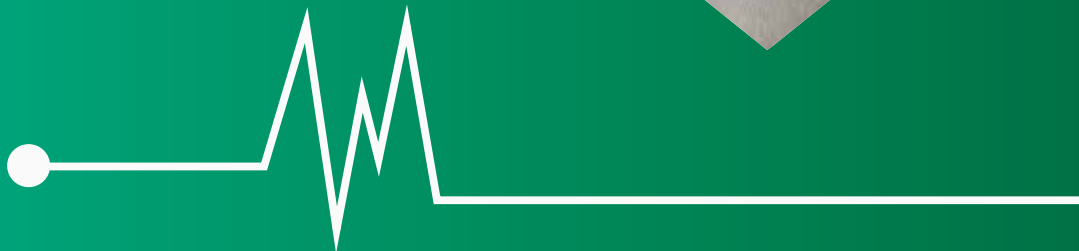




NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

Zmiany w stylu
życia, które pomogą Ci
poradzić sobie
z niewydolnością serca



Materiał edukacyjny dla pacjentów z niewydolnością serca i ich opiekunów. Niniejsza broszura została opracowana w oparciu o wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz organizacji Heartbeat Trust.

Materiał wsparty przez:

 NOVARTIS

niew

ZMIANY W STYLU ŻYCIA

SPIS TREŚCI

O BROSZURZE..... 4

CO MOGĘ ZROBIĆ,
BY PORADZIĆ SOBIE
Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA?..... 5

JAKIE ZMIANY W TRYBIE ŻYCIA
MOGĘ WPROWADZIĆ,
BY PORADZIĆ SOBIE
Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA?..... 7

DO JAKICH INNYCH PORAD
DOTYCZĄCYCH STYLU ŻYCIA
NALEŻY SIĘ STOSOWAĆ?..... 14

*Wydolność
serca*

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA – ZMIANY W STYLU ŻYCIA



O broszurze

Możesz podjąć wiele działań, by złagodzić swoje objawy. Niniejsza broszura wyjaśnia, w jaki sposób wybór zdrowego stylu życia może pomóc Ci poczuć się lepiej i prowadzić pełniejsze życie.



CO MOGĘ ZROBIĆ, BY PORADZIĆ SOBIE Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA?

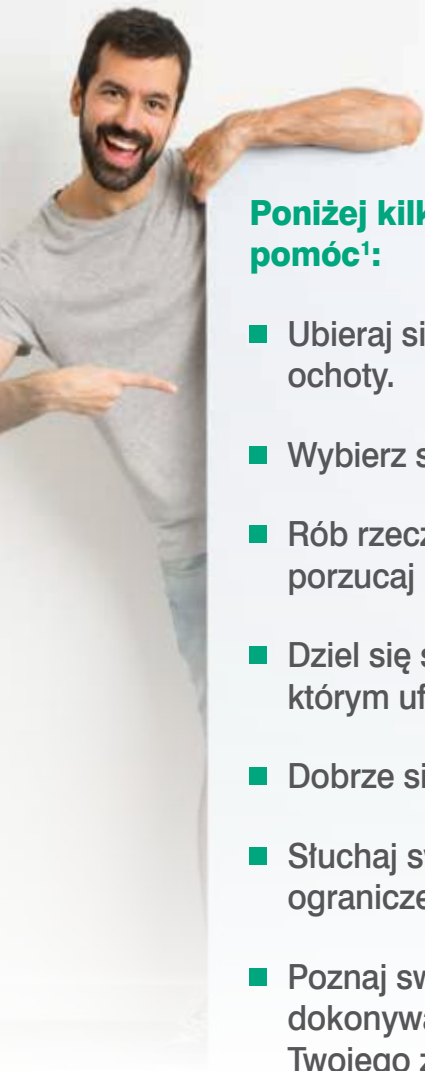


Rozpoznanie niewydolności serca jest przykrą wiadomością, jednak dzięki właściwemu postępowaniu możesz prowadzić satysfakcjonujące życie. Odpowiednie strategie postępowania mogą zmniejszyć stres związany z diagnozą. Bardzo ważne jest, by rozmawiać o swoich uczuciach z ludźmi, którym ufasz i których szanujesz – rodziną, przyjaciółmi lub lekarzem.

Możesz czuć się zmartwiony lub przygnębiony. To zupełnie normalna reakcja. Złe samopoczucie może sprawić, że odczujesz smutek i zmęczenie. Możesz stracić apetyt i budzić się wcześniej niż zwykle. Gdy jesteś zaniepokojony, możesz stracić zainteresowanie swoim wyglądem oraz zwykłymi czynnościami, takimi jak hobby czy spotkania ze znajomymi.

Jednakże od momentu, gdy zatroszczysz się o swoje zdrowie i poczynisz pozytywne zmiany, zauważysz, że problemy te oddalają się. Ważne jest, by nauczyć się panować nad swoimi emocjami.

mogę zrobić



Poniżej kilka sugestii, które mogą w tym pomóc¹:

- Ubieraj się codziennie, nawet jeśli nie masz ochoty.
- Wybierz się na krótki spacer, choćby na 5 minut.
- Rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, nie porzucaj hobby.
- Dziel się swoimi emocjami i myślami z ludźmi, którym ufasz.
- Dobrze się wysypiaj.
- Słuchaj swojego ciała. Znasz swoje ograniczenia lepiej niż ktokolwiek inny.
- Poznaj swoją chorobę serca, by móc dokonywać świadomych wyborów dotyczących Twojego zdrowia.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami swojego lekarza.

Jeżeli negatywne myśli nadal przeszkadzają Ci cieszyć się życiem, porozmawiaj ze swoim lekarzem – być może terapia psychologiczna pomoże Ci poczuć się lepiej.

JAKIE ZMIANY W TRYBIE ŻYCIA MOGĘ WPROWADZIĆ, BY LEPIEJ PORADZIĆ SOBIE Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA?



Zdrowe odżywianie

Jedną z najprostszych zmian, które możesz wprowadzić, jest zdrowe odżywianie i zbilansowana dieta². Pomoże Ci to:

- osiągnąć lub utrzymać prawidłową masę ciała;
- kontrolować niektóre objawy;
- poczuć się lepiej.

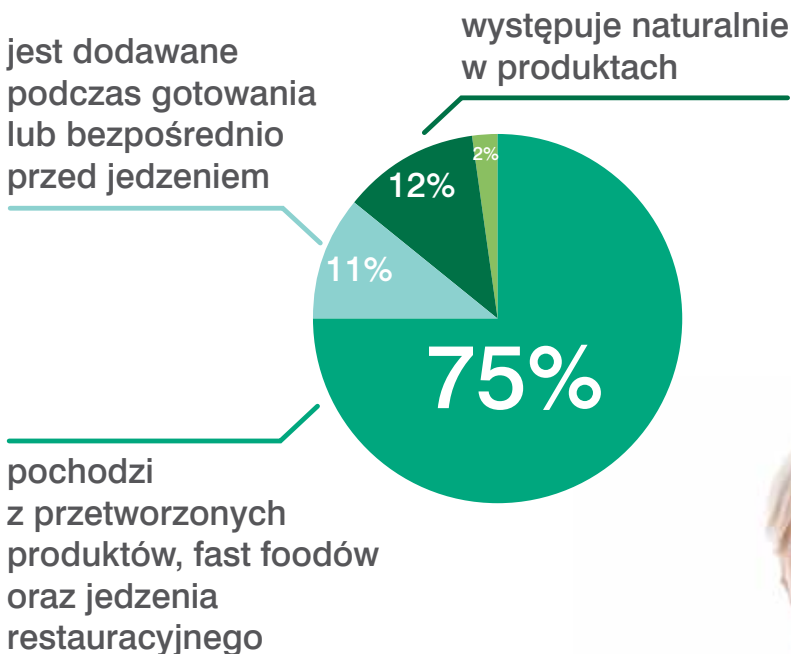


jakie
Zmiany

Zredukuj ilość soli w diecie

To naprawdę ważne. Zbyt dużo soli w diecie sprawia, że organizm zatrzymuje wodę i objawy niewydolności serca nasilają się³.

Główne źródła soli w diecie⁴



Nie używaj soli podczas gotowania ani przy stole. Jedz więcej produktów świeżych, mniej tych przetworzonych.



Oto kilka sposobów na redukcję ilości soli w diecie^{5,6}:

Produkty bogate w sól	Alternatywa o niskiej zawartości soli
Przetworzone mięso (boczek, szynka, wędliny)	Świeże mięso
Ser żółty, ser topiony	Sery twarogowe i homogenizowane
Wędzona ryba, ryba z puszki	Świeża ryba
Przetwory z puszki (zupa, fasolka w sosie pomidorowym, warzywa)	Świeże lub mrożone warzywa, domowej roboty zupy, fasolka w sosie o obniżonej zawartości soli
Sosy z butelki, takie jak sos sojowy, keczup, dressing do sałatki	Domowej roboty sosy, świeże twarożki, jogurt naturalny
Czipsy, solone lub prażone orzeszki	Niesolony popcorn, niesolone orzechy i nasiona
Kostki rosółowe, gotowe sosy	Kostki rosółowe o niskiej zawartości soli, zioła i przyprawy

kie zmiany

Jak mogę obniżyć ilość soli używanej do gotowania?

Spróbuj dodać przypraw, pieprzu, czosnku, ziół oraz soku z cytryny lub octu do smaku. Poniżej kilka pomysłów:

- Użyj różnych przypraw i ziół.
- Upraż nasiona, orzechy i przyprawy, by wydobyć ich aromat.
- Użyj musztardy, by nadać ostrości sosom do sałatek i potrawom.
- Dodaj do dań świeżego chili, imbiru oraz czosnku.
- Marynuj ryby i mięso przed przyrządzeniem, by nadać im więcej smaku.
- Dodaj do ryby soku z cytryny lub limonki.

Inne typy soli

Każdy rodzaj soli może spowodować wzrost ciśnienia⁷. Sól morska, kamienna oraz czosnkowa mają taką samą zawartość sodu jak sól kuchenna. Doprawiaj swoje posiłki, korzystając z powyższych porad.



Utrzymywanie prawidłowej masy ciała

Dlaczego prawidłowa masa ciała jest ważna?

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest ważne, by serce pracowało najlepiej jak potrafi.

Jeżeli masz nadwagę, Twoje serce musi pracować ciężiej, by pompować krew w Twoim organizmie. Utrata masy ciała może pomóc zmniejszyć objawy niewydolności serca oraz ryzyko innych chorób, np. cukrzycy^{8,9}.

Niemniej jednak zdarza się, że osoby z niewydolnością serca tracą na wadze bez podjęcia działań w tym kierunku, z powodu choroby lub braku apetytu. To również jest szkodliwe dla zdrowia. Niedowaga może obniżyć poziom energii i osłabić system odpornościowy, zwiększając ryzyko infekcji¹⁰.

Zapytaj swojego dietetyka, lekarza lub pielęgniarkę, czy powinieneś zwiększyć lub zmniejszyć masę ciała.

Mam nadwagę i chcę stracić na wadze – jak zrobić to prawidłowo?

Najbezpieczniej jest tracić masę ciała powoli i stabilnie – 0,5-1,0 kg na tydzień. Dzięki temu szansa, że nie przybierzesz ponownie na wadze, jest dużo większa¹¹.

kie *Zmiany*

Właściwe odżywianie jest ważne dla dobrego zdrowia. Jedzenie zróżnicowanych pokarmów pomoże Ci utrzymać masę ciała i poprawić ogólny stan zdrowia oraz samopoczucie.

Poniżej 11 porad, jak skutecznie zmniejszyć masę ciała:

- 1.** Zawsze jedz śniadanie.
- 2.** Jedz 3 posiłki dziennie.
- 3.** Jedz dużo warzyw i owoców.
- 4.** Kupuj pieczywo pełnoziarniste i razowe, podobnie makaron, ryż i płatki śniadaniowe.
- 5.** Czytaj etykiety, by uniknąć produktów o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i soli.
- 6.** Planuj gotowanie zdrowych domowych posiłków zamiast jedzenia na mieście.
- 7.** Używaj mniejszych talerzy¹².
- 8.** Zredukuj ilość spożywanego alkoholu – jest wysokokaloryczny.
- 9.** Zapisuj spożywane jedzenie.
- 10.** Więcej się ruszaj. Ruch pomaga w utracie masy ciała.
- 11.** Poproś rodzinę, przyjaciół oraz lekarzy o wsparcie.

ja

Nie mam apetytu i tracę na wadze – co mogę zrobić?

Jeśli masz niedowagę lub zaobserwowałeś u siebie niezamierzoną utratę masy ciała czy też masz problemy z przybraniem na wadze, powiedz o tym swojemu lekarzowi lub pielęgniarce. Możesz wówczas zostać skierowany do dietetyka w celu uzyskania porady.



kie *zmiany*

DO JAKICH INNYCH PORAD DOTYCZĄCYCH STYLU ŻYCIA NALEŻY SIĘ STOSOWAĆ?



- **Alkohol:** Niewydolność serca nie wyklucza spożywania alkoholu. Jednakże jego ilość zależy od indywidualnych uwarunkowań każdego pacjenta. Oznacza to, że osoby cierpiące na niewydolność serca powinny ustalić ze swoim lekarzem indywidualną, bezpieczną dla siebie normę¹³.
- **Herbata, kawa i coca-cola:** Herbata, kawa oraz coca-cola mają wysoką zawartość kofeiny. Kofeina może zwiększyć tętno i ciśnienie krwi oraz powodować problemy u osób z zaburzeniami rytmu serca¹⁴. Postaraj się nie pić więcej niż 2-3 tego rodzaju napojów dziennie. Coca-cola, z uwagi na dużą zawartość cukru, nie powinna być stosowana u osób z cukrzycą.



- **Inne płyny:** Chorzy z zaawansowaną niewydolnością serca powinni ograniczyć przyjmowanie płynów. Nie ma wprawdzie dokładnych zaleceń co do ilości, ale w praktyce zaleca się około 1,5-2,0 l dziennie⁸.
- **Palenie:** Jeżeli jesteś palaczem, rzucenie palenia to jedna z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić dla swojego zdrowia⁸. Istnieje wiele różnych sposobów, by przestać palić, uzyskanie pomocy i wsparcia w tym zakresie może zaś podwoić Twoje szanse na skuteczne rzucenie nałogu. Jeżeli próbowałeś rzucić palenie wcześniej – pamiętaj, że wielu palaczy robiło to wiele razy, zanim udało im się całkowicie przestać palić.



**By uzyskać poradę
i wsparcie:**

**porozmawiaj ze swoim lekarzem
pierwszego kontaktu lub
farmaceutą na temat nikotynowych
terapii zastępczych i leków.**

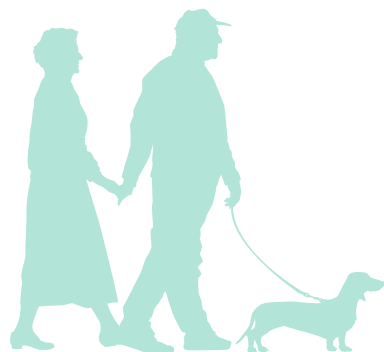


inne
porady



■ Aktywność fizyczna:

Przewlekła niewydolność serca w okresie stabilnym nie jest przeciwwskazaniem do wykonywania wysiłku fizycznego. Przeciwnie, codzienna umiarkowana aktywność fizyczna przyczynia się do wielu korzystnych zmian w układzie krążenia. Należy jednak ustalić z lekarzem bezpieczny rodzaj treningu, czas jego trwania i częstotliwość wykonywania ćwiczeń². Najlepiej jest ćwiczyć 150 minut tygodniowo¹⁵. Każdy trening powinien trwać co najmniej 10 minut.



- **Relacje seksualne:** Wiele osób z niewydolnością serca nie ma pewności, czy może uprawiać seks, ze względu na ich stan zdrowia.

To ważne, aby nie wstydzić się rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką na temat jakichkolwiek obaw. Niewydolność serca może wpływać na poziom energii oraz chęć lub zdolność do uczestniczenia w aktywności seksualnej¹⁶.

Choć w dużym stopniu bywa to spowodowane zażywaniem lekami, uczucie stresu, lęku i depresji może skutkować utratą zainteresowania seksem¹⁷. Dobra wiadomość jest taka, że można mieć normalne relacje seksualne, jeśli objawy są dobrze kontrolowane. Należy mieć na uwadze, że stosunki seksualne mają zarówno aspekt fizyczny, jak i emocjonalny, więc ważne jest, by otwarcie porozmawiać z partnerem. W przypadku obaw porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.

- **Szczepienia:** Powinieneś zaszczepić się przeciwko grypie i pneumokokom, zgodnie z zaleceniami lekarza rodzinnego¹⁶.

inne **porady**

Czy niewydolność serca będzie mieć wpływ na moją pracę?

Większość osób cierpiących na niewydolność serca może kontynuować pracę, dopóki czuje się na siłach, a ich objawy są stabilne. Jednakże niektórzy muszą wprowadzić pewne zmiany.

Jeśli wykonujesz pracę fizyczną – na przykład taką, która wymaga noszenia ciężarów – może zajść potrzeba jej zmiany, aby zmniejszyć obciążenie serca. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą – może będzie w stanie pomóc Ci we wprowadzeniu tych zmian.

Może się również okazać, że istnieje potrzeba zmniejszenia liczby godzin pracy, by złagodzić objawy. Porozmawiaj z pracodawcą i lekarzem, by wybrać to, co w Twoim przypadku będzie najlepsze.





vplyw na prace

A co z urlopem i lataniem?

Urlop może dać Ci szansę na odpoczynek i relaks. Oto kilka porad przy jego planowaniu:

- Zatrzymuj się w miejscu zakwaterowania, które jest łatwo dostępne i wyposażone w windę.
- Unikaj górzystych miejsc, chyba że jesteś wystarczająco wysportowany, by temu podołać².
- Weź ze sobą aktualną listę wszystkich leków na wypadek utraty któregokolwiek z nich.
- Pakuj swoje leki do bagażu podręcznego.
- Upewnij się, że masz ubezpieczenie podróżne.
- Porozmawiaj z lekarzem o tym, czy możesz latać⁸.
- Jeśli podróżujesz samolotem, upewnij się, że będziesz mógł robić częste przerwy na wstawanie i chodzenie – zwłaszcza na dalekich trasach.
- Zorganizuj na lotnisku pomoc w postaci wózka dla niepełnosprawnych, jeśli jest to potrzebne.
- Zaplanuj wszystkie podróże tak, by mieć wystarczająco dużo czasu, aby dostać się tam, gdzie potrzebujesz.
- Nie zabieraj ciężkich toreb¹⁶.





w podróży





1. Sears S i wsp. A Patient's guide to living confidently with chronic heart failure. *Circulation* 2013; 127: e525-e528.
2. Gackowski A i wsp. Paszport pacjenta z niewydolnością serca. Materiał przygotowany pod patronatem Sekcji Niewydolności Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.
http://ptkardio.ptktest.pl/Paszport_pacjenta_z_niewydolnoscia_serca_br_i_Pobierz_pomoc_dla_pacjentow_i_-2318.
3. Opiela A. Biała śmierć. *Farmacja Praktyczna* 2015; 9: 40-41.
4. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Sources of Sodium in Your Diet. <https://www.cdc.gov/salt/pdfs/Sources-of-Sodium.pdf>.
5. Heart Failure Society of America, How to Follow a Low-Sodium Diet. https://heartbrothers.org/wp-content/uploads/2018/03/HFSA-Module2_HeartFailure_LowSodium.pdf.
6. Wojtasik A. Zawartość soli w produktach spożywczych. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/zawartosc-soli-w-produktach-spozywczych->.
7. Grabańska K i wsp. Miejsce leczenia nefarmakologicznego w prewencji i terapii nadciśnienia tętniczego. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2010; 1(2): 115-122.
8. Remme WJ i wsp. Rozpoznanie przewlekłej niewydolności serca. *Folia Cardiol* 2002; 9(supl. A): A1-A48.
9. Scheen A i wsp. Management of the obese diabetic patient. *Diabetologia Praktyczna* 2000; 1(1): 33-50.
10. Dymarska E. Czynniki modulujące układ immunologiczny człowieka. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy* 2016; 19(2): 21-37.
11. Constantine T i wsp. Postępowanie w otyłości dorosłych: europejskie wytyczne dla praktyki klinicznej. *Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat* 2009; 5(3): 87-98.
12. Myrdal A. Zdrowa kuchnia – zdrowe życie: troska o naszych pacjentów i nas samych. *Diabetologia po Dyplomie* 2010; 7(4): 48-51.
13. Mamcarz A i wsp. Alkohol w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego – fakty i mity. *Forum Medycyny Rodzinnej* 2007; 1(3): 255-263.
14. Hartley TR i wsp. Hypertension risk status and effect of caffeine on blood pressure. *Hypertension* 2000; 36: 137-141.
15. Janiszewska R i wsp. Skład ciała i jego zmiany pod wpływem 3-miesięcznego treningu zdrowotnego u dorosłych kobiet. *Probl Hig Epidemiol* 2013; 94(3): 484-488.
16. Wytyczne ESC dotyczące rozpoznania oraz leczenia ostrej i przewlekłej niewydolności serca w 2016 roku. *Kardiologia Polska* 2016; 74(10): 1037-1147.
17. Wasilewski D i wsp. Depresja i zaburzenia seksualne – poradnik dla pacjenta. *Lundbeck Poland* 2015: 1-23.

