

## SRČNO POPUŠČANJE

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, ki ga povzroči oslabiljeno delovanje srca, in je posledica različnih bolezni srca. Najpogostejši vzrok sta koronarna bolezen (miokardni infarkt) in arterijska hipertenzija, redkejši vzroki pa so različne bolezni srčne mišice (kardiomiopatije) in okvare srčnih zaklopk. Med presnovnimi boleznimi je vse pomembnejši vzrok sladkorna bolezen. Te različne bolezni srca zmanjšajo črpalno moč srca ali pa ovirajo pritok krvi vanj. Zaradi tega se zmanjša izgon krvi iz srca, to pa vodi do slabše prekrvitve vsega telesa.

Telo poskuša popraviti preskrbo s krvjo in kisikom na več načinov. Poveča se delovanje različnih hormonov in simpatičnega vegetativnega živčevja. Srčni utrip se pospeši, srčne votline se razširijo, dolgotrajna preobremenitev srca povzroči zadebelitev sten srca. V ledvicah se zmanjša izločanje vode in soli. Ti odgovori telesa na zmanjšano delovanje srca so sprva koristni, ker izboljšajo izgon krvi iz srca, dolgoročno pa so škodljivi, saj je delovanje srca še slabše, in zato povečajo umrljivost.

### Kako pogosto je srčno popuščanje?

Srčno popuščanje je edino stanje med srčno-žilnimi boleznimi, ki narašča po pojavnosti in pogostosti. To gre predvsem na račun staranja ljudi in boljšega zdravljenja koronarne bolezni, zlasti srčnega infarkta, tako da preživi več bolnikov, ki imajo kronično okvaro srčne mišice. Ocenjujejo, da je v Evropi več kot deset milijonov bolnikov s srčnim popuščanjem. Raziskave, ki so jih naredili v različnih državah, so pokazale, da vsako leto na novo zboli en do pet bolnikov na 1000 ljudi, medtem ko je skupno število vseh bolnikov s srčnim popuščanjem od tri do dvajset na 1000 ljudi. V Sloveniji nimamo podatkov o pojavnosti in številu bolnikov s srčnim popuščanjem.

### Kako poteka bolezen?

Potek bolezni je neugoden in je odvisen od napredovalnosti srčnega popuščanja. Pri bolnikih z napredovalim srčnim popuščanjem je preživetje manjše kot pri bolnikih z nekaterimi vrstami raka, npr. raka na prostati ali raka na dojki. Med najtežjimi bolniki s srčnim popuščanjem jih kar 30 do 50 % umre v prvem letu po postavitvi diagnoze, srednje trajanje preživetja vseh bolnikov s srčnim popuščanjem pa je približno tri leta pri moških in pet let pri ženskah.

V razvitih državah je srčno popuščanje eden izmed poglavitnih razlogov za bolnišnično zdravljenje, zaradi česar je obravnava teh bolnikov zelo draga. Zelo pogostoma se bolnik vrne na zdravljenje v bolnišnico, po nekaterih podatkih je v obdobju treh mesecev po odpustu ponovno hospitaliziranih od 20 do 50 % bolnikov. V Sloveniji obsežnejših raziskav o obolevnosti bolnikov s srčnim popuščanjem nimamo, po raziskavi o stopnji hospitalizacije, ki so jo pred leti opravili v Izoli, pa lahko sklepamo, da pri nas vsako leto v bolnišnice sprejmejo približno 6000 takih bolnikov.

### Kakšne so bolnikove težave in znaki srčnega popuščanja?

Srčno popuščanje se kaže s širokim razponom težav in znakov. Na začetku je bolnik med telesno obremenitvijo hitro utrujen in težko diha. Ko pa srčno popuščanje napreduje, se pojavi težko dihanje že pri hoji po ravnem, nato pa tudi v mirovanju. V pljučih se nabira voda, zato je dihanje oteženo, zlasti v ležečem položaju, dihanje se olajša med sedenjem. Najhujša oblika je pljučni edem, ki bolnika življenjsko ogroža, saj se lahko zaduši. Vzrok tem težavam je nabiranje vode v pljučih. Zaradi nabiranja vode drugod po telesu pa se pojavijo otekline nog, trebuha, žile na vratu nabreknejo, otekajo pa tudi trebušni organi, kar povzroča slabo prebavo, slab tek in zaradi zateklih

jeter trebušno bolečino pod desnim rebrnim lokom. Pri težkih oblikah se pojavijo modrikaste ustnice, uhlji in prsti.

## Kako zdravimo srčno popuščanje?

Cilj zdravljenja je odstranjevanje težav in izboljšanje kakovosti življenja bolnikov ter zmanjšanje umrljivosti. Uporabljamo več vrst zdravil: diuretike, zaviralce angiotenzinske konvertaze (ACE-zaviralci), beta-adrenergične zaviralce in glikozide digitalisa. Diuretiki pospešujejo izločanje vode skozi ledvica in jih uporabljamo, kadar se v pljučih in drugod v telesu nabira voda. Zmanjšajo težave, ne vplivajo pa na preživetje. V to skupino sodijo naslednja zdravila: Lasix, Edemid, Moduretic in Tertensif. Glikozidi digitalisa (Lanitop, Lanicor) izboljšajo črpalno delovanje srca in zmanjšajo težave, na preživetje pa ne vplivajo. ACE-zaviralci (npr. Olivin, Enap, Tritace, Prexanil, Gopten) in beta-adrenergični zaviralci (npr. Dilatrend, Bloxan, Concor) pa poleg izboljšanja težav pomembno podaljšajo preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem, ker zaščitijo srčno mišico pred nadaljnjo okvaro. Do teh spoznanj smo prišli šele v zadnjem desetletju z obsežnimi raziskavami. Lahko rečemo, da smo šele zdaj dobili res učinkovita zdravila za te bolnike. Žal pa jih mnogi bolniki, ki bi jih potrebovali, ne dobivajo, ker njihovi zdravniki niso seznanjeni z novimi spoznanji na tem področju.

Razen zdravil pa je za te bolnike izjemno pomemben tudi način življenja. O boleznih morajo biti dobro poučeni, zdravnikove nasvete o prehrani, telesni dejavnosti in jemanju zdravil pa naj res upoštevajo. Če so predebeli, morajo toliko shujšati, da se čimbolj približajo normalni telesni teži. Pri napredovalem srčnem popuščanju je potrebno omejiti sol in tekočino v hrani. Alkohol je prepovedan, ker poslabšuje delovanje srčne mišice. Glede telesne dejavnosti se je pogled v zadnjem obdobju spremenil. Razen pri najbolj napredovalih stanjih priporočamo redno telesno dejavnost. Ta prepreči slabljenje skeletnih mišic, in tako izboljšuje zmogljivost za telesni napor. Bolniki morajo biti zelo natančni pri jemanju zdravil, sicer se jim zdravstveno stanje lahko hitro poslabša, prekomerni odmerki pa so lahko nevarni.

## Nekatere druge oblike zdravljenja

Pri nekaterih redkih bolnikih so potrebne kirurške oblike zdravljenja. Pri bolnikih s koronarno boleznijo pride v poštev izboljšanje prekrvitve srčne mišice z operacijo koronarnega žilja, bolnikom s počasnim srčnim utripom in motenim prevajanjem srčnega impulza je treba vgraditi srčne spodbujevalce, pri motnjah srčnega ritma, ki ogrožajo življenje, pa v srce namestimo posebne naprave, ki z električnim tokom odstranijo nevarno motnjo srčnega ritma (vgrajeni defibrilatorji). Pri bolnikih s končnim odpovedovanjem srca pa je edina rešitev presaditev srca. Iz tehničnih in ekonomskih razlogov so nekateri postopki prihranjeni le za najtežje srčne bolnike.

## Kako preprečiti pojav srčnega popuščanja?

Ker je srčno popuščanje tako nevarno in ker zdravljenje še vedno ni dovolj uspešno, je izjemno pomembno, da ga poskušamo preprečiti. Odločiti se je treba za zdrav življenjski slog - brez kajenja, z redno telesno dejavnostjo in zdravo prehrano -, vzdrževati moramo normalno telesno težo, skrbno uravnavati krvni tlak in preprečevati sladkorno bolezen. Če pa se je srčna bolezen že razvila, lahko s sodobnimi zdravili preprečimo poslabševanje delovanja srca, zato je zelo pomembno, da take bolnike zdravijo zdravniki, ki to področje dobro obvladajo.

## Koronarna srčna bolezen



Srce je čudovita črpalka, ki utripne kar 100000 krat in po telesu požene okrog 7000 litrov krvi vsak dan (slabih 5 litrov na minuto). Kri je tekočina življenja, ki vsem organom in tkivom prinaša kisik in hranila in glavne "ceste", po katerih kri priteka iz srca po vsem telesu imenujemo arterije (ali slovensko žile odvodnice). Glavna (največja) arterija se imenuje aorta in iz nje se odcepljajo tudi t.i.koronarne ali srčne arterije, ki prinašajo kri samemu srcu. Zdrave arterije so prožne, bleščeče in gladke, s staranjem pa njihova stena zadebeli, v njej se kopičijo maščobe in razrašča vezivo, kar mestoma lahko privede do zožitev, ki ovirajo pretok krvi (ateroskleroza).

Ateroskleroza (poapnenje žil) je po definiciji kronična degenerativna bolezen stene arterij, ki z odlaganjem maščob postopno, v desetletjih življenja in čisto brez posebnih opozorilnih znakov, maši žilno svetlino in ovira dotok krvi organom. **Aterosklerotično prizadetost večjih srčnih (koronarnih) arterij imenujemo koronarna bolezen.** Ker je zaradi zožitve žil oskrbe srca s krvjo nezadostna koronarna bolezen povzroča prsno stisko/bolečino - t.i. sindrom angine pektoris, ob popolni zopori žile pa pride do odmrtja dela srčne mišice (miokarda), kar imenujemo srčna kap (miokardni infarkt). Srce pa pogosto trpi tudi tiho, brez posebnih težav (govorimo o nemi ishemiji, ki jo naključno odkrijemo z EKG preiskavo) in prav boleznimi srca in ožilja (kapi, motnje ritma) so v veliki večini odgovorne tudi za nenadno smrt, ki v Sloveniji vsako leto doleti okrog 4000 ljudi.

### Najpomembnejši dejavniki tveganja za koronarno srčno bolezen:

- Visok krvni tlak
- Zvišan holesterol v krvi
- Kajenje
- Sladkorna bolezen
- Debelost
- Telesna neaktivnost
- Stres (in odzivanje nanj)
- Družinsko pojavljanje

#### Zdravljenje:

- zdravila proti zvišanemu krvnemu tlaku in holesterolu, vazodilatatorji (širijo krvne žile)
- operativne tehnike: angioplastika, premostitvena op.(bypass)
- **korenita sprememba načina življenja?!**

### Rezultati študije:

- Izrazito olajšanje prsni bolečin
- Bistveno manj srčnih zapletov
- Zmanjšanje holesterola v krvi
- Bistveno izboljšanje prekrvitve srca in zmanjšanje žilnih zožitev
- Izrazito izboljšanje splošnega počutja