

## Materiały edukacyjne

### ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA

nr 6

**Niewydolność serca to stan**, w którym serce nie pompuje wystarczającej ilości krwi, aby zaspokoić potrzeby organizmu. Prowadzi do łatwego męczenia, osłabienia mięśni, zawrotów głowy, duszności. Ponadto nie są prawidłowo usuwane produkty przemiany materii i nadmiar płynów z organizmu. Powoduje to duszności i powstawanie obrzęków na kończynach dolnych oraz gromadzeniu płynu w jamie brzusznej i płucach.

Niewydolność serca to choroba poważna, dlatego należy rozumieć jej przebieg, żeby można ją skutecznie kontrolować.

#### Zalecenia obejmują:

- regularne przyjmowanie przepisanych leków zgodnie z zaleceniami lekarza,
- pamiętanie nazw i dawek przyjmowanych leków,
- monitorowanie objawów niewydolności serca takich jak duszność, obrzęki, zmęczenie, zawroty głowy i niepokój oraz natychmiastowe zgłaszanie ich lekarzowi,
- systematyczne kontrolowanie ciśnienia tętniczego krwi i częstości akcji serca,
- regularne ważenie się i monitorowanie ewentualnych zmian masy ciała, co może wskazywać na zatrzymywanie płynów,
- stosowanie diety niskosodowej i ograniczonej w płyny, unikanie spożywania nadmiaru soli i płynów, a także kontrolowanie spożycia tłuszczów i cukrów,
- unikanie czynników ryzyka: zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu, kontrola cukru we krwi oraz unikanie stresu,
- regularna aktywność fizyczna: wykonywanie zaleconych ćwiczeń i aktywności fizycznych, takich jak spacer, jazda na rowerze, pływanie lub rehabilitacja kardiologiczna, zawsze po konsultacji z lekarzem,
- aktywne uczestnictwo w programach edukacyjnych dotyczących niewydolności serca, aby lepiej zrozumieć swoją chorobę i nauczyć się skutecznie zarządzać nią,
- uczestnictwo w regularnych wizytach kontrolnych u lekarza i pielęgniarki w celu monitorowania postępu choroby i dostosowania planu leczenia.