

Insuficiență Cardiacă

Insuficiența cardiacă este o afecțiune cronică în care inima nu este capabilă să pompeze suficient sânge pentru restul corpului. Inima ajunge în acest punct din diferite cauze: un atac de cord sau angină în piept, afecțiuni ale valvulelor cardiace, o aritmie, boli care nu sunt controlate cum ar fi diabetul sau hipertensiunea arterială, abuzul de alcool, ocazional cauza nu este cunoscută.



Ce probleme creează?

- Dificultăți de respirație sau oboseală,
- Dificultăți de respirație când stați în poziția culcat sau trebuie să vă ridicați brusc din cauza senzației de sufocare.
- Tuse seacă persistentă.
- Edeme pe picioare,
- Creșterea urinatului în timpul nopții .
- Creșterea în greutate (>2 kg/săptămâna),
- Palpitații în piept



Tratament si stilul de viață

Tratamentul vizează îmbunătățirea calității vieții și a supraviețuirii. Este foarte important să luați toate medicamentele așa cum vă spune medicul dumneavoastră. Controlați hipertensiunea arterială sau diabetul, dacă le aveți.



Măsurile importante non-farmacologice :

- Dieta scăzută în sare.
- Evitați să beți prea mult lichid.
- Evitați tutunul și alcoolul.
- Cântăriți-vă constant.
- Faceți **exerciții moderate în fiecare zi**, simțindu-vă mereu în siguranță și confortabil.
- Evitați aplecarea și întinderea inutilă. Fiți realist cu ceea ce puteți face în fiecare zi. Cereți ajutor.



Consultați medicul sau asistenta medicală dacă apar oricare dintre următoarele simptome:

- Nevoia de somn continuu.
- Creșterea senzației de lipsă de aer.
- Picioare, glezne sau abdomen umflate.
- Creșterea rapidă în greutate (mai mult de 1 kg pe zi sau mai mult de 2 kg în 2-3 zile).
- Tuse seacă persistentă.
- Durere în piept.
- Înrăutățirea oboselei.
- Amețeli sau pierderea conștienței.
- Scăderea zilnică a cantității de urină.