Szívelégtelenség – Ön odafigyel szíve jelzéseire?

A szív több mint 40 000 szívizomsejtből áll. A szívet saját ingerületvezető rendszer irányítja.1

Az egészséges szív minden egyes összehúzódással a bal kamrában található vér kb. 70%-át pumpálja ki az erekbe. Ha a kipumpált vér mértéke 40% alá esik, szívelégtelenségről beszélünk2

 A szívelégtelenség jelentős népegészségügyi problémát jelent az iparosodott országokban, a legfrissebb becslések szerint mára már mintegy 64,3 millió embert érint világszerte, és az esetek száma folyamatosan nő.3

Magyarországon megközelítőleg 250-300 000 beteg szenved szívelégtelenségben, 30-35 000 fő az évente újonnan diagnosztizált esetek száma, a betegek egyéves halálozása meghaladja a 25 százalékot. Ugyancsak magas, -15-25 százalékra tehető- a korábban szívelégtelenség miatt kórházi felvételre kerülő betegek körében az ismételt kórházba kerülés aránya.4

Mi történik a szívvel a szívelégtelenség során?

Szívelégtelenség esetén a szív kisebb erővel pumpál. A szervezet különböző kompenzáló mechanizmusokkal próbálhat meg védekezni ilyen esetekben:

A gyenge pumpálás kompenzálása érdekében a szívkamrák megnagyobbodnak, és megpróbálnak minél nagyobb erővel összehúzódni, ezáltal nagyobb mennyiségű vért kijuttatni az érpályákba. Azonban minél jobban kitágul a kamra, annál kevésbé tud hatékonyan összehúzódni.

A második mód, amivel a szívizom védekezhet, az az, ha megvastagodik, ezáltal fokozva a pumpálóképességet. A megnövekedett szívizom miatt a szívnek több vérre van szüksége és emiatt a koszorúerek által biztosított vér mennyisége elégtelenné válhat.

Egy harmadik kompenzációs mechanizmus lehet a szívverés felgyorsulása, ezáltal biztosítva a nagyobb keringetett vérmennyiséget. Mindezek mellett a szívműködést fokozó hormonok szintje is megemelkedhet.

Ezek a kompenzáló mechanizmusok hosszú távon a szívizom kimerüléséhez vezetnek, amelyek a páciens állapotának romlását eredményezhetik végül.5

Tünetek, amelyek felvethetik a szívelégtelenség gyanúját

A tünetek a szervezet, a szervek oxigénellátásának elégtelenségéből adódnak, ezek többek között a nehézlégzés, légszomj, ami fizikai terhelésre, de akár nyugalmi állapotban vagy fekvő helyzetben is jelentkezhetnek. Tünet lehet továbbá a fokozott fáradtságérzés, a bokaduzzanat, a száraz köhögés, köhécselés. A szívelégtelenségnek többféle típusa létezik, de csak egy átfogó orvosi vizsgálattal lehet pontosan kideríteni, hogy melyik típusról van szó egy adott beteg esetében.

Ki számít veszélyeztetettnek?

A magas vérnyomás, koszorúér- vagy szívbillentyű-problémák, szívizomgyulladás, illetve az obstruktív alvási apnoe fokozhatják a szívelégtelenség kialakulásának kockázatát. Az alvási apone egy olyan alvászavar, melynek során az érintettnél a felső légutakban keletkező rendellenesség okán a légutak beszűkülnek, vagy akár el is záródnak, és alvás közben többször, rövidebb időtartamokra pillanatnyilag elzárják a légzést az éjszaka folyamán6. (Ezeket az időszakokat, amikor a légzés teljesen leáll, nevezzük apnoének vagy apnoés epizódoknak.) A diabétesszel diagnosztizáltaknak is érdemes odafigyelniük, ugyanis a legtöbb cukorbeteg kardiovaszkuláris szövődmények miatt veszti életét, mivel a cukorbetegség a szívelégtelenség előfordulási esélyét 2-6-szorosára emeli.4 Ezen felül, mint sok más betegség esetében az elhízás, a mozgásszegény életmód is nagyban hozzájárulhat a kór kialakulásához, illetve az alkoholfogyasztás is hajlamosító tényező lehet.7

A korai felismerés fontossága

A szívelégtelenség korai felismerés és hatékony kezelés nélkül, akár végzetes kimenetelű is lehet. A betegség kezelése annál nehezebb, minél később diagnosztizálják. A háziorvosnál, majd kardiológusnál tett látogatás után, a szakorvos kórházba utalhatja a beteget, ahol számos vizsgálat - teljes laborvizsgálat, speciális szívizomenzim vizsgálat, ultrahang, esetleg MR felvétel – készülhet a pontos diagnózis érdekében. A műtéti beavatkozás mellett, rendszeres orvosi felügyelettel, számos korszerű terápia létezik a szívelégtelenség karbantartására. Szájon át szedhető gyógyszeres terápiák mellett beültethető készülékek is segíthetik a kezelést. A szívelégtelenség terápiája során elsődlegesen a javítható problémák kezelése a cél. Kialakult szívizomgyengeség esetén az ártalmas élettani folyamatok befolyásolásával a jó, illetve elfogadható terhelhetőség fenntartására, és a szövődmények elkerülésére kell törekedni.

Mit tehet meg szíve érdekében?

Szokjon le a dohányzásról! A cigaretta és az egyéb dohánytermékek szinte minden szervre károsak, így a szív-és érrendszerre is. Dohányzók esetében megnő az erek elmeszesedésének, valamint a szívinfarktus kialakulásának veszélye.8

Változtasson étkezési szokásain! Az egészségtudatos életmód egyik alapköve a helyes táplálkozás. A telített zsírsavak minimális fogyasztása, valamint a zöldségben, gyümölcsben és fehérjében gazdag étrend segíthet a megfelelő vérnyomás elérésében, a szívbetegségek és a stroke megelőzésében.

Mozogjon rendszeresen! Heti legalább 150 percet (napi kb. 20 perc) fordítson aktív testmozgásra, ennyi ugyanis elengedhetetlen a szervezet fitten tartásához. Otthon, szabad levegőn végtelen számú lehetőség van a sportolásra, így mindenki megtalálhatja a számára megfelelő és az orvosa által ajánlott mozgásformát.

Legyen tisztában egészségi állapotával! A magas vérnyomás és a magas koleszterinszint veszélyt jelenthetnek a szív- és keringési rendszer egészségére. Ellenőriztesse ezeket az értékeket rendszeresen, ne feledkezzen meg az orvosi szűrővizsgálatokról sem!

Kövesse az orvosi előírásokat! Ma már szerencsére rendelkezésre állnak a szívbetegségek kockázatát csökkentő, szájon át szedhető készítmények. Ezeket mindig az orvosa utasításai szerint alkalmazza, akkor is, ha esetleg teljes mértékben panaszmentesnek és egészségesnek érzi magát!

1The Heart Is More Than a Pump (transonic.com)2https://www.heartfailurematters.org/understanding-heart-failure/what-is-ejection-fraction-hfref-and-hfpef/3Epidemiology of heart failure - Groenewegen - 2020 - European Journal of Heart Failure - Wiley Online Library4Szívelégtelenség - Magyar Nemzeti Szívalapítvány (mnsza.hu)5What is Heart Failure? | American Heart Association6 Obstructive Sleep Apnea: Causes & Treatments (healthline.com)7Alcohol Consumption and the Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Dose-Response Meta-analysis of More Than 1.9 Million Individuals From 38 Observational Studies - PubMed (nih.gov)8Cigarette Smoking, Cessation, and Risk of Heart Failure With Preserved and Reduced Ejection Fraction - PubMed (nih.gov)

Sajtókapcsolat:

* Dr. Kasznár Zsolt, hatósági kapcsolatok és kommunikációs igazgató
* info@bud.boehringer-ingelheim.com

Eredeti tartalom: Boehringer Ingelheim

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:https://hellosajto.hu/3906/szivelegtelenseg-on-odafigyel-szive-jelzeseire/