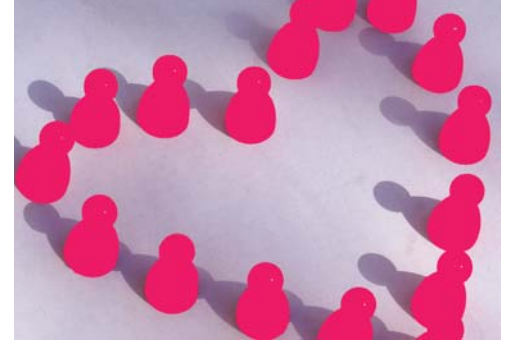


KALP YETMEZLİĞİ – BİLMENİZ GEREKENLER



Kaynak: Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

SEVGİLİ HASTA,

Kalp yetmezliği çoğu durumda başka hastalıkların bir sonucu olarak ortaya çıkar; örneğin, yüksek tansiyon sonucu veya bir kalp krizinden sonra. Bu bilgilendirme kalp yetmezliği olan kadın ve erkeklere, onların aileleri ve yakınlarına yöneliktir. Bilgilendirmenin hedefi, hastalık hakkında fikir edinmenize yardımcı olmaktır.

► KALP YETMEZLİĞİ NEDİR?

Kalp, yaklaşık olarak yumruk büyüklüğünde içi boş bir kastır. Kas duvarları, kalbin pompa olarak görevini yerine yetirebilmesi için çok güçlüdürler. Her bir kalp atışında kan kalpten vücuda pompalanır.

Kalp yetmezliğinin Latince karşılığı *insufficiencia cordis*dir. Kalbin, vücudun ihtiyacını karşılayacak düzeyde kanı pompalayamamasına kalp yetmezliği denir. Vücutta bu durumda yeterli oksijen taşınmaz.

► BELİRTİLER

Kalp yetmezliğinin erken belirtileri:

- genel yorgunluk
- dayanıklılığın azalması
- bedensel faaliyetler sırasında çabuk yorulma

Bazen vücutta sıvı birikimi olur. Böyle durumlarda çoraplar sıkır veya kişi eskisinden daha fazla yemediği halde pantolonu dar gelmeye başlar. Vücudun başka yerlerinde de ödem meydana gelebilir. Kalp yetmezliği olanlar bazen hafif bir iş esnasında bile nefes darlığı çekebilir. Ancak bu nefes darlığı mutlaka ciddi bir tehlike anlamına gelmeyebilir ve kolaylıkla tedavi edilebilir. Bazı hastalarda bu şikayetlerden sadece biri görülürken bir diğer hastada birkaçı birden görülebilir. Kalp yetmezliği her insanda farklı belirtiler gösterir.

► TEDAVİ

Kalp yetmezliği tedavisi hastalığın ağırlık derecesine göre farklılık gösterir. Hastalar çoğu durumda birden çok ilaç almak zorundadır. Burada önemli olan, doktorunuza ilaçların yan etkilerini hemen bildirmenizdir. İlaç tedavisinin yanı sıra bazı hastalar için kalp pili gibi ek tedbirler yararlı olabilir. Kimi vakalarda bazı ameliyatlara da yardımcı olabilir. Hasta kendi alacağı tedbirlerle de şikayetlerinin belirgin bir şekilde azalmasını sağlayabilir (bkz. arka sayfa).

Tek tek tedavi olanakları ve bu olanakların avantaj ve dezavantajlarına dair ayrıntılı bilgileri hasta kılavuzunda bulabilirsiniz (bkz. arka sayfadaki kutucuk).

► DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR

Kalp yetmezliğinin belirtileri çeşitlilik gösterir. Hastalığın sabit seyrettiği dönemlerin yanında düzensiz dönemlere de rastlanır. Aşağıda sıralanan belirtileri kendinizde fark etmeniz veya bu belirtilerin kötüleşmesi durumunda lütfen doktorunuza başvurun:

- düzenli olarak tartılırken bir hafta içinde 2,5 kilodan fazla kilo aldığınızı fark ederseniz
- ayak bileği ve baldırın şişmesi durumunda
- hücum tarzında bir kalp çarpıntısı durumunda
- kalbiniz sadece "tekleme" kalmayıp birkaç dakika boyunca düzensiz atıyorsa
- göğüste ağrı veya sıkıntı hissedildiğinde
- ateşiniz çıktığında (38,5 derecenin üzerine)
- sürekli öksürme halinde
- sulu ishalde
- kusmak zorunda kalırsanız
- bedensel faaliyet sırasında nefes darlığı çekiyorsanız
- daha rahat nefes alabilmek için sandalyenizde dik oturmak zorunda kalıyorsanız
- uyku sırasında birden fazla yastığa ihtiyaç duyuyorsanız

► Kalp Yetmezliği

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Vücudunuzda daha önce ödem olduysa veya şu anda varsa kilolarınıza dair bir tutanak tutmanız çok önemlidir. Bu tutanağa belirli bir zaman dilimi boyunca kilolarınızı not etmeniz gerekir. Kilonuzun artması, kalp fonksiyonunun bozulmasına dair bir işaret olabilir.
- Doktorunuzla almanız gereken günlük sıvı miktarını konuşun.
- Eskiden kalp yetmezliği olanların yemeklerini az tuzlu yemekleri gerektiği söylenirdi. Ancak yapılan araştırmalar tuzdan tamamen vazgeçmenin önemli bir fayda sağladığını ispatlayamadı. Yine de kalp yetmezliği çekenlerin temel olarak sağlıklı beslenmek için salam veya patates cipsi gibi çok tuzlu gıdalardan uzak durmaları gerekir. Hazır yiyecekler ve baharat karışımları da uzak durulması ya da nadiren yenilmesi gereken besinler arasındadır.
- Kalp yetmezliğinde ciddi sorunlar genellikle solunum yolları enfeksiyonuyla birlikte ortaya çıktığından, her yıl grip aşısı yaptırmanız gerekir. Grip aşısının fayda ve zararları konusunda lütfen doktorunuza danışın.
- Spor ve fiziksel aktiviteler kalp yetmezliği olan pek çok hastanın sağlığına iyi gelip şikayetlerini azaltır. Mümkünse düzenli olarak spor yapınız. Bir kalp sporu grubuna da katılabilirsiniz. Sağlık açısından herhangi bir engelinizin olup olmadığından emin olmak için önce doktorunuza danışın.
- Spor yapmak istemiyorsanız düzenli olarak yürüyüş yapmaya çalışın. Düz bir arazide yarım saatlik bir yürüyüş sağlığınız için iyi bir başlangıçtır.
- Sigarayı bırakmak özellikle kalp yetmezliğinde çok faydalıdır. Hemen bırakmazsanız dahi pes etmeyin. Sigarayı bırakmayı ne kadar çok denerseniz bir gün tamamen bırakma şansınız da o kadar artar. Doktorunuzla durumunuz hakkında görüşün.
- Araştırmalar, alkolün neden olduğu kalp yetmezliğinde hastaların alkolü bırakınca iyileşebileceklerini gösteriyor. Kalp yetmezliği alkolden kaynaklanmayan hastalar az miktarda alkol tüketebilirler.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmıştır ve hasta kılavuzunda (PatientenLeitlinie) 'Kalp Yetmezliği' başlığı altında yer alan önemli bilgileri özet halinde sunar.

Daha fazla bilgi için internet adresleri:

'Kalp Yetmezliği' hasta kılavuzu (PatientenLeitlinie):

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Hasta kılavuzunun hazırlanmasında yer alan öz yardım organizasyonları ve işbirliği ortakları:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşvik Ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim Ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz : www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Kılavuzları

Hasta kılavuzları, doktorlar için standart tedavi kuralları uyarınca yapılan tedavi önerilerini anlaşılır bir dile tercüme ederler. Hasta kılavuzları, hastalıkların nedenleriyle teşhis ve tedavi yöntemlerine dair önemli bilgiler sunarlar. Doktorlar için standart tedavi kurallarının ('Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları') geliştirilmesi için yürütülen programdan ve ilgili hasta bilgilendirme metinlerinden sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqzq.de



Samimi tavsiyelerle