

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Η καρδιακή ανεπάρκεια, η οποία αποκαλείται και συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, είναι μια πάθηση κατά την οποία η καρδιά δεν μπορεί πλέον να αντλήσει αρκετό αίμα για να το διοχετεύσει στο υπόλοιπο σώμα , ώστε να μεταφερθεί στα περιφερικά όργανα του σώματος , αίμα πλούσιο σε οξυγόνο καθώς και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Η πάθηση μπορεί να έχει επιπτώσεις στη δεξιά πλευρά, τη αριστερή πλευρά ή και τις δύο πλευρές της καρδιάς.

Δεξιά καρδιακή ανεπάρκεια σημαίνει ότι η δεξιά κοιλία της καρδιάς χάνει τη λειτουργικότητά της για άντληση αίματος από την περιφέρεια και διοχέτευσή του προς τους πνεύμονες για να οξυγονωθεί.

Αριστερή καρδιακή ανεπάρκεια σημαίνει ότι η δυνατότητα της καρδιάς να αντλεί οξυγονωμένο αίμα από τους πνεύμονες και να το προωθεί προς την περιφέρεια (στο υπόλοιπο σώμα), μειώνεται.

ΑΙΤΙΑ

Η στεφανιαία νόσος αποτελεί στις μέρες μας, το κυρίαρχο αίτιο της καρδιακής ανεπάρκειας, καθώς το 65-70% των ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια πάσχουν από στεφανιαία νόσο . Οι μυοκαρδιοπάθειες και κυρίως η διατατική, είναι το αίτιο καρδιακής ανεπάρκειας στο 20% των περιπτώσεων. Οι μυοκαρδίτιδες, ο υπερθυρεοειδισμός και η κατάχρηση αιθανόλης, ευθύνονται για σημαντικό αριθμό ασθενών με διατατικού τύπου καρδιακή ανεπάρκεια. Η υπέρταση και οι βαλβιδοπάθειες που κυριαρχούσαν στο παρελθόν, κατέχουν μικρό ποσοστό ως αίτια καρδιακής ανεπάρκειας σήμερα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα κοινά συμπτώματα είναι:

- Δύσπνοια κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή αφού έχετε ξαπλώσει για λίγο
- Βήχας
- Πρήξιμο των ποδιών και των αστραγάλων
- Πρήξιμο της κοιλιάς
- Αύξηση βάρους
- Ανώμαλοι ή γρήγοροι σφυγμοί
- Αίσθημα ότι η καρδιά χτυπά γρήγορα ή δυνατά
- Δυσκολία στον ύπνο
- Κούραση, αδυναμία, λιποθυμική τάση
- Απώλεια όρεξης, δυσπεψία

Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι:

- Μειωμένη εγρήγορση ή συγκέντρωση
- Μειωμένη παραγωγή ούρων
- Ναυτία και εμετός
- Ανάγκη για ούρηση τη νύχτα

Μερικοί ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια συχνά δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα. Στα άτομα αυτά, τα συμπτώματα μπορούν να εκδηλωθούν, επίσης, αν συνυπάρχουν οι εξής παθήσεις:

- Αρρυθμίες
- Αναιμία
- Υπερθυρεοειδισμός
- Λοιμώξεις με ή χωρίς πυρετό
- Νεφροπάθεια

Καλέστε τον γιατρό σας αν νιώθετε αδυναμία, έχετε βήχα που χειροτερεύει, πολύ σάλιο, ξαφνική αύξηση βάρους ή πρήξιμο ή άλλα νέα ή ανεξήγητα συμπτώματα.

Πηγαίνετε στα επείγοντα περιστατικά νοσοκομείου ή καλέστε το 166 εάν νιώθετε έντονο πόνο στο στήθος, τάση λιποθυμίας, ή η καρδιά σας χτυπάει ανώμαλα (ιδιαίτερα αν ο γρήγορος και ανώμαλος καρδιακός ρυθμός συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα).

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μόλις τεθεί η διάγνωση της καρδιακής ανεπάρκειας θα πρέπει να αρχίσει αμέσως η θεραπεία. Βασικό μας μέλημα όπως πριν είναι να βρούμε την αιτία, μήπως μπορεί να αρθεί. Στη συνέχεια, μια σειρά παρεμβάσεων που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής και να μειώσουν τα συμπτώματα, αποτελούν τα παρακάτω:

Α)Περιορισμός λήψης άλατος

Η κατανάλωση άλατος θα πρέπει να είναι αυστηρά μειωμένη στα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Ο λόγος είναι ότι η αυξημένη κατανάλωση άλατος ευνοεί την κατακράτηση υγρών, η οποία επιβαρύνει την καρδιά, προκαλεί δύσπνοια και οίδημα. Η αυξημένη κατανάλωση άλατος μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στους ηλεκτρολύτες του σώματος όπως το κάλιο και το μαγνήσιο. Η καθημερινή διαίτα περιλαμβάνει περίπου τρία κουταλάκια αλάτι. Οι ασθενείς που χρειάζεται να μειώσουν το αλάτι μπορούν να το μειώσουν κατά 30% απλά βγάζοντας την αλατιέρα από το τραπέζι τους. Αν κάποιος ασθενής μαγειρεύει χωρίς αλάτι μπορεί να μειώσει κατά 30% ακόμη την κατανάλωση. (Η συνήθης ημερήσια διατροφή περιέχει 10 γρ. αλάτι, αν απαλειφθεί το αλάτι τού τραπέζιού 3-6 γρ. και αν απαλειφθεί όλο το αλάτι από το μαγείρεμα 2-4 γρ.).

Αλάτι διαφόρων τροφών

Τροφές πλούσιες σε αλάτι

Αλάτι, σόδα, αντιόξινα (πλην τού Maalox)

Ψωμί, μακαρόνια, μπισκότα

Γάλα, τυρί, γιαούρτι

Καπνιστά κρέατα και ψάρια, αλλαντικά

Έτοιμοι ζωμοί κρέατος, μπίρα, Pepsi-Cola

Κάθε κονσέρβα

Όλες σχεδόν οι σάλτσες και τουρσιά κ.λ.π. τού εμπορίου

Ξηροί καρποί, σοκολάτα

Τροφές πτωχές σε αλάτι

Νωπά φρούτα, λαχανικά
Πατάτες και ρύζι ανάλατα
Ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, ειδική μαργαρίνη ή βούτυρο.
Ανθότυρο, αποβουτυρωμένο γάλα
Κρέας, αυγά: έχουν μέτρια ποσότητα νατρίου. Συνιστώνται έως 1-2 ισοδύναμα ημερησίως
Ζελέ, σταφίδες
Τσάι, καφές, φυσικοί χυμοί, Coca-Cola

Β) Μείωση βάρους και καθημερινό ζύγισμα

Οι παχύσαρκοι ασθενείς θα πρέπει να μειώσουν το βάρος τους. Θα πρέπει να ζυγίζονται καθημερινά και να συμβουλευονται τον γιατρό τους σε κάθε περίπτωση αύξησης του βάρους του πάνω από 1,5- 2 κιλά σε μια εβδομάδα.

Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια θα πρέπει να ζυγίζονται κάθε πρωί διότι η αύξηση του σωματικού βάρους κατά βάση σημαίνει κατακράτηση υγρών.

Γ) Υπολιπιδαιμική διαίτα

Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια λόγω στεφανιαίας νόσου θα πρέπει να ακολουθούν υπολιπιδαιμική διαίτα.

Δ) Ρύθμιση Αρτηριακής Πίεσης

Σε οιαδήποτε μορφή καρδιακής ανεπάρκειας, είναι απολύτως απαραίτητη η αντιμετώπιση της συνυπάρχουσας αρτηριακής υπεртаσεως (η οποία στο μεγαλύτερο ποσοστό των μεσηλικών ατόμων είναι η αιτία της κάμψης). Επίσης η αύξηση της πολλές φορές είναι αιτία οξέος πνευμονικού οιδήματος.

Σε ασθενείς με υποψία αλκοολικής μυοκαρδιοπάθειας η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να απαγορεύεται αυστηρά.

ΦΑΡΜΑΚΑ

Διουρητικά: Μια από τις εκπληκτικότερες προόδους στη θεραπευτική αγωγή της καρδιακής ανεπάρκειας τα τελευταία 40 χρόνια υπήρξε η χρήση των διουρητικών, με αποκορύφωμα την εισαγωγή των θειαζιδικών διουρητικών από το στόμα το 1957. Το 40% περίπου των ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια δεν ανταποκρίνονται στην ανάπαυση στο κρεβάτι και τη δακτυλίτιδα και απαιτούν θεραπεία με διουρητικά για να εξουδετερωθεί η υπερογκαιμία της καρδιακής ανεπάρκειας. Αρχικά χορηγούνται σε μικρές δόσεις οι οποίες αυξάνουν εάν επιδεινωθεί η κατάσταση του αρρώστου. Συνήθως χρησιμοποιείται η φουροσεμίδη (Lasix). Οι ασθενείς λαμβάνουν διουρητικά για να αυξήσουν την αποβολή των υγρών και του άλατος. Τα διουρητικά όμως έχουν και ανεπιθύμητες ενέργειες. Μια από τις πιο κοινές είναι και η απώλεια καλίου. Το κάλιο είναι σημαντικό συστατικό του σώματος και βοηθά στην ηλεκτρική σταθερότητα της καρδιάς όσο και στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι ασθενείς θα πρέπει να

παρακολουθούν τις τιμές του καλίου στο αίμα ή αλλιώς τα διουρητικά που λαμβάνουν πρέπει να έχουν και καλιοσυντηρητικό. Πολλά φρούτα όπως οι μπανάνες, τα πορτοκάλια, τα γκρέιφρουτ και λαχανικά περιέχουν κάλιο και η κατανάλωσή τους βοηθά. Αν κάποιος ασθενής όμως έχει νεφρική ανεπάρκεια θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με τα επίπεδα του καλίου.

Αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης: Τα φάρμακα αυτά αυξάνουν την επιβίωση των αρρώστων με καρδιακή ανεπάρκεια και πρέπει, αν δεν υπάρχει αντένδειξη, να τα παίρνουν όλοι. Η πιο συχνή παρενέργεια που έχουν είναι ο ξηρός, επίμονος βήχας. Τότε τα αντικαθιστούμε με αναστολείς της αγγειοτενσίνης II. Δακτυλίτιδα: Απαραίτητη σε αρρώστους με κολπική μαρμαρυγή, για ρύθμιση της ταχυκαρδίας.

β-αναστολείς: Και αυτά τα φάρμακα αυξάνουν την επιβίωση των αρρώστων με καρδιακή ανεπάρκεια και πρέπει, αν δεν υπάρχει αντένδειξη, να τα παίρνουν όλοι. Αρχικά χορηγούνται σε μικρές δόσεις και σε αρρώστους σταθεροποιημένους (έχουν δοκιμασθεί η μετοπρολόλη, η βισοπρολόλη και η καρβεντιλόλη).

Άλλα φάρμακα: Ανάλογα με την αιτία της καρδιακής ανεπάρκειας (νιτρώδη, αντιαρρυθμικά ή αντιπηκτικά κ.λ.π.)
