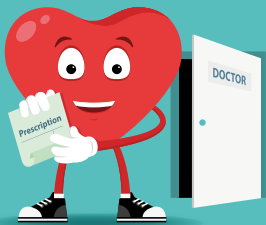


## **Rentgensko slikanje prsnega koša**

Slikanje notranjosti prsnega koša, tudi srca in pljuč.

# Zdravljenje srčnega popuščanja

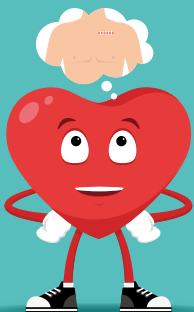
Zgodnje odkritje in ustrezno zdravljenje srčnega popuščanja lahko močno izboljša počutje in kakovost življenja. Mnogo ljudi lahko ob primerni obravnavi in zdravljenju te bolezni živi dobro. To vključuje:



- ♥ **Nadaljevanje ustrezne zdravniške oskrbe.**
- ♥ **Dosledno upoštevanje zdravnika pri jemanju zdravil.**



- ♥ **Spremembo prehrane, obsega telesne dejavnosti in življenjskega sloga.**
- ♥ **Pozorno spremljanje telesne teže in drugih simptomov.**



- ♥ **Morebitno namestitev naprav, kot so spodbujevalniki in defibrilatorji (naprave, ki se vstavijo pod kožo v prsnem košu za spremljanje in uravnavanje srčnega ritma).**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je pripravilo poseben program ozaveščanja o dejavnikih tveganja in vzrokih za nastanek in napredovanje srčnega popuščanja. Ustanovilo je Klub srčnega popuščanja - klub bolnikov, njihovih svojcev in drugih (več na: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)).

V klubu si bodo lahko člani z izmenjavo osebnih izkušenj in spoznanj lajšali življenje s to zahrbtno in neprijetno boleznijo. Lahko bodo pridobili tudi strokovno pomoč zdravnikov, ki se ukvarjajo s srčnim popuščanjem, pa tudi nasvete medicinskih sester s področja zdravstvene nege. Klub bo koristen tudi za tiste, ki želijo izvedeti več o tej bolezni, predvsem pa jo želijo preprečiti ali vsaj prestaviti v kasnejše življenjsko obdobje.

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v Klub srčnega popuščanja.**  
Vpis je za člane Društva za zdravje srca in ožilja brezplačen.

Več informacij:



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana

e-pošta: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net) ali telefon: **01/234 75 50**

[www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Izdajatelj: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana

T.: 01/234 75 50 E.: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net), W.: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Tisk: Tiskarna Povše d.o.o., Ljubljana, maj 2017

Povzeto po publikaciji združenja The Global Voice for Heart Failure Patients, [www.ihhub.org](http://www.ihhub.org)

Pripravo knjižice je podprlo podjetje Novartis Pharma AG.