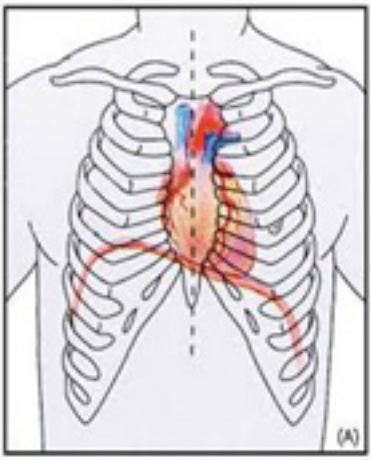
T.C.
İstanbul Valiliği
İl Sağlık Müdürlüğü
İstanbul S.B.Ü. Mehmet Akif Ersoy
Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi

KALP YETERSİZLİĞİ EĞİTİM REHBERİ



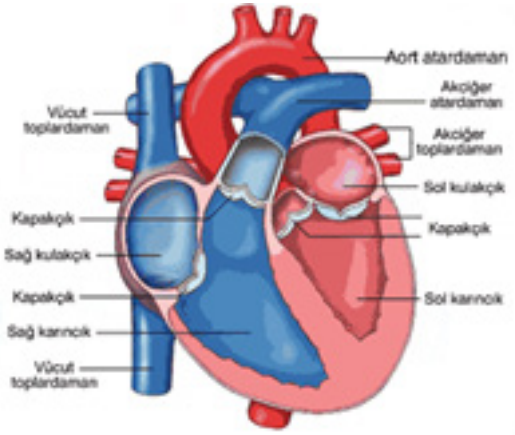
Kalp, göğüs boşluğunda iki akciğer arasında hafif sola eğimli bir şekilde bulunur.

Ağırlığı yaklaşık 250-300 gr, büyüklüğü ise sıkılmış bir yumruk kadardır.

Kaslı yapısı sayesinde kasılıp gevşeyerek kanı bütün vücuda pompalar.

Üstte iki kulakçık altta iki karıncık olmak üzere dört bölümden oluşur.

Kalbin sağ tarafında oksijeni az olan kirli kan, sol tarafında ise oksijeni fazla olan temiz kan bulunur.



Kalp;

Kan damarları yoluyla oksijeni ve barsaklarda emilen besin maddelerini dokulara iletir.

Atık maddelerin ve karbondioksidin dokulardan uzaklaşmasında rol oynar.

Vücut ısısının düzenlenmesine katılır.

Hormonların salgıladıktan sonra etki yerlerinde ulaştırılmasında yer alır.

KALP YETERSİZLİĞİ NEDİR?

Kalbin iş gücünün ciddi olarak bozulması nedeniyle; istirahatte ve normal aktivite sırasında, dokuların ihtiyacı olan kanın pompalanamaz hale geldiği bir tablodur.

Kalp yetersizliği kontrol altına alınabilen, başarılı bir şekilde kontrol edilemezse ciddi yetersizliklerle sonuçlanabilen bir kalp hastalığıdır.

KALP YETERSİZLİĞİ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Nefes Darlığı: Akciğerlerde sıvı birikimiyle oluşur. Hastalığın erken evrelerinde genellikle hareket ve aktivite sonrası gelişirken ileri evrelerde istirahatte de olmaya başlar. Bazı hast

alar uykudan ani nefes darlığı ile uyanır ve oturma ihtiyacı duyarlar. Birden fazla yastık kullanımı ihtiyacı da olmaktadır.

Öksürük ve Solunum Esnasında Islık Sesine Benzer Ses Çıkması: Akciğerlerde sıvı tutulumu ile meydana gelir. Beraberinde beyaz veya pembe köpüklü balgam görülebilir.

Vücut Ağırlığında Değişiklik: Ödeme (sıvı birikimine) bağlı kilo artışı veya iştahsızlık ya da tedaviye bağlı kilo kaybı sık görülmektedir.

Çarpıntı: Kalp yeteri kadar kanı pompalayamadığından daha fazla çalışır ve bu da ritim bozukluklarına neden olur.

Geceleri İdrara Çıkma İhtiyacı: Kalp yetersizliği nedeniyle geceleri yatağa uzandığınızda gün boyu ayaklarınızda biriken sıvı kan dolaşımına katılarak böbreklerden süzülen kan miktarını artırır. Bu durum gece idrara çıkma ihtiyacınızı veya sıklığınızı artırabilir.

Yorgunluk-Halsizlik: Günlük rutin işlerde bile (ev işleri, yürüyüş vb) yorgunluk ya da halsizlik görülebilir.

İştahsızlık: Gerek kalp yetersizliği gerekse kullanılan ilaçlara bağlı olarak iştahsızlık gelişebilir. Az ve sık beslenmek iştahsızlığın azaltılmasında faydalı olacaktır.

KALP YETERSİZLİĞİNE NEDEN OLAN FAKTÖRLER

İleri Yaş: Yaşlanmayla kalbimizde biraz yavaşlama ve kan damarlarında daralmalar olmaktadır.

Kalp Kapağı Hastalıkları: Kan, hasta olan kapaktan geriye doğru aktığında, kalbin iş yükünü arttırarak hasarlara sebep olur.

Koroner Arter (Kalbi Besleyen Damar) Hastalıkları: Kalbi besleyen damarların içine yağlı maddelerin toplanıp daralma ve tıkanıklığa yol açarak kalp krizine neden olduğu bilinmektedir. Kalp krizi kalp kasını hasarlandırıp kalbin etkili pompalama gücünü azaltır ve kalp yetersizliğine yol açar.

Hipertansiyon (Yüksek Kan Basıncı): Hipertansiyon kalbin iş yükünü artırarak kalp yetersizliğine yol açmaktadır.

Kalbi Zayıflatan Kardiyomiyopati: Kalp büyümesi olarak adlandırılan durumda da kalp yetersizliği gelişebilmektedir

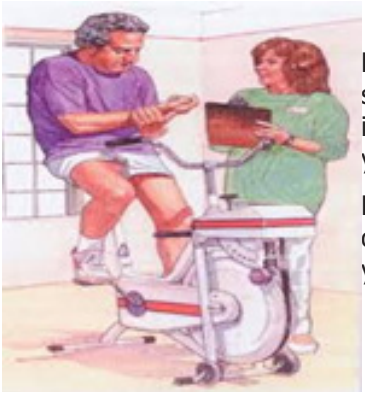
Diyabet (şeker hastalığı), tiroid bezinin fazla çalışması, kronik akciğer hastalıkları, romatizmal kalp hastalıkları, sigara, alkol kullanımı, kokain ve diğer yasadışı ilaçlar, HIV/ AIDS gibi diğer nedenler de yer almaktadır.

KALP YETERSİZLİĞİ TEDAVİSİ

- Kalp yetersizliğinde tedavi; hastalığınızın nedenleri, şiddeti, sizin mevcut sağlık durumuza göre değişmektedir.
- Kalp kapak hastalıkları ya da arter hastalıkları ameliyatla tedavi edilebilmektedir.
- Kalp yetersizliği ilaçlar ve yaşam şekli değişikliği ile kontrol altına alınabilmektedir.

Yapacağınız sağlıklı yaşam şekli değişikliği, kalbinizin iş yükünü azaltarak, hastalığınızla baş edebilmenizi sağlayacak ve yaşam kalitenizi arttıracaktır.

KALP YETERSİZLİĞİ SONRASI YAŞAM DEĞİŞİKLİKLERİ



Kalp yetersizliği tanısı konulduktan sonra doktorunuzun uygun görmesi ile kardiyak rehabilitasyon programına yönlendirilebilirsiniz.

Bu program kalp sağlığınız üzerine olumlu etkide bulunacak değişiklikler yapmanıza yardımcı olacaktır.

KALP YETERSİZLİĞİNDE İLAÇ KULLANIMI

Her bir ilacın adını, dozunu ne amaçla alındığını bilmeniz önemlidir.

İlaçlar için basit bir çizelge yapabilirsiniz. İlaç değişikliklerinde çizelgenizi yeniden düzenlemeniz gerekir.

İlaçların alınması için düzenli bir rutin belirleyin: Yemek zamanı ya da yatma zamanı gibi.

İlaç dozlarınızı atlamayınız. Eğer unutursanız bir sonraki alımda iki doz olarak almamalısınız.

Günlük ilaç alımı için bir hap kutusu kullanabilirsiniz.

Digital ilaç alıyorsanız (Digoksin):

İlacı almadan önce nabzınızı sayın.

Nabzınız dakikada 60 atımın altında ise ilacı almayınız ve doktora/hemşireye bildiriniz.

Çarpıntı, halsizlik, iştah kaybı, bulantı, kusma, karın ağrısı, bulanık ya da sarı-yeşil renkli görme, çift görme gibi belirtiler geliştiği zaman doktora/hemşireye bildiriniz.

Digoksinin emilimini azalttığı için antiasit (mide ilacı) ve laksatif (barsak boşaltıcı) kullanımından kaçınınız.

Potasyum içeren yiyecekleri (portakal ya da domates suyu, muz, kuru üzüm, incir, kuru erik, kayısı, ıspanak, karnabahar, patates gibi) tüketiniz.

Direkt vazodilatör ilaç alıyorsanız (Nitrogliserin):

Göğüs ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi ve bulantı gibi belirtileri yaşadığınızda hemen doktora/hemşireye bildirmelisiniz.

Dilaltı veya sprey ilaçlarından kullanıyorsanız; her zaman yanınızda bulundurun.

Baş dönmesine neden olacağı için ilacı almadan önce oturun.

İlacı ışıktan, ısıdan ve nemden koruyun. Altı ayda bir yenisini alın.

Diüretik (İdrar Söktürücü) alıyorsanız:

Günlük kilo kontrolü yapınız ve ölçüyü kaydediniz. Eğer günde 1-2 kilo, haftada 3-5 kilo almışsanız doktora/hemşireye bildiriniz.

Ani pozisyon değişikliklerinden kaçınınız.

Doktorunuzun planladığı şekilde sıvı alınız, aldığınız-çıkardığınız sıvıları ölçüp kaydediniz.

Nefes darlığı, öksürük, ayaklarda şişlik gibi sorunlar yaşarsanız doktorunuza bildiriniz.

Kalp yetersizliği gece idrar çıkışında artışa neden olur. İlacınız da idrara gitme sıklığınızı arttıracağından; akşam saatlerinden sonra sıvı alımını kısıtlamanız, yatmadan önce tuvalete gitmeniz ve diüretik ilacınızı doktorunuzun bilgisi dahilinde gündüz saatlerinde almanız faydalı olacaktır.

Anjiotensin Dönüştürücü Enzim (ACE) inhibitörleri alıyorsanız:

İlacı almadan önce düzenli aralıklarla tansiyonunuzu ölçtürün ve doktorunuz söylemeden ilaçları almayı bırakmayınız.

Ani pozisyon değişikliklerinden kaçınınız.

Sıcak banyo ve duştan kaçınınız.

Kolay morarma ve kanama, inatçı öksürük, boğaz ağrısı, ateş, baş dönmesi veya deri döküntülerini bildiriniz.

Yüz, dudak veya gözlerde şişlik, kaşıntı, solunum sorunlarınız olduğunda derhal doktora/hemşireye bildiriniz.

3- 6 ayda bir potasyum kontrolünüzü yaptırmalısınız.

Beta Bloker alıyorsanız;

Evde tansiyon, nabız ve kilonuzu takip ediniz.

Nabzınız dakikada 60 atımın altında ise, tansiyonda düşme ya da yükselme olduğu zaman ve günde 1-2 kilo alırsanız doktora/hemşireye bildiriniz.

Solunum sıkıntısı, el ve ayaklarınızda şişlik olursa doktora/hemşireye bildiriniz.

Sıcak banyo yapmayınız.

Alkol alımı, sıcak hava, uzun süre hareketsiz kaldıktan sonra egzersiz yapılması ani tansiyon düşüklüğüne neden olabilir.

Baş dönmesi/sersemlik hissederseniz araba ve ağır iş makinelerini kullanmamalısınız.

Kilo Takibi ve Sıvı Ölçümü Yaparken Nelere Dikkat Edilmeli?

Kalp yetersizliği belirtilerinden biri de ödemdir (sıvı tutulumu).

Kalbin kanı pompalamakta zorlanması nedeniyle bacak, uyluk, karın veya akciğerlerde ödem görülebilir.

Her gün aynı saatte (tercihen sabah) ve aynı kıyafet ile tartılın. Aynı tartıyı kullanmaya özen gösterin.

Doktorunuz/hemşireniz sizden aldığınız (su, çay, kahve, meyve suları, çorba vb) ve çıkardığınız (idrar, kusma vb) sıvıların ölçümünü yapmanızı isteyebilir. Bu durumda aldığınız sıvı miktarını her seferinde aynı kabı kullanarak yapmayı tercih ediniz. Ayrıca, doktorunuz durumunuza göre size günlük almanız gereken sıvı miktarı ve diüretik (idrar söktürücü) ilacınızın dozu hakkında bilgi verecektir.

Tansiyon Ölçerken Nelere Dikkat Edilmeli?

Cihazınızın kullanım talimatını mutlaka okuyun (doktor ya da hemşirenizden de yardım alabilirsiniz).

Ölçümden önce 5-10 dakika dinlenin.

Ölçümden en az 30 dakika öncesinden itibaren alkol, sigara veya kahve almayın.

Ölçüm yapılan kolunuzu kalp seviyesinde tutun ve konuşmamaya çalışın.

Klap atım hızı (nabız) nasıl ölçülür?

Ölçüm yapmadan önce 3-5 dakika dinlenin.

İki parmağınızı bileğinizde başparmağınızın gerisindeki oluğa bastırın. Hafifçe sağa veya sola kaydırarak nabız darbelerini hissettiğiniz yerde durunuz. Kalp Klap...

Ondan sonra önünüze saniye kolu veya sayıcısı bulunan bir saat koyun, 60 saniye müddetle darbeleri sayınız.

Nabız, yaşlı kişilerde biraz düşme gösterebilir. Ayrıca efor, egzersiz ve heyecan durumlarında artma olur.

SAĞLIKLI BESLENME

Sebze, meyve ve liflerden zengin yiyecekler tüketilmelidir.

Transyağ ve doymuş yağlardan zengin (katı yağ vb.) besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır.

Fazla kilolu veya şişman iseniz; kiloların verilmesi kalp yetersizliğinin ilerlemesinin önlenmesine yardımcı olacaktır.

Kardiyak rehabilitasyon programı içerisinde yer alan diyetisyeniniz size uygun beslenme programı oluşturacaktır.

Tuz tüketimi: Vücuda alınan ve vücuttan atılan tuz miktarı bazı hormonlar ve böbrekler tarafından dengede tutulur. Kalp yetersizliğinde bu denge bozulur ve vücutta su birikir. Tansiyon yükselir ve kalbin çalışması zorlaşır.

Günlük tükettiğimiz sebze, meyve ve baklagiller gibi besinlerde

vücudun gereksinimini karşılayacak kadar tuz bulunur. Yemek pişirirken ya da yerken ilave tuz konulmamalıdır. Bu nedenle alacağınız günlük tuz miktarını doktorunuza/hemşirenize sorunuz.

Yüksek oranda tuz içeren gıdalar şunlardır;

- Sodyum bikarbonat içeren kabartma tozu ve yemek sodası (1 çay kaşığı kabartma tozu 250 mg sodyum içerir),
- Kola, maden suyu ve sodası,
- Tuzlu kuruyemiş ve yiyecekler (fındık, fıstık, mısır gevreği, patates cipsi, tuzlu bisküviler, mısır cipsi), salam, sosis, sucuk, pastırma,
- Hamburger gibi sos ile hazırlanmış hazır gıdalar, et ve ekstratları, bulyonlar, salça,
- Hazır salata sosları, yemeklere konan çeşniler, tat vericiler, barbekü sosu, soya sosu, ketçap, hardal, zeyti,
- Salamuralar, turşular, kurutulmuş, tütsülenmiş ve tuzlama yapılmış gıdalar, peynirler (tuzlu), hazır çorbalar.

DÜZENLİ EGZERSİZ

Düzenli egzersiz yapmak kalp sağlığınız için oldukça önemlidir. Doktorunuzun izin verdiği ölçüde egzersiz yapmaya dikkat etmeniz faydalı olacaktır. Genellikle haftada 3-5 gün 30-60dk. süreyle egzersiz yapmak yeterliNefeste daralma, baş dönmesi, göğüs ağrısı, bulantı-kusma ya da soğuk terleme olursa egzersizi sonlandırmalısınız.

CİNSEL YAŞAM

Önerilen diyet, ilaç tedavisi ve düzenli kontrollerle normal cinsel yaşamınızı sürdürülebilirsiniz.

Ağır yemekten sonra, bedensel yorgunluk hissedildiğinde, gergin iken, aşırı sıcak ya da soğukta, alkollü iken ilişkide bulunmamalısınız.

İlişki sırasında; göğüs, sırt, kol ağrısı, fenalık hissi, nefes darlığı, göz kararması, baş dönmesi, aşırı çarpıntı olduğunda cinsel ilişkiyi sonlandırıp dinlenilmesi gerekmektedir.

Şikayetlerin geçmediği durumda doktorunuza başvurmalısınız.

DÜZENLİ DOKTOR RANDEVUSU

Doktorunuzun belirleyeceği tarihlerde kontrollere gelmeniz önemlidir.

KALP YETERSİZLİĞİNİN İLERLEDİĞİNİ GÖSTEREN DURUMLAR NELERDİR?

- Günde 1-2, haftada 3-5 kilo alırsanız;
- Nefes darlığı artmışsa, özellikle uykudan uyandıran ve yataktan kaldıran nefes darlığı varsa,
- Bacaklarda veya ayak bileklerinde şişmeler olmuşsa,
- Öksürükte sürekli bir artış varsa,
- Günlük rutin işlerinizi yaparken bile kolayca yoruluyorsanız,
- Nabız ile ilgili düzensizlikler hissetmişseniz ya da çarpıntınız varsa;
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili herhangi bir yan etki ortaya çıktığında derhal doktorunuza/hemşirenize bildiriniz.

Doktorunuz tarafından tavsiye edilen;	
Tansiyon	...../..... ile ...../..... mmHg arası
Kalp atım hızı (nabız)	.... ile ..... atım/dakika arası
Kilo	.... ile .....kg arası

Doktor	Randevu Tarih ve Saati

İlaç adı ve dozu (mg)	İlaç alma saati	Açıklama

NOTLAR

İstasyon Mah. Turgut Özal Bulvarı No: 11
34303 Küçükçekmece/İstanbul
İletişim: 212 692 2000

www.imaeh.saglik.gov.tr