

Pase

Mana sirds mazspēja

Jūsu pavadonis sirds mazspējas ārstēšanā



Pase «*Mana sirds mazspēja*» ir veidota tā, lai jūs varētu aktīvi līdzdarboties sirds mazspējas ārstēšanas procesā, pārtraugot būtiskākos rādītājus, veicot pierakstus par lietotajiem medikamentiem, kā arī izprotot šo slimību un nepieciešamības gadījumā mainot dzīvesveidu.

Šajā pasē varat regulāri pierakstīt savus svāra, asinsspiediena un sirdsdarbības rādītājus, kā arī izdarīt piezīmes par slimības simptomiem un to ietekmi uz jūsu dzīves kvalitāti. Jūsu ārsts pārrunās ar jums optimālos sirds mazspējas mērījumus. Šo mērījumu ikdienas pieraksti būs ļoti noderīgi, pārrunājot slimības norisi ar savu ārstu vai medmāsu pārbaudes vizītes laikā.

Pase «*Mana sirds mazspēja*» būs jūsu pavadonis ārstēšanas procesā.

Šajā pasē iekļautās informācijas avots ir galvenokārt Eiropas Kardiologu biedrības oficiālā informatīvā tīmekļa vietne par sirds mazspēju:

www.heartfailurematters.org

Pase «*Mana sirds mazspēja*»

Vārds: _____

Dzimšanas dati: _____

Adrese: _____

Tālrunis: _____

Medicīnas personāls, kas ir jūsu rīcībā

Jūsu medicīnas centrs:

Jūsu kardiologs:

Jūsu ģimenes ārsts:

Jūsu sirds mazspējas medmāsa:

Tāl. nr. ārkārtas gadījumiem:



Padomi ikdienai

Rūpējieties par sevi, **aktīvi kontrolējot** savu veselības stāvokli! **Dzīvesveida maiņa** var pozitīvi ietekmēt jūsu ikdienas dzīvi: atbilstoša diēta un vingrinājumi var veicināt simptomu mazināšanos un novērst sirds mazspējas rašanos.



➤ **Padomi atbilstošas DIĒTAS izveidei** sirds mazspējas simptomu mazināšanai

- Ja Jums ir izteikti sirds mazspējas simptomi (elpas trūkums, tūskas), uzņemtā šķidruma daudzums jāierobežo līdz 1,5–2,0 l dienā. Savukārt, ja elpas trūkums ir neliels un tūska nav, šķidruma ierobežošana nav nepieciešama.
- Samaziniet sāls daudzumu uzturā līdz 2 g dienā, izvairieties no iepriekš sagatavotiem ēdieniem, gaļas izstrādājumiem, pārbaudiet sāls saturu uz produktu etiķetes.
- Izvairieties no ēdiena ar augstu tauku saturu, lietojiet uzturā augļus un dārzeņus, piena produktus ar zemu tauku saturu, graudu izstrādājumus un zivis.
- Garšas uzlabošanai lietojiet dažādas garšvielas.



➤ **Nodarbojieties ar FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM** sirds un muskuļu darbības uzlabošanai

- Turpiniet veikt ikdienas aktivitātes mājās kopā ar ģimeni.
- Regulāri nodarbojieties ar piemērotas slodzes fiziskām aktivitātēm. Slodzes apjoms ir atkarīgs no sirds mazspējas smaguma pakāpes un esošajiem simptomiem, tādēļ pirms to uzsākšanas noteikti konsultējieties ar savu ārstu.



Padomi ikdienai

➤ Aicinām jūs **aktīvi līdzdarboties ārstēšanā, ikdienā kontrolējot** hronisko sirds mazspēju, sekojot sirds mazspējas simptomiem. Jūsu ārsts noteikti ir izrakstījis medikamentus, kas jālieto regulāri, bet jūs pats varat veikt dažus mērījumus, lai noteiktu savu veselības stāvokli. Atcerieties, ka neesat viens(-a) – ja nepieciešams, lūdziet palīdzību!

Kā mērīt asinsspiedienu mājas apstākļos?

Izmantojiet mūsdienīgu asinsspiediena mērīšanas ierīci un piemērota izmēra aproci (vaicājiet padomu savam ārstam vai medmāsai).

- Pirms mērījumu veikšanas atpūties 3 līdz 5 minūtes.
- Atturieties no smēķēšanas vai kofeīnu vai alkoholu saturošu dzērienu lietošanas vismaz trīsdesmit minūtes pirms mērījumu veikšanas.
- Mērot asinsspiedienu, apsēdieties, pēdas atbalstiet pret zemi, atbalstiet arī muguru un rokas, novietojiet roku sirds līmenī. Nesarunājieties.
- Asinsspiedienu labāk mērīt rokai, kura nav dominējošā (piem., kreisajā rokā, ja esat labrocis(-e)).
- Vislabāk veiciet divus mērījumus ar 1–2 minūšu intervālu un pierakstiet tikai otro mērījumu – vienreiz no rīta un vienreiz vakarā.

Kā mērīt sirds darbību mājas apstākļos?

Ar asinsspiediena mērītāju parasti var izmērīt arī sirds darbību (pulsu), bet jūs varat arī pats(-i) noteikt savus pulsa rādītājus.

- Sēdiet mierīgi vismaz piecas minūtes.
- Noņemiet pulksteni, pavērsiet savu kreiso vai labo plaukstu augšup un nedaudz ielieciet elkoni. Maigi novietojiet otras rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu uz plauksts locītavas.
- Piespiediet pirkstus rievā starp vidējām cipslām un ārējo kaulu. Jūs jutīsiet pulsāciju – tas ir jūsu pulss.
- Lai uzzinātu savas sirds darbības rādītāju, skaitiet pulsu 30 sekundes, bet rezultātu pareiziniet ar divi.



Mans profils

Svars

Dažus simptomus izraisa šķidruma uzkrāšanās organismā. Tās cēlonis ir apgrūtinātā asins cirkulācija, kā rezultātā šķidrums uzkrājas kājās, plaušās vai kuņģa apvidū. Nosverieties reizi vai divas nedēļā vienā un tajā pašā nedēļas dienā un diennakts laikā, vēlams, no rīta un tukšā dūšā, bez apģērba. Vienmēr izmantojiet vienus un to pašus svarus.

Mans ieteicamais svars ir no _____ līdz _____ kg
atbilstoši sirds mazspējas veselības aprūpes speciālista norādēm



Pārbaudiet, vai potītēs, kājās un vidukļa apvidū nav novērojamas pietūkuma pazīmes, vienkārši dažas sekundes spiežot ar īkšķi uz attiecīgajiem audiem. Ja ir redzamas spiediena pēdas, jums ir tūska. Tas varētu liecināt par šķidruma aizturi, kas radusies, pirms esat pamanījis ievērojamas svara izmaiņas.

Svara pieaugums

un diurētiskā līdzekļa devas pielāgošana

Lieko šķidrumu iespējams novērst, palielinot diurētisko līdzekļu devas atbilstīgi jūsu ārsta rekomendācijām:

Izrakstītais papildu diurētiskais līdzeklis: _____

+ 1 kg _____ mg

+ 1,5 kg _____ mg

+ 2 kg _____ mg

Sazinieties ar savu ārstu, ja jūsu svara pieaugums ir lielāks par 2 kg.



Mans profils

Asinsspiediens

Asinsspiediena kontrolei ir nozīmīga loma, lai novērstu sirds mazspējas slimnieka veselības stāvokļa pasliktināšanos. Tomēr, ja asinsspiediens pārlieku pazeminās, var rasties reibonis – īpaši, ceļoties kājās no sēdus stāvokļa.

Mans ieteicamais asinsspiediens ir
no _____/_____ līdz _____/_____ mm Hg
atbilstoši sirds mazspējas veselības aprūpes speciālista norādēm



Ja jūsu asinsspiediens ir pastāvīgi paaugstināts vai pazemināts vai ja jūtat galvas sāpes, reiboni vai zaudējat samaņu, konsultējieties ar savu ārstu vai medmāsu.

Sirdsdarbība

Lai arī paātrināta sirdsdarbība (pulss) palīdz jūsu organismam veikt vairāk fizisko aktivitāšu, pastāvīgi paātrināta sirdsdarbība pārslogo sirdi. Jūsu ārsts nozīmēs ārstniecības pasākumus, lai kontrolētu sirdsdarbību un palīdzētu jūsu sirdij darboties efektīvāk.

Mans ieteicamais sirdsdarbības ātrums ir
no _____ līdz _____ sitieniem minūtē
atbilstoši sirds mazspējas veselības aprūpes speciālista norādēm

Ja jūsu sirdsdarbība ir pastāvīgi paātrināta vai palēnināta vai ja jūtat reiboni vai zaudējat samaņu, konsultējieties ar savu ārstu vai medmāsu.

1

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

😊 😐 😞

Efektivitāte darbā:

😊 😐 😞

Mājas darbu veikšana:

😊 😐 😞

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

😊 😐 😞

2

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

😊 😐 😞

Efektivitāte darbā:

😊 😐 😞

Mājas darbu veikšana:

😊 😐 😞

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

😊 😐 😞

3

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹

4

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹

5

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirds darbība (sitienu minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹

6

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirds darbība (sitienu minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹

7

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹ ☹

8

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹ ☹

9

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹

10

Mani personīgie novērojumi

Uzraugiet savu veselības stāvokli, lai tā pasliktināšanās gadījumā spētu ātri reaģēt. Veiciet mērījumus katru dienu četras nedēļas, bet pēc tam vismaz divreiz nedēļā.

Datums	Svars (kg)	Asinsspiediens (mm Hg)	Sirdsdarbība (sitieni minūtē)	Nogurums (jā vai nē)	Elpas trūkums (jā vai nē)

Manu ikdienas aktivitāšu novērtējums

Cik lielā mērā sirds mazspēja ir jūs ietekmējusi pagājušajā nedēļā?

Valāsprieki un atpūtas aktivitātes:

☺ ☹

Efektivitāte darbā:

☺ ☹

Mājas darbu veikšana:

☺ ☹

Viesošanās pie ģimenes un draugiem:

☺ ☹



Mans vizīšu plāns

Datums	Laiks	Ārsta/medmāsas vārds	Piezīmes

Jūsu ārstniecības personāls ir gatavs palīdzēt!

Izsauciet neatliekamo palīdzību šādos gadījumos:

- pastāvīgas sāpes krūtīs, kas nemazinās, lietojot nitroglicerīnu;
- ievērojams un pastāvīgs elpas trūkums;
- samaņas zudums vai pilnīgs spēka trūkums.

Iespējami drīz ziņojiet savam ārstam vai medmāsei šādos gadījumos:

- pastiprināts elpas trūkums, pavājināta izturība fizisko aktivitāšu laikā;
- miega laikā bieži mostaties elpas trūkuma dēļ un ērtai gulēšanai jums nepieciešams vairāk spilvenu;
- pastāvīgi paātrināta sirdsdarbība;
- pastiprināta palpitācija jeb sirdsklauves;
- straujš svara pieaugums.

Konsultējieties ar savu ārstu vai medmāsu šādos gadījumos:

- progresīva tūska vai sāpes vēdera dobumā;
- palielināta tūska kājās;
- arvien biežākas reiboņa epizodes;
- apetītes zudums un slikta dūša;
- noguruma palielināšanās;
- klepus pastiprināšanās.

Šo rekomendāciju avots galvenokārt ir Eiropas Kardiologu biedrības oficiālā informatīvā tīmekļa vietne saistībā ar sirds mazspēju: www.heartfailurematters.org

Pase

Mana sirds mazspēja

Jūsu pavadonis sirds mazspējas ārstēšanā



www.servier.com