

## 4 KAKO ZDRAVIK POSTAVI DIAGNOZO ZA SRČNO POPUŠČANJE?

Zdravnik postavi diagnozo srčnega popuščanja na podlagi zbranih podatkov in izvedenih preiskav.



podatki o bolnikovih težavah in prejšnjih boleznih



drugi znaki in simptomi za srčno popuščanje



RTG slikanje prsnega koša



telesni pregled



krvne preiskave



ultrazvočni pregled srca

Tako kot velja za večino bolezni, je tudi za popuščanje srca, seveda boljše, če bolezen prepoznamo zgodaj. Samo zdravljenje je veliko bolj učinkovito, če proces upočasnimo ali ustavimo v zgodnjem obdobju.

## 5 KAJ LAHKO NAREDITE SAMI, DA IZBOLJŠATE SVOJO KAKOVOST ŽIVLJENJA, KO IMATE SRČNO POPUŠČANJE

- izogibajte se mastni hrani, uživajte mlečne izdelke z manj maščobe,
- uživajte dovolj sadja in zelenjave,
- za boljši okus, namesto soli, jedem dodajte začimbe in zelišča,
- zmanjšajte vnos kofeina,
- omejite pitje alkohola na minimum ali se popolnoma odrečite alkoholnim pijačam,



- telesna dejavnost naj bo zmerna in redna,
- še naprej opravljajte vsakodnevna hišna opravila in ohranjajte aktivnosti, povezane z družino in prijatelji,
- redno spremljajte krvni tlak, srčni utrip in krvni sladkor,
- spremljajte vpliv zdravil saj bo v primeru poslabšanja stanja zdravnik prilagodil zdravila,
- spremljajte svojo telesno težo, ohranjajte jo v zdravih okvirih,
- čeprav bo kdaj res naporno, poskrbite za pozitivno naravnost. Naj vas bolezen ne definira.

