

»Srčno popuščanje – kako je lahko bolje?«

Srčno popuščanje ne vpliva le na kakovost življenja, ampak lahko vodi do hudih zapletov, celo do odpovedi srca. Smrtnost zaradi te bolezni je še vedno zelo visoka. Bolezen ni ozdravljiva, vendar lahko njeno napredovanje upočasnimo z zgodnjo diagnozo, uvedbo najboljših možnih terapij in spremembo načina življenja.

Srčno popuščanje je pogosto bolezensko stanje. Ocenjujejo, da se bo število bolnikov do leta 2040 še podvojilo. Umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem je do 50 %, v 5 letih po postavitvi diagnoze. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v začetku maja pričenja z zdravstveno informativnimi aktivnostmi, med drugim s Tednom ozaveščanja o srčnem popuščanju, z mnogimi informacijami na spletni strani društva: https://zasrce.si/rubrika/srce_in_ozilje/srcno-popuscanje/ ter enomesečno akcijo v Posvetovalnici Za srce, kjer bo potekalo svetovanje in izvajanje različnih meritev kot so krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, hemoglobin v krvi, obseg pasu in gležnjevi, telesna teža.

prim. Matija Cevc, dr. med., KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je seznanil z dejstvom, da srčno popuščanje postaja vse večji problem, zaradi katerega so potrebni pogosti sprejemi v bolnišnico, spremlja ga visoka umrljivost in ne nazadnje, tudi veliki stroški. Zaradi boljše obravnave akutnih srčno-žilnih bolnikov in staranja prebivalstva prevalenca srčnega popuščanja narašča in je edino stanje v kardiologiji, katerega breme se povečuje. Srčno popuščanje je lahko posledica oslabelosti, togosti ali pa poškodbe srčne mišice do česar pripeljejo zelo različna obolenja srca od srčnega infarkta pa vse do vnetja srčne mišice ali pa dolgotrajnega zvišanja krvnega tlaka. Ni nepomembno, da se srčno popuščanje lahko kaže dokaj različno in je tako neredko neprepoznano. Zato se tudi podatki o razširjenosti dokaj razlikujejo. Če se ocenjuje število obolelih oseb na temelju zdravstvene statistike (koliko ljudi se že zdravi zaradi srčnega popuščanja), je prevalenca te bolezni med prebivalstvom 1-2%. Glede na te podatke se ocenjuje, da je na svetu danes 64,3 milijonov bolnikov s srčnim popuščanjem. Zelo verjetno pa so številke bistveno višje. Ko so opravili presejanje med splošno populacijo se je izkazalo, da je med prebivalstvom razširjenost vseh oblik srčnega popuščanja kar 4,2%, med starejšimi od 65 let pa 11,8%. To pomeni, da je kar polovica bolnikov, ki imajo v bistvu slabo prognozo (v za starost in dejavnike tveganja prilagojeni oceni ogroženosti imajo bolniki z začetnim srčnim popuščanjem za 5-krat povečano tveganje za smrt, letna umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem je 8%, pri napredovali obliki pa je letna umrljivost 50%) in slabe obete za kakovost življenja, neprepoznanih in zato nezdravljenih. Še posebno težavo predstavljajo bolniki s posebno obliko srčnega popuščanja (srčno popuščanje z ohranjenim iztisnim deležem), ki ostanejo neprepoznani kar v 76%! Da ostajajo ti bolniki neprepoznani je več razlogov, na žalost tudi to, da jih neredko zdravijo z napačno diagnozo kot je kronična pljučna obstruktivna bolezen ali pa njihove težave, zaradi podobnosti simptomov, enostavno pripišejo slabi kondiciji oz. staranju. To pred nas postavlja pomemben izziv. Po eni strani bi morali skrbneje obvladovati dejavnike tveganja, ki vodijo v srčno-žilna obolenja kot so npr. sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, debelost, telesna nedejavnost, kajenje, depresijo ipd, po drugi strani pa bo potrebno z aktivnim iskanjem in presejanjem med vsemi prebivalci iskati navidezno zdrave, ki še nimajo jasnih znakov srčnega popuščanja. Z zgodnjim in danes zelo učinkovitim zdravljenjem lahko namreč bistveno upočasnimo napredovanje bolezni in s tem izboljšamo kakovost življenja tudi pri bolj odmaknjenih letih. Da bi izboljšali zgodnjo prepoznavo in zdravljenje srčnega popuščanja predlagamo v društvu uporabo »Listine za bolnike s srčnim popuščanjem in njihove negovalce«. Ta dokument na poljuden in lahko razumljiv način opolnomoči prebivalke in prebivalce Slovenije, da bodo pravočasno prepoznali bolezen in tudi ustrezno ukrepali. Sočasno tudi predlagamo, da bi se pogosteje uporabljala krvna preiskava »označevalca« srčnega popuščanja NT-proBNP. Menimo, da bi morala biti ta preiskava vključena v standardni nabor testov v ambulanti družinske medicine, saj bi se tako pomembno izboljšalo in olajšalo prepoznavanje srčnega popuščanja.

prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., predstojnik KO za kardiologijo, UKC Ljubljana je pojasnil, da je srčno popuščanje bolezensko stanje pri katerem okvarjeno srce ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam ostalih organov in tkiv. Gre za klinični sindrom, ki je lahko posledica različnih bolezni. Diagnoza srčnega popuščanja temelji na klinični sliki, laboratorijskih preiskavah in dokazu oslabiljenega delovanja srca s slikovnimi metodami. Ob sumu na srčno popuščanje je vedno potrebna nadaljnja diagnostika. Opredeliti moramo vzrok bolezenskega sindroma, stopnjo srčnega popuščanja, morebitne sprožilne dejavnike in soobolenja, nazadnje pa moramo bolniku ponuditi načrt nadaljnje oskrbe in zdravljenja. K osnovni diagnostiki srčnega popuščanja sodijo laboratorijske preiskave (predvsem meritev NT-proBNP), EKG in rentgenska slika prsnega koša; najpomembnejša preiskava pa je ultrazvok srca. Z ultrazvočno preiskavo lahko v večini primerov potrdimo ali ovržemo sum na srčno popuščanje, ocenimo stopnjo prizadetosti delovanja srčne funkcije, pomaga pa tudi pri ugotavljanju vzroka srčnega popuščanja.

Najpomembnejši simptomi srčnega popuščanja so težko dihanje ob telesnih naporih, težko dihanje v ležečem položaju, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost, otekanje nog in trebuha in napadi težkega dihanja v nočnem času. Ker so podobne težave lahko prisotne tudi pri drugih boleznih, nam pri postavitvi diagnoze srčnega popuščanja pomaga meritev NT-proBNP. Gre za marker, ki se izloča iz srca ob povečani obremenitvi srčne mišice; če je njegova vrednost v krvi povišana, nam to nakazuje večjo verjetnost srčnega popuščanja. Poleg postavitve diagnoze nam meritev NT-proBNP pomaga tudi pri opredelitvi stopnje srčnega popuščanja, ki je neposredno povezana z oceno preživetja: bolniki z blažjo stopnjo srčnega popuščanja imajo prevideno 1-letno preživetje več kot 95%, bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem pa le 50-60%.

V zadnjem času je prišlo do bistvenega napredka pri zdravljenju srčnega popuščanja, na voljo je več novih zdravil in terapevtskih pristopov za različne skupine bolnikov s srčnim popuščanjem, tudi za tiste, pri katerih so bile do sedaj možnosti zdravljenja zelo omejene. Med take sodijo tudi bolniki s srčnim popuščanjem in ohranjenim iztisnim deležem levega prekata, ki predstavljajo približno polovico vseh bolnikov s srčnim popuščanjem.

V nekaterih redkejših primerih zdravljenje z zdravili ni dovolj učinkovito in bolezen napreduje. Čeprav je razlogov za to več, se to najpogosteje dogaja, če srčnega popuščanja ne odkrijemo dovolj kmalu. Pri bolnikih z napredovalim srčnim popuščanjem je na voljo več nemedikamentoznih, bolj invazivnih metod zdravljenja, kot so vstavitve resihronizacijskega spodbujevalnika, mehanskega podpornega sistema, ali zdravljenje s presaditvijo matičnih celic. V primeru, če bolezen kljub temu napreduje, je kot končna metoda zdravljenja srčnega popuščanja na voljo še presaditev srca.

Za uspešno zdravljenje bolnikov s srčnim popuščanjem je torej zelo pomembno, da bolezen zgodaj odkrijemo. Zaradi relativno slabše dostopnosti ultrazvočne preiskave srca, nam pri zgodnji postavitvi diagnoze lahko pomaga predvsem klinična slika in meritev NT-proBNP, zato bi bilo smiselno izboljšati dostopnost teh meritev tudi na nivoju zdravnikov družinske medicine.



MESEC SRČNEGA POPUŠČANJA – MESEC BREZPLAČNIH MERITEV KRVNEGA TLAKA, SRČNEGA UTRIPA, SATURACIJE, SNEMANJE EKG in OZAVEŠČANJE O BOLEZNI »SRČNO POPUŠČANJE«

Od 3. 5. 2022 do 3. 6. 2023, bo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10, Ljubljana, v času uradnih ur (ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00), izvajalo brezplačne meritve in svetovanje: krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, posvet glede nastanka, preventive in zdravljenja bolezni. Vsem bodo na voljo tudi pisna gradiva Društva za srce. VABLJENI! Več informacij: www.zasrce.si.

**Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva, primerna tudi za bolnike s srčnim popuščanjem!
Hodeči nogomet**

Vsak torek od 9.30 do 10.30 v dvorani BAZA ŠPORTA na Pesarski ulici 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobusna linija 5,9,13). Vadba je brezplačna.

Prijavite se lahko preko elektronske pošte ali telefona: ziga.staric@bazasporta.si, 051 377 664 ali društvo.zasrce@siol.net, 01 234 75 50. Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

Več o hodečem nogometu si preberite na naši spletni strani www.zasrce.si

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

Več informacij:

Prim. Matija Cevc, dr. med.: matija.cevc@kclj.si

prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med.: bojan.vrtovec@kclj.si

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: društvo.zasrce@siol.net, 01/234 7550