

Ενημερωτικό φυλλάδιο για πληροφόρηση των ΜΜΕ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ;

Η καρδιά αποτελείται από τον καρδιακό μυ που αντλεί αίμα σε όλο το σώμα. Όταν εμφανίζεται καρδιακή ανεπάρκεια, η καρδιά δεν αντλεί σωστά και συχνά διογκώνεται και πρέπει να δουλέψει ακόμα εντατικότερα¹.

Διαφέρει από το έμφραγμα του μυοκαρδίου - το οποίο περιλαμβάνει την έλλειψη αίματος στην καρδιά συνήθως λόγω θρόμβου στις αρτηρίες που την τροφοδοτούν με αίμα².

Σε γενικές γραμμές, υπάρχει λόγος για τη μη σωστή λειτουργία άντλησης της καρδιάς σας. Τις περισσότερες φορές οφείλεται σε βλάβη του καρδιακού μυ εξαιτίας της πτωχής παροχής αίματος^{1,3}. Αυτό μπορεί να συμβεί για παράδειγμα σε περίπτωση εμφράγματος του μυοκαρδίου, ή εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, η οποία δεν έχει ρυθμιστεί και τελικά έχει επηρεάσει την καρδιά. Άλλα αίτια περιλαμβάνουν τα εξής^{1,3}:

- Παρουσία ιού, ο οποίος επηρεάζει την συσταλτικότητα της καρδιάς
- Εκ γενετής δομική κατασκευή της καρδιάς
- Βλάβη στις βαλβίδες της καρδιάς
- Υπερβολική πρόσληψη οινόπνευματος
- Ορισμένη χημειοθεραπευτική φαρμακευτική αγωγή
- Σε σπανιότερες περιπτώσεις, υπάρχει μία μορφή καρδιακής ανεπάρκειας που σχετίζεται με την εγκυμοσύνη

Ορισμένες φορές, απλά δεν γνωρίζουμε ποια είναι η αιτία.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας μπορούν να επιδεινωθούν ραγδαία. Αυτό ονομάζεται οξύ επεισόδιο ή οξεία καρδιακή ανεπάρκεια³. Μπορεί να οφείλεται σε προσωρινό συμβάν και να μην διαρκεί πολύ, αλλά η οξεία καρδιακή ανεπάρκεια θα απαιτεί κάποιας μορφής παρέμβαση από τους επαγγελματίες της υγείας³.

Η ΖΩΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία για τη σοβαρότητα αυτής της κατάστασης. Αλλά τα καλά νέα είναι ότι ο βαθμός της κατανόησης σχετικά με την κατάσταση και ο αριθμός των αποτελεσματικών διαθέσιμων θεραπειών και των θεραπειών που βρίσκονται σε φάση ανάπτυξης συνεχώς αυξάνεται.

Η έρευνα και η εμπειρία του ασθενούς δείχνουν ότι τα άτομα που μπορούν να προσαρμοστούν στη νόσο τους και να την ελέγξουν έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής⁴.

Οι ασθενείς και οι επαγγελματίες της υγείας συχνά διαπιστώνουν ότι η κλίμακα ταξινόμησης της καρδιολογικής εταιρείας της Νέας Υόρκης (NYHA) είναι χρήσιμη στην εκτίμηση του σταδίου αυτής της νόσου βάσει του βαθμού περιορισμού της σωματικής δραστηριότητας³.

ΤΑΞΗ ΚΑΤΑ NYHA	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ⁵
I	Μπορώ να εκτελέσω κάθε είδους σωματική δραστηριότητα χωρίς να νοιώσω δύσπνοια ή κόπωση, ή χωρίς αίσθημα παλμών.
II	Νιώθω δύσπνοια ή κόπωση, ή έχω αίσθημα παλμών όταν εκτελώ περισσότερο επίπονες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, όταν περπατάω σε λόφο με μεγάλη κλίση ή όταν πρέπει να ανέβω πολλούς ορόφους με τις σκάλες.
III	Νοιώθω δύσπνοια ή κόπωση, ή έχω αίσθημα παλμών όταν εκτελώ καθημερινές δραστηριότητες (για παράδειγμα όταν περπατάω σε επίπεδο δρόμο).
IV	Νοιώθω δύσπνοια σε κατάσταση ηρεμίας, και κινούμαι κυρίως μέσα στο σπίτι. Δεν μπορώ να εκτελέσω κανενός είδους σωματική δραστηριότητα χωρίς να νοιώσω δύσπνοια ή κόπωση, ή αίσθημα παλμών.

Είναι σημαντικό οι ασθενείς να παραμένουν θετικοί και να προβαίνουν σε παρεμβάσεις οι οποίες μπορούν πραγματικά να παίξουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της κατάστασής τους:



Δραστηριότητα. Κάθε μυς ανταποκρίνεται καλά στην άσκηση - και η καρδιά δεν αποτελεί εξαίρεση. Ακολουθώντας τις συμβουλές επαγγελματία υγείας, οι ασθενείς μπορούν να ακολουθήσουν το κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης.



Τρόπος διατροφής Ειδικές οδηγίες ή πρακτικές συμβουλές μπορούν να δοθούν από τον επαγγελματία της υγείας που παρακολουθεί τον ασθενή, σχετικά με το πώς μπορεί να ακολουθηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής



Αλάτι. Προσοχή στην πρόσληψη άλατος. Γνωρίζουμε ότι το αλάτι μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα συγκρατεί τα υγρά, πράγμα που μπορεί να επιβαρύνει επίσης την καρδιά. Συνιστάται προσπάθεια για επιλογή γευμάτων με μικρή περιεκτικότητα σε αλάτι και περιορισμός στην ποσότητα μαγειρικού άλατος που προστίθεται στο φαγητό.



Κάπνισμα. Σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια, θα πρέπει να συνιστάται η άμεση διακοπή του καπνίσματος.



Οινόπνευμα. Θα πρέπει να γίνεται προσπάθεια για παραμονή εντός των συνιστώμενων ημερησίων και εβδομαδιαίων ορίων κατανάλωσης οινοπνεύματος.

1. Harrison's 'Principles of Internal Medicine', Seventeenth Edition pages 1442 - 1455
2. American Heart Association, What is a heart attack. Available at http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartAttack/AboutHeartAttacks/About-Heart-Attacks_UCM_002038_Article.jsp. Last assessed: April 2015
3. Mosterd A, Hoes A, et al. Clinical epidemiology of heart failure, *Heart* 2007;93:1137-1146
4. Obieglo A, Uchmanowicz I, et al. The effect of acceptance of illness on the quality of life in patients with chronic heart failure, *European Journal of Cardiovascular Nursing*; 1:7:2015
5. Holland R, Rechel B et al. Patients' Self-Assessed Functional Status in Heart Failure by New York Heart Association Class: A Prognostic Predictor of Hospitalizations, Quality of Life and Death. *Journal of Cardiac Failure* 16:2:2010