

# Niewydolność układu krążenia - wykład

Data publikacji: 23.10.2013 8:00

Kolejny wykład Klubu Zdrowia poświęcony był niewydolności układu krążenia - diagnostyce, leczeniu i profilaktyce. Poprowadził go 21 października w sali Domu Narodowego Andrzej Kubicius, specjalista kardiolog.

Prelegent sporo czasu poświęcił profilaktyce schorzeń układu krążenia. Podkreślał, że aby zapobiec problemom kardiologicznym, trzeba zawczasu zmodyfikować tryb życia, zmniejszyć otyłość i rzucić palenie. - **Pierwszą, najważszą profilaktyką, na której jeszcze zarabiamy, jest zaprzestanie palenia papierosów** – mówił.

Przedstawiając amerykańskie badania na ten temat (polskich nie ma) powiedział, że aspiryna ma spośród leków największą redukcję śmiertelności w kardiologii. - **Wysiłek fizyczny jest na podobnym poziomie skuteczności. Właśnie wysiłek fizyczny jest pierwszym zaleceniem przy problemach układu krążenia. Oczywiście ma to być niezbyt forsowny wysiłek, na przykład trzydzieści minut dziennie spaceru. Ku mojej radości coraz więcej widzę ludzi spacerujących, nordic walking stał się popularny, na basenie też jest więcej osób** – cieszył się kardiolog nie szczędząc jednak słuchaczom informacji, że i tak nadal 50% chorych umiera w ciągu pierwszego roku. - **Dla tego na pierwszym miejscu jest prewencja** – podkreślał jeszcze raz wyliczając jej podstawowe założenia, jak ruch, odpowiednia dieta i zdrowy tryb życia.

Prelegent wyliczył także, jakimi objawami u siebie lub bliskich należy się niepokoić. Są to przede wszystkim duszności w godzinach nocnych, podczas snu, jak i duszność wysiłkowa, uczucie pełności po posiłkach (związane z opuchnięciem narządów układu trawienia), pojawienie się obrzęku nóg, nocne oddawanie moczu, omdlenia, ból w klatce piersiowej, pocenie się są sygnałem, że należy wezwać pogotowie. Jeśli natomiast zauważymy objawy średniego ryzyka, a więc istotny spadek wydolności przy aktywności, szybkie męczenie się, należy udać się na konsultację do lekarza.

- **Jeśli jednak ktoś skarży się, że szybciej się męczy, że kiedyś wchodził bez problemu na czwarte piętro, a teraz dostaje zadyszki na drugim, a okazuje się, że ostatnio dużo przytył, a przy tym się nie ruszał, to to może być powodem** – zauważył lekarz. Prelegent wyjaśnił, że poza profilaktyką i lekami w chorobach układu krążenia uratować życie można za pomocą wrzepionych urządzeń służących monitorowaniu pracy serca i w razie potrzeby reanimujących pacjenta. Implantuje się pacjentowi kardiowerter defibrylator, czyli urządzenie, które ratuje życie.

Na koniec wykładu Andrzej Kubicius wyliczył, czego należy się wystrzegać, mając przewlekłą niewydolność serca. A więc infekcji. Zaleca się szczepienia przeciw grypie. I przestrzegł pacjentów przed samodzielnym manipulowaniem przy dawkach leków. Wyjaśnił, że niewyrównane nadciśnienie tętnicze stanowi dla osób z niewydolnością układu krążenia śmiertelne zagrożenie. Nie wolno więc przestawać brać leków na nadciśnienie nawet wówczas, gdy czujemy się już dobrze. Również częste zmniejszanie lub pomijanie dawki furasemidu może się źle skończyć, choć lekarz przyznał, iż wie, że pacjenci często nie przyjmują przewidzianej dawki, by w spokoju, bez szukania co chwilę toalety, wyjść na miasto czy choćby... dojść do lekarza na kontrolę.

(indi)