

Hartfalen (Turks)

Kalp yetmezliği

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Giriş

Doktor kalp yetmezliğiniz hakkında sizinle görüştü. Bu broşürde kalp yetmezliği konusunda daha fazla bilgi bulacaksınız. Broşürde başka şeylerin yanı sıra nedenler, tedavi ve şikayetleri azaltmak için sizin neler yapabileceğinizi de bulabilirsiniz.

Kalp yetmezliği nedir?

Kalp yetmezliği ("decompensatio cordis"), kalbin pompalama performansının düştüğü gelir. Kalbiniz daha kötü pompalama yapması veya daha kötü gevşemesi halinde vücudunuzdaki oksijenli kan dolaşımı yetersiz olur.

Sonuçlar

Sonuçlardan biri efor sarf ettiğinizde daha çabuk yorulmanız olabilir. Örneğin yürümek, alışveriş yapmak ve merdiven çıkmak zorlaşabilir. Ayrıca vücudunuzun bazı yerleri su toplayabilir. Akciğerlerinizde sıvı birikmesi ("akciğerlerin arkasında sıvı") nefes darlığına neden olabilir. Ayak bileklerinizde, bacaklarınızda ve/veya karın boşluğunuzda sıvı birikmesi durumunda giysileriniz dar geliyorsa veya tokluk duygusu oluşuyorsa, bunun fark etmeniz mümkündür.

Nedenler

Kalp yetmezliğinin çeşitli nedenleri olabilir. Kardiyolog size kalp yetmezliğinizin nedenin ne olduğunu anlattı. Neden, çeşitli nedenlerin bir kombinasyonu da olabilir.

Koroner arterlerde anomaliler/kalp krizi

Kalp yetmezliğinin sık rastlanan bir nedeni koroner arterlerde ciddi bir anomali veya kalp krizidir. Bir kalp krizinden sonra kalp kasının bir bölümü artık iyi çalışmamaya başlar.

Kas dokusundan daha sert bir yara izi oluşur. Bu da kalp krizi bölgesindeki pompalama gücünü azaltır.

Yüksek tansiyon

Kalbin uzun bir süre yüksek tansiyona karşı pompalama yapması gerekirse kalp kası sertleşebilir. Böylece kalp pompalama gücünü gittikçe daha fazla kaybeder.

İyi alışmayan kalp kapakları

Örneğin, bir kalp krizi veya aşınma nedeniyle kalp kapakları daralmış olabilir veya tam kapanmayabilirler. Bu da kalbin, kanı kalp kapaklarından geçirmek için fazladan gücü devreye sokması anlamına gelir. Bu durum uzunca bir süre devam ederse, kalbe fazla yüklenilmiş olur ve kalp pomplamayı daha az bir gcle yapar.

Düzensiz kalp ritmi

Kalbin kulakçığında normal olarak dakikada 70 kez kalbi sıkıştırdığı bir uyarım oluşur. Kulakçıkların uyarım verme hızında herhangi bir düzen yoksa kulakçıklar düzensiz ve daha az etkili sıkışırlar (atrial fibrilasyon). Bu da kalbin pompalama gücünün azalmasına yol açabilir. Bunun tersi olarak akciğerlerde sıvı birikimi de atrial fibrilasyona neden olabilir.

Kalp kası hastalığı (kardiyomiyopati)

Bu, kalp kasının kendine dair bir hastalıktır. Bu hastalıkta kalp zarı kalınlaşmış veya gevşemiş olabilir ve bu yüzden de pompalama gücü azalır.

Tedavi

Kalp yetmezliğinin tedavisi, kalbinizin pompalama g¼c¼n¼ d¼zeltmeye ve kalbinizi m¼mk¼n olduğunca rahatlatmaya y¼neliktir. B¼ylece kalbinizin y¼k¼ azaltılmış olur. Tedavi, şikayetlerinizin ciddiyyetine bağlıdır. Bu sırada kronik ve akut kalp yetmezliği arasında bir ayrım yapılır.

Kronik kalp yetmezliğindedaha ¼nce ge¼irilmıř bir kalp krizi veya uzun s¼redir mevcut olan bir rahatsızlık nedeniyle ortaya ¼ıkan kalp yetmezliği s¼z konusudur.

Akut kalp yetmezliği kalp krizinin veya hastalığın veya kronik kalp yetmezliğinin aniden k¼t¼leřmesinin doğrudan sonucu olarak ortaya ¼ıkar. Akut kalp yetmezliği durumunda tedavi i¼in hemen hastaneye gitmelisiniz.

şikayetlerin ciddiyyetine ve nedenine bağlı olarak doktorunuz size aşağıdaki tedaviyi (veya bunların bir kombinasyonunu) yazabilir: İstirahat, ila¼lar, sodyum kısıtlı diyet veya sıvı sınırlanması.

İstirahat

Hastaneye yatırıldığınızda bařlangı¼ta size genellikle (yatak) istirahat(i) verilir. B¼ylece kalbinizin y¼k¼ azalır. M¼mk¼n olduğu andan itibaren bazı aktiviteleri yeniden yapmaya başlayabilirsiniz. ¼ođu durumlarda hareket etmeniz iyi olur. şikayetlerinizin ciddiyyetine bağlı olarak yaşam temponuzu uyarlamanız gerekecektir.

Kalp pili veya ICD

Belli durumlarda kalp pili veya ICD gerekli olabilir. Bunun i¼in gerekli koşulları karşıladığınızda doktor bu konuyu sizinle g¼r¼ř¼r.

Hastaneye yeniden yatırılmalar

Kalp yetmezliği nedeniyle tekrarlanan hastaneye yatırılma durumunda, kardiyoloğun size bakım evinde bir rehabilitasyon

noktasına gitmenizi veya evde serum tedavisi görmenizi tavsiye etmesi mümkündür.

İlaçlar

Kalp yetmezliğinin tedavisi için çeşitli ilaçlar yazılabilir.

Kardiyoloğunuz sizin için, mevcut ilaçlardan hangisinin en uygunu olduğuna bakar. Sonraki sayfada bu ilaçların ve olası yan etkilerinin bir dökümünü bulabilirsiniz. Bu döküm eksiksiz değildir, gerekirse prospektüs için de bu döküme bakabilirsiniz.

İlaç	Olası yan etkiler
<p>Diuretica, diğer adıyla idrar söktürücü tabletler. Bunlar sizin daha sık idrara çıkmanızı sağlarlar. Sık sık idrara çıkmak bir yan etki değildir, bu zaten ilacın amacıdır. Bu yöntemle vücudunuzda sıvı birikimi engellenmiş veya azaltılmış olur. Tablet almayı bir kez unutursanız bu da vücutta sıvı birikimine veya düz yatarken ve efor sarf ederken nefes darlığına neden olabilir. Diuretica, Furosemide (lasix) ve Bumetanide (burinex) gibi çeşitli marka adlarıyla tanınır.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Özellikle bacaklarda kas krampları• Baş dönmesi ve sersemlik• Enkontinans (idrarını tutamama)• Deri döküntüsü• Ağız kuruması
<p>ACE inhibitörleri kan damarlarının duvarlarını gevşeten ve kalbin daha rahat pompalamasını sağlayan ilaçlardır. ACE inhibitörlerine başladıktan sonra bazı hastaların kendilerini daha iyi hissetmeleri birkaç hafta sürebilir.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Baş dönmesi (düşük tansiyon nedeniyle)• Öksürük• Deri döküntüsü• Yüz, dudak, ağız ve boğaz şişmelerinde hemen bir doktoru aramalısınız. Bu takdirde ilacı bir daha

<p>Uzun süre ACE inhibitörünü kullanan hastalar sonunda kendilerini daha iyi hissederler ve daha uzun yaşarlar. Kalp yetmezliğinde kullanılan çeşitli ACE inhibitörünü vardır, örneğin: Captopril (capoten), Enalapril (renitec), fosinopril (new ace), Perindopril.</p>	<p>kullanamazsınız.</p>
<p>A2 antagonistleri Bunların tansiyona ve kalbin pompalama performansına olumlu etkisi olur. Örnekler: Valsartan, Aprovel, Cozaar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (Düşük tansiyondan kaynaklanan) Baş dönmesi • Baş ağrısı
<p>MR antagonistleri Bunlar Aldosterin hormonunun etkisini inhibe eden ilaçlardır. Bunlar nedeniyle dolaylı tuz ve idrar salgılanması teşvik edilir ve vücut artık sıvı birikiminden fazla sıkıntı çekmez. Aynı zamanda potasyum kaybı da önlenmiş olur. Örnekler: Spironolacton, Eplerenon (Inspra).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (Düşük tansiyondan kaynaklanan) Baş dönmesi • Mide bulanması • Meme bezlerinin büyümesi • Baş ağrısı • Azalmış cinsel istek.
<p>Sacubitril/Valsartan iki etkin maddeden oluşan bir ilaçtır. Sacubitril vücutta kalbi koruyan ve ondaki yara izi dokusunu önleyen belli maddelerin etkilerini destekler. Valsartan'ın tansiyona ve kalbin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (Düşük tansiyondan kaynaklanan) Baş dönmesi • Yüzde, dudakta, ağızda ve boğazdaki şişmeler olursahemen bir doktoru aramalısınız. Bu takdirde

<p>pompalama performansına olumlu etkisi olur. Marka: Entresto</p>	<p>ilacı bir daha kullanamazsınız.</p>
<p>Digitalis'in kalp atışları üzerinde düzenleyici ve güçlendirici bir etkisi olur. Bu sayede daha fazla kan pompalanıp stres kapasiteniz artabilir. Digitalis şu markalar altında satılır: Digoxine ve Lanoxin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mide bulanması • İştah kaybı • Kafa karışıklığı • Bulanık veya sarı görme • Hızlı, güçlü kalp atışları (kalp çarpıntısı) • Nabız yavaşlaması
<p>Bèta blokörleri beta reseptörlerinin etkisini bloke eder. Bu reseptörlerin bloke edilmesiyle (ör. adrenalin) stres hormonları işlerini yapamaz olur. Bundan dolayı kalp ritmi ve tansiyon düşer. Böylece kalp daha fazla dinlenir. Bazı hastalar için buna alışmak bir kaç hafta sürebilir. Örnekler: Metoprolol, Bisoprolol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baş dönmesi • Hafif uyuklu olma hali • Soğuk eller ve ayaklar • Huzursuz uyku • Yorgunluk • Azalmış cinsel istek <p>Vücudunuz ilaca alışınca bu yan etkiler genellikle kaybolur.</p>
<p>Ivabradine Kalp ritmini yöneten sinüs düğümünün etkisini yavaşlatır. Böylece kalp atışları yavaşlar ve kalp de daha fazla dinlenir. Bu ilaç ancak belli koşullar altında yazılır. Örnek: Procolaran</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kullanımının ilk iki ayı boyunca ışık semptomları görme. • Baş ağrısı • Mide bulanması

Önemli tavsiye ve işaretleri

Sodyum kısıtlı diyet

Çok sık kalp yetmezliğinde sodyum kısıtlı (tuz kısıtlı) diyet yazılır. Tuz, sodyum ve klorid içerir. Tuz, vücudun sıvı tutmasını sağlar. Bu sıvı akciğerlerinizin arkasında bulunduğu anda nefes darlığınız olabilir. Ayrıca bacak, ayak veya karnınızda da sıvı tutabilirsiniz. Bu nedenle sodyum kullanımı kısıtlanmalıdır. Sizesodyum kısıtlı diyet hakkında sözlü ve yazılı bilgi verilecektir. Gerektiğinde doktor daha fazla tavsiye almanız için sizi bir diyetisyene sevk edecektir.

Sıvı sınırlanması

Vücudunuzda sıvı tutma eğilimi olunca kardiyolog size sodyum kısıtlı diyetin yanı sıra sıvı sınırlandırılması da yazabilir. Doktorunuz veya kalp yetmezliği hemşiresi sizi konu hakkında bilgilendirir.

Aktif kalın ve kondisyonunuzu sağlam tutun

Hem ruhsal hem de fiziksel gerilim dönemlerinin ardından huzur dönemleri geçirmek iyi olur. Yoğun bir gün geçirdiğinizde ertesi gün daha da yorgun olursunuz ve elinizden daha az iş gelir. Eski halinize dönmek için kendinize zaman tanıyın ve hiç bir şeyi zorlamayın. Olanaklarınız hakkında doktorunuza veya kalp yetmezliği hemşiresine danışın.

Nefes darlığına dikkat edin

Nefes darlığının artması vücudunuzun sıvı tutmasının bir işareti olabilir. Nefes darlığı eforda ve/veya istirahatte ortaya çıkabilir. Buna dikkat etmek önemlidir.

Dikkat edilecek konular

- Yatak istirahati sırasında nefes darlığının artması.
- Geceleri boğazda gıcıklanma.

Kilonuza dikkat edin

Kilonuz arttığında vücudunuzun yeniden sıvı tutması mümkündür. Bu durumda doktorunuzla veya kalp yetmezliği hemşiresiyle irtibata geçmeniz önemlidir. Bu kişiler şikayetlerinizin artmasını erken bir safhada önleyebilirler.

Kilo vermeniz de, sağlığınızın stabil olmadığını bir işareti olabilir; bu nedenle kilo kaybı halinde de doktorunuzla veya kalp yetmezliği hemşiresiyle irtibata geçin.

Dikkat edilecek konular

- her gün sabit bir yerde, sabit bir saatte ve aynı kıyafetle kilonuzu ölçün.
- Kilonuzu not edin.
- Bir ila üç gün içinde iki kilo alırsanız her halükarda doktorunuzu veya kalp yetmezliği hemşiresini durumdan haberdar edin.

Sıvı tutmanın başka işaretlerine de dikkat edin

Vücudunuzun sıvı tutmasının başka işaretleri de vardır. Örneğin: Yatakta artık düz yatamama, ayak bileklerinin şişmesi, boğazda gıcıklanma, idrara daha seyrek çıkma, koyu renkli idrar, karında tokluk hissi ve dar gelmeye başlayan giysiler. Bu şikayetlerden bir veya birkaçına sahipseniz, doktorunuzla veya kalp yetmezliği hemşiresiyle irtibata geçin.

Pratik tavsiyeler

- Olası sıvı sınırlandırılmasına uyun.
- Kurumayı önlemek için fazla terleyince veya ishal olunca, doktorunuza veya kalp yetmezliği hemşiresine danışarak sıvı sınırlandırılmasını uyarlayın.
- Susuzluk hissinden rahatsız olursanız buz küpü, ciklet, diş fırçalama veya ağız durulama fayda edebilir.
- Sıvı miktarını mümkün olabildiğince güne dağıtın.
- Sıcak öğündeki sıvıyı hesaba katmanız gerekmez, ancak çorba, muhallebi ve örneğin elma sosu hesaba katılacaktır.

- Tuz kullanmayın, çünkü tuz susuzluğa neden olur.
- Küçük fincan/bardak kullanın ve onları yarıya kadar doldurun.
- Gerektiğinde ne kadar içtiğinizi yazarak bir sıvı listesi tutun. Bunu yaparken aşağıdaki ölçüleri kullanabilirsiniz:

Küçük bir fincan	± 125 ml
Küçük bir cam bardak	± 150 ml
Büyük bir bardak	± 200 ml
Bir bardak	± 175 ml
Küçük kase	± 150 ml

Susuzluk giderici	Susuzluk artırıcı
Ekşi süt ürünleri	Tatlı süt ürünleri
Meyve	Kakaolu süt
Sodyumsuz spor içecekleri	Baharatlı yemekler
Suyla inceltmiş şurup	Şekerli limonata
Çiklet	Meyan şekeri
Ekşi meyve suları	Sütlü ve şekerli kahve
Buz küpü/dondurulmuş meyve	Dondurma
Acı içecekler	
Ağız suyla çalkalamak	
Diş fırçalamak	

Sıvı alımını gün içine nasıl yayabileceğinize bir örnek:

Günün saati	1500 ml'nin güne yayılması
Gece	125 ml (1 fincan)
Kahvaltı	250 ml (2 fincan)
Sabah	125 ml (1 fincan)
Öğle yemeği	125 ml (1 fincan)
	150 ml (1 kase)
Öğleden sonra	125 ml (1 fincan)

Sıcak öğün	150 ml (1 kase)
Akşam	250 ml (2 fincan)
Toplam:	1300 ml
Serbest tüketim	200 ml

Sağlıklı beslenmeye dikkat edin

Hastalığınızdan ve kullandığınız ilaçlardan dolayı iştahınız azalmış olabilir. Bu durumu ev doktorunuzla (aile hekimi), kardiyologunuzla veya hemşireyle görüşün.

Dikkat edilecek konular

- Kilo kaybı, az yeme, baş dönmesi, halsizlik veya isteksizlik gibi belirtilere dikkat edin.
- Gün içine yayılmış olarak nispeten daha küçük porsiyonlar yiyin.
- Bağırsakların yavaş çalışmasını önlemek üzere lifli ürünler kullanın.
- İmkanlarınız dahilinde yeterince hareket edin.
- Aşırı kiloyu önlemeye veya azaltmaya çalışın.
- İcabında bir diyetisyenden tavsiye almak mümkündür.

Size yazılan ilaçları alın

İlaçlarınızın günlük olarak alınması kalp yetmezliğinin tedavisinde çok önemlidir. Doktor, şikayetlerinize bağlı olarak ilaçlarınızı uyarlayabilir.

Dikkat edilecek konular

- Her zaman prospektüsü okuyun.
- Olası yan etkileri, doktorunuzla/hemşirenizle görüşün.

- Kullandığınız ilaçları ve bunların miktarlarını gösteren bir listeyi her zaman yanınızda bulundurun. Bunun için bir ilaç kartı veya i-olası hassasiyetleri de içeren- bir ilaç pasaportu kullanabilirsiniz. Olası değişimleri hemen oraya kaydedin.
- Gerekirse bir ilaç kutusu kullanın ve kutuyu kimin dolduracağı konusunda anlaşmaya varın.

Doktora ne zaman telefon edersiniz?

Aşağıdaki durumlarda sizi tedavi eden doktorla veya kalp yetmezliği hemşiresiyle irtibata geçmeniz şarttır:

- Yemek alışkanlıklarınız değişmeden kilonuzda artış veya azalma olması.
- Nefes darlığınızın artması.
- Karnınızda, bacaklarınızda, ayak bileklerinizde veya ayaklarınızda sıvı (artışı).
- Boğaz gıcıklanması(nın artması).
- İdrara daha seyrek çıkmanız ve idrar renginizin daha koyu olması.
- Önceden sorun yokken şimdi artık düz yatamamanız.
- Baş dönmesi(nin artması).
- Şikayetlerinizin kalp yetmezliğinden ortaya çıktığından şüphelendiğinizde.

Acil sorunlarda ev doktorunuza (aile hekimi) veya 112'ye telefon etmelisiniz.

Son söz

Randevunuz yoksa bile hiç çekinmeden kalp yetmezliği hemşiresiyle irtibata geçebilirsiniz. Bunu sorularınız veya endişeleriniz olduğunda da kesinlikle yapabilirsiniz. Kendisi size çoğu durumda özel tavsiyede bulunabilir ve yaşam kurallarını sizinle birlikte gözden geçirebilir.

Kalp yetmezliği hemşirelerine pazartesi-perşembe arası (078) 654 22 57 no'lu telefondan veya polihartfalen@asz.nl e-posta adresinden ulaşabilirsiniz..

Sabah arayıp adınızı, doğum tarihinizi ve telefon numaranızı bildirerek telesekretere bir mesaj bırakın. Bu takdirde sizi geri ararız.

Acil sorunlarda ev doktorunuzu (aile hekimi) veya acil durum numarası 112'yi aramalısınız.

Bu broşür hakkında görüşünüzü mü bildirmek istiyorsunuz? Bunu yapabileceğiniz adres: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2020
pavo 1473