

1. Kas yra širdies nepakankamumas?

Širdies nepakankamumas yra rimta širdies funkcinė būklė, kada širdis nesugeba adekvačiai organizmo aprūpinti krauju. Tai reiškia, kad kraujas negali transportuoti pakankamo kiekio deguonies ir maisto medžiagų Jūsų organizmui, kad jis galėtų normaliai funkcionuoti. Tai gali lemti raumenų nuovargį. Tai taip pat reiškia, kad Jūsų organizmas negali tinkamai pašalinti kenksmingų medžiagų, dėl to atsiranda skysčių susilaikymas plaučiuose ir kitose kūno dalyse (kojose, pilve).

2. Koks yra širdies nepakankamumo dažnis?

Širdies nepakankamumu gali susirgti betkoks amžiaus žmogus, bet dažniau tai nustatoma vyresniųjų tarpe. Širdies nepakankamumu serga apie 1 proc. žmonių iki 65 metų, 7 proc. žmonių - tarp 75-84 metų ir šis skaičius didėja iki 15 proc. vyresniems nei 85 metų žmonėms. Tai dažniausia pacientų virš 65 metų hospitalizavimo priežastis.

Nors tai vadinama širdies „nepakankamumu“, tai nereiškia, kad širdis tuoj sustos. Tai reiškia, kad širdis nesugeba patenkinti organizmo poreikių (ypač fizinio krūvio metu).

3. Kas gali susirgti širdies nepakankamumu?

Širdies nepakankamumą dažnai sąlygoja tokios ligos, kaip vainikinių arterijų liga, infarktas ar aukšto kraujospūdžio sąlygota hipertenzinė širdies liga. Tai būklės, kada yra pažeidžiama širdis arba padidėja širdies darbo krūvis.

4. Širdies nepakankamumas yra senėjimo pasėkmė

Mitas: Nors dauguma žmonių, kurie serga širdies nepakankamumu yra vyresnieji, tai nėra vienas iš senėjimo procesų. Tai labai rimta širdies ir kraujagyslių sistemos būklė, kurios galima išvengti tinkamai gydant.

5. Kaip širdies nepakankamumas kinta laikui bėgant?

Širdies nepakankamumas yra rimta lėtinė būklė, kuri laikui bėgant turi polinkį blogėti. Galiausiai, tai gali sutrumpinti gyvenimo trukmę.

Šis procesas yra nenusipėjamas ir skirtingas kiekvienam asmeniui. Dažniausiai, simptomai išlieka stabilūs tam tikrą laiką (mėnesiais, metais) prieš pradėdant blogėti. Ligos sunkumas ir simptomai blogėja palaipsniui, bet kartais jie progresuoja greitai, dėl ko gali įvykti infarktas, širdies ritmo sutrikimas ar gali atsirasti plaučių infekcija. Tokios ūmios būklės dažniausiai yra pagydomos (dar sakoma, kad „pasiduoda gydymui“).

Svarbiausia, kad tinkamas šios būklės gydymas gali ne tik palengvinti simptomus, bet ir pagerinti prognozę ir prailginti (pagerinti) išgyvenamumą. Jūsų gydytojas ir visa jo komanda dirbs, kad Jūsų būklė būtų gydoma efektyviai, naudojant vaistų derinius ir keičiant Jūsų gyvenimą.

6. 7. Supratimas apie širdies nepakankamumą

Jei Jūs ar Jūsų artimas asmuo sergate širdies nepakankamumu, yra suprantama, kad esate išsigandęs ar pasimetęs. Širdies nepakankamumas yra dažna, bet rimta ir dažniausiai progresuojanti būklė, kuriai kol kas dar nėra išgyjimo. Vienaip ar kitaip, suprasdami savo būklę, vykdydami Jums paskirto gydymo planą, kurį rekomenduoja Jūsų gydytojas ir keisdami savo gyvenimo būdą, Jūs galite gyventi ilgiau, jaustis geriau ir nuveikti daugiau.

8. Kokios yra širdies nepakankamumo priežastys ?

Širdies nepakankamumas gali būti sąlygotas dabartinės ar buvusios ligos, kuri arba pažeidžia širdį, arba padidina jos darbo krūvį. Jei Jūs turėjote daugiau nei vieną iš šių ligų, širdies nepakankamumo rizika žymiai padidėja. Jūsų gydytojas turėtų Jums pasakyti, kas galėjo sukelti širdies nepakankamumą.

Čia yra išvardintos įvairios ligos, kurios galėtų sukelti ar išprovokuoti širdies nepakankamumą.

Svarbiausios dažniausiai pasitaikančios širdies nepakankamumo priežastys:

1. Buvę širdies infarktai

Infarktai yra pati dažniausia širdies nepakankamumo priežastis.

Jei Jums buvo įvykęs infarktas, tai reiškia, kad viena iš arterijų, maitinančių Jūsų širdies raumenį buvo visiškai užsikūšusi, nustojo tiekti kraują. Deguonis ir maisto medžiagos negali patekti į tą širdies raumens vietą, kas veda prie ląstelių mirties. Likusi nepažeista širdies raumens dalis yra priverčiama dirbti sunkiau, padidėja širdies darbo krūvis, viršijamos fiziologinės ribos (perkraunant ją labiau nei ji gali susidoroti). Todėl vėliau gali išsivystyti širdies nepakankamumas (per keletą mėnesių ar metų).

2. Vainikinių arterijų ligos

Jei Jūsų širdies nepakankamumo priežastis yra vainikinių arterijų liga, tai reiškia, kad viena ar daugiau jūsų vainikinių arterijų (arterijos, kurios tiekia kraują jūsų širdies raumeniui) susiaurėjo dėl cholesterolio turinčių susidariusių plokštelių arterijos sienelėje.

Šis areterijų susiaurėjimas sumažina į širdies raumenį atnešamo deguonies ir maisto medžiagų kiekį, kas dažniausiai fizinio krūvio metu sukelia *krūtinės anginą* (krūtinės skausmą). Šis deguonies ir maisto medžiagų kiekio trūkumas priverčia širdies raumenį dirbti sunkiau, kad organizmas būtų aprūpintas tinkamu kraujo kiekiu.

Vainikinių arterijų ligai galima užkirsti kelią ar netgi jos išvengti, derinant gyvenimo būdą su medicininėm priemonėm. Jei jūs sergate šia liga, turėtumėte pasitarti su gydytoju dėl Jūsų gyvenimo keitimo ir kaip Jūsų gydytojas galėtų padėti išvengti galimo tolimesnio (dar didesnio) pažeidimo, mažinti plokštelių gaminimąsi arterijose ir išvengti širdies nepakankamumo progresavimo.

3. Aukštas kraujospūdis (arterinė hipertenzija ar hipertenzinė širdies liga)

Kai arterinis kraujo spaudimas yra per didelis, Jūsų širdis kraują turi išstumti stipriau nei normaliomis sąlygomis, kad būtų palaikomas tinkamas cirkuliuojančio kraujo kiekis.

Nekontroliuojama hipertenzija didina riziką susirgti širdies nepakankamumu.

Jei jūsų kraujospūdis yra per didelis, turėtumėte pasitarti su savo gydytoju dėl gydymo.

4. Širdies vožtuvų ligos

Širdies vožtuvų dėka kraujas širdyje teka tinkama kryptimi ir užkerta kelią tekėti priešinga kryptimi.

Jei širdies vožtuvai dirba netinkamai, su kiekvienu širdies susitraukimu jie neužsidaro (kraujas regurgituoja) ir/ar atsidaro visiškai (kai jie tampa per maži uždaryti angą). Širdis turi stipriau dirbti, kad užtikrintų tinkamą kraujo kiekį reikiama kryptimi. Ši papildoma apkrova gali tapti per didelė ir gali išsivystyti širdies nepakankamumas.

5. Širdies raumens ligos ar širdies raumens uždegimas

Tiek kardiomiopatija (širdies raumens liga), tiek miokarditas (širdies raumens uždegimas) pažeidžia širdies raumenį.

Kardiomiopatija keičia širdies struktūrą. Raumuo gali tapti storesnis ir kietesnis, širdis gali išsiplėsti (dilatuoti). Miokarditas, t.y. ūminis širdies raumens uždegimas, dažniausiai sukliamas virusinės infekcijos. Ūmus uždegimas gali sukelti dilatacinę kardiomiopatiją.

Šie širdies raumens pokyčiai susilpnina širdį, ji negali adekvačiai dirbti ir tai gali sukelti širdies nepakankamumą.

6. Įgimtos širdies ligos

Jei prieš gimstant širdis ir jos ertmės susiformavo netinkamai, tai kraujo tėkmė širdyje ar kraujagyslės, esančios šalia gali užsikšti ar turėti patologinius kelius, ar susisiekimus. Tai gali sukelti kraujo, daug prisotinto deguonies ir kraujo, mažai prisotinto deguonies susimaišymą (cianozę). Tada širdžiai tenka sunkiau dirbti, užtikrinant organizmą tinkamu kraujo kiekiu ir šis papildomas krūvis gali sukelti širdies nepakankamumą.

7. Plaučių ligos

Sergant plaučių ligomis gali būti pasunkėjęs kvėpavimas, per mažai įkvepiama deguonies ar per mažai iškvepiama anglies dioksido. Todėl trūksta deguonies kraujyje ir širdis turi sunkiau dirbti, kad aprūpintų organizmą adekvačiu deguonies kiekiu. Šis padidėjęs krūvis gali sukelti širdies nepakankamumą. Plaučių ligų sukeltas širdies nepakankamumas dažniausiai pažeidžia dešiniąją širdies pusę. Atsiranda edemos kojose, o ilgainiui ir strėnose ar net pilve.

8. Piknaudžiavimas alkoholiu/narkotinėmis medžiagomis

Nesaikingas alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas turi toksinį poveikį širdžiai, kuris padidina riziką susirgti širdies nepakankamumu.

Daug rečiau širdies nepakankamumo simptomai atsiranda asmenims, kurių kompensacinė funkcija ilgai išlieka gera. Vis dėlto širdies nepakankamumas gali išsivystyti, kai širdis laikinai negali užtikrinti organizmo poreikių. Ligos, kurios gali išprovokuoti šio tipo širdies nepakankamumą:

Infekcijos

Infekcijos, ypač bakterinės sukelia karščiavimą ir suaktyvėjusį organizmo atsaką, kuris širdies raumens funkcijai gali turėti žalingą poveikį ir gali sukelti simptomų blogėjimą, dažniausiai vedantį prie hospitalizavimo. Dažniausia infekcija žmonėms, sergantiems širdies nepakankamumu yra pneumonija (plaučių uždegimas).

Inkstų ligos/bloga inkstų funkcija

Inkstai širdies nepakankamumą stengiasi kompensuoti sulaikydami natrij ir vandenį, tokiu būdu padidindami cirkuliuojančio kraujo tūrį. Tačiau, kai inkstai yra pažeisti ar yra sutrikusi jų funkcija, gaminami hormonai, kurie palaiko inkstų kraujotaką net tuo atveju, jei širdies išmetamas kraujo tūris yra sumažėjęs. Tai reiškia, kad inkstai gali sulaikyti natrij ir vandenį net ir tada, kai cirkuliuojančio kraujo tūris yra padidėjęs, kas sukelia skysčių kaupimąsi ir širdies perkrovimą. Išsivysto ydingas ratas ir progresuoja širdies nepakankamumas.

Anemija

Sergant anemija, kraujyje yra per mažas hemoglobino kiekis. Raudonuosiuose kraujo kūneliuose suyra hemoglobinas, kuris atsakingas už deguonies išnešiojimą po visą organizmą. Kai yra per mažai raudonųjų kraujo kūnelių, širdis dirba greičiau, kad galėtų išnešioti šias ląsteles po visą organizmą. Šis papildomas krūvis širdžiai gali išprovokuoti širdies nepakankamumą.

Nenormalus širdies ritmas

Ritmas gali pasikeisti: dirbti per greitai, per lėtai ar nereguliariai. Tai gali turėti reikšmės patenkinant organizmo poreikius krauju. Užsitęsęs gali atsirasti širdies nepakankamumas.

Daugelis patologinių širdies ritmų yra išgydomi vaistais. Sunkesniais atvejais, gali būti panaudotos medicininės priemonės, technologijos ar chirurginiai metodai. Jei turite kokių nors klausimų apie savo širdies ritmą, pasitarkite su savo gydytoju.

Sustiprėjusi skydliaukės funkcija (hipertireozė)

Skydliaukė yra atsakinga už Jūsų organizmo energijos panaudojimo paskirstymą. Kada ji dirba per daug (hipertiroidizmas) padidėja energijos sunaudojimas organizme, priverčiant ją stipriau dirbti. Savo ruožtu sunkiau dirbs ir širdis.

Yra keletas būdų gydyti hipertireozę. Jei Jūsų gydytojas diagnozuos šią būklę, jis ar ji Jums suteiks informacijos apie skydliaukės funkcijos mažinimui skirtus gydymo būdus.

INFORMACIJA SERGANČIAJAM ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU PACIENTUI

Išgydžius šias būkles širdies nepakankamumas dažniausiai neprogresuoja.

Kitais atvejais, pavyzdžiui, sergant cukriniu diabetu širdies nepakankamumas gali progresuoti.

Taip pat, žmonėms, sergantiems širdies nepakankamumu, kurie nutraukia vaistų vartojimą ar neįvykdo tinkamai jiems paskirto gydymo plano, dažnai atsinaujina simptomai.

Pagal interneto svetainę <http://www.heartfailurematters.org/EN/FAQs/Pages/index.aspx#> į lietuvių kalbą išvertė KMU studentų mokslinės draugijos narė Greta Jančioraitė, konsultavo KMU Kardiologijos klinikos docentė Aušra Kavoliūnienė