

Šolski center Novo mesto  
Šegova ulica 112  
8000 Novo mesto



**Šolski center  
Novo mesto**

# ZN bolnika pri srčnem popuščanju

Seminarska naloga

## UVOD

Srčno popuščanje je bolezensko stanje v katerem črpalna dejavnost srca ni dovolj, da bi zadostila vsem potrebam telesa. Nastane torej zaradi nepravilnega delovanja srca.

Ločimo na akutno in kronično oslabelost, razdelimo pa na levostransko, desnostransko ali obojestransko oslabelost.

Srčno popuščanje je edino med boleznimi srca in ožilja, ki se narašča predvsem v razvitih državah. Do tega pa je prišlo zaradi staranja prebivalstva.

Med drugim pa moški za to boleznijo obolevajo pogosteje in v zgodnejši starosti kot ženske.

V nadaljevanju seminarske naloge bom predstavila samo bolezen, njen potek, znake in posledice ter zdravstveno nego opredeljeno po 14. življenjskih aktivnostih.

## KAJ JE SRČNO POUŠČANJE

Srčno popuščanje ali srčna insuficienca se pojavi, ko srce ne zmore črpati krvi dovolj učinkovito in tako zagotoviti telesu zadostnega dotoka kisika in hranljivih snovi. Posledica je utrujenost, ki je izrazita ob telesnem naporu ter slabša preskrbljenost organov s kisikom in hranilnimi snovmi. Ker srce ne črpa dovolj krvi, ta zastaja za srcem, kar povzroča zalivanje pljuč s tekočino in posledično oteženo dihanje. Slabši pretok skozi ledvica vodi k zadrževanju tekočine v telesu in nastanku oteklina (nog, trebuha, notranjih organov). Srčno popuščanje se lahko razvije postopoma ali hitro, odvisno od osnovne srčne bolezni.

Srce vzdržuje normalen pretok krvi s pospešenim utripanjem, s povečanjem iztisa in povečanjem srčne mišice. Za telo je to dobro, za srce pa je to škodljivo. Mehanizmi, s katerimi srce vzdržuje normalen pretok krvi, sčasoma ne zadostujejo več in še oslabijo delovanje srca.

Vzroki so tudi koronarne srčne bolezni, visok krvni tlak, redkeje pa napake srčnih zaklopk ali kardiomiopatije (bolezni srčne mišice).

Dejavniki tveganja so še: kajenje, debelost, telesna neaktivnost, prekomerno uživanje alkohola in visok holesterol v krvi.

Med presnovnimi boleznimi pa je vsepomennejši vzrok sladkorna bolezen.

## ZNAKI SRČNEGA POPUŠČANJA

- Zmanjšana zmogljivost
- Oteženo dihanje (dispnea), ki se sprva pojavlja pri naporih, kasneje pa tudi v mirovanju
- Močno bitje srca pri naporih (npr. med hojo po stopnicah)
- Pogostejše tiščanje na vodo ponoči
- Kronični kašelj, ki se pojavlja pri obremenitvah
- Hladne okončine
- Zadrževanje vode → pljučni edem, in soli v telesu
- Modrikavost ustnic, nosu in uhljev
- Izkašljevanje neproduktivnega izločka.
- Šibkost oziroma hitra utrujenost
- Otekanje gležnjev in nog (periferni edemi)
- Izguba apetita in trebušne težave
- Nereden hiter srčni utrip

## DIAGNOZA

Najboljša je diagnostična metoda ultrazvočne preiskave srca saj omogoča neinvazivno ugotavljanje delovanja srca in bolezni.

Za pravilno načrtovanje zdravljenja je potrebo opredeliti stopnjo srčnega popuščanja, ugotoviti katera osnovna bolezen ga je povzročila in povod za poslabšanje bolezni.

Bolnike tako razdelimo v 4. funkcijske razrede po opredelitvi newyorškega kardiološkega društva.

1. Bolniki, ki kljub bolezni srca nimajo težav
2. Bolniki, ki imajo težave ob zmernih in težjih telesnih obremenitvah
3. Bolniki s težavami pri lažjih vsakodnevnih dejavnostih
4. Bolniki s težavami v mirovanju

Taka razporeditev je pomembna za odkrivanje bolezni katere potrebujejo kirurško zdravljenje, za samo prognozo in načrtovanje telesne vadbe.

## POSLEDICE

Nezdravljeno srčno popuščanje zmanjšuje posameznikovo zmožnost za telesne napore in s tem kakovost njegovega življenja, napredovanje bolezni pa lahko tudi vodi v odpoved srca.

Če srčno popuščanje pravočasno prepoznamo in pravilno zdravimo, se bolniku ne bo treba omejevati ali pa bodo potrebne le manjše omejitve in bo še naprej lahko živel skoraj tako, kot je bil vajen pred pojavom bolezni.

Ob pojavu dušenja, hropenja in nemira naj oseba takoj poišče zdravniško pomoč.

## ZDRAVLJENJE

- **SPREMENJEN NAČIN ŽIVLJENJA**, kar pomeni omejevanje vnosa tekočin in soli, telesna aktivnost, vzdrževanje normalne telesne teže, prenehanje kajenja in pitja alkohola ...

Pomembno je redno tehtanje in vzdrževanje stalne telesne teže. Omejevanje soli in vode sploh kadar se pojavijo znaki zadrževanja vode v telesu.

Danes je pomembna tudi redna telesna vadba saj z njo izboljšamo mišično presnovo, mišice se okrepijo in izboljša se krvni pretok skozi njih. Priporočljiva je zlasti hoja.

- **Z ZDRAVILI**, kjer je pomembno, da upoštevamo navodila farmacevta in zdravnika. Pred uporabo preberemo navodila in se ob pojavu stranskih učinkom posvetujemo z zdravnikom. Pomembno je tudi dosledno jemanje zdravil. Z zdravili predvsem poskušamo odstraniti težave, izboljšati kakovost življenja in zmanjšati umrljivost.

Uporaba zdravil:

- o DIURETIKI (pospešujejo izločanje vode skozi ledvica),
- o ZAVIRALCI BETA
- o KARDIOTONIKI (izboljšajo črpalno dejavnost srca. Uporabljamo ga pri prehitrem srčnem utripu)
- o NITROGLICERIN (pri pljučnem edemu saj razbremeni srce)

- **OPERATIVNO** npr. transplantacija srca, vstavljanje začasne pomožne črpalke

## **ZDRAVSTVENA NEGA PO NEKATERIH AKTIVNOSTIH**

### **1. Dihanje**

Je ovirano med telesno obremenitvijo, pri večjem naporu ali v stanju mirovanja. Do tega pride zaradi nabiranja vode v pljučih

### **2. Prehranjevanje in pitje**

Omejimo vnos soli in vode. Pomembno je, da bolniku predpišemo pravo dieto

### **3. Izločanje in odvajanje**

Izločanje je slabše zaradi omejitve vnosa tekočin

### **4. Gibanje in ustrezna lega**

Bolnik naj se čimveč giblje, predvsem hodi. Položaj naj bo porediši

### **5. Spanje in počitek**

Bolnik se ponoči večkrat prebuja zaradi bolečine in lovljenja sape

### **6. Oblačenje in slačenje**

Bolnik se oblači sam, ob vidnem naporu pa mu pomagamo oz. če sam ne more

### **7. Vzdrževanje normalne telesne temperature**

### **8. Osebna higiena in urejenost**

### **9. Izogibanje nevarnostim v okolju**

Sepsa

### **10. In 12. Odnosi z ljudmi, izražanje čustev in izražanje verskih čustev**

### **11. In 13. Koristno delo, razvedrilo in rekreacija**

Bolnik naj se čimveč giblje predvsem hodi

### **14. Učenje in pridobivanje znanja**

## ZAKLJUČEK

Torej v tej seminarski nalogi sem prišla do pomembnega zaključka o tem kako je prekomerno soljena hrana škodljiva za naše srce. Ugotovila sem tudi, da moramo biti zelo pozorni na bolnika s srčnim popuščanjem predvsem poleti, ko se poti in se izloča še več vode, da ne pride do dehidracije.

## LITERATURA

Pavel Berden, ... Živimo s srcem, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenija, Ljubljana, 2001

Krajnc Ivan in Pečovnik B. Breda, Interna medicina za Visoko zdravstveno šolo, Visoka zdravstvena šola, Maribor, 2000

<http://www.viva.si/clanek.asp?id=1931> (29. 12. 2008)

<http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/srce-ozilje/srcno-popuscanje/> (29. 12. 2008)

<http://www.poslovni-bazar.si/?mod=articles&article=1649> (29. 12. 2008)