



Sydämen vajaatoiminta

Terve ihmisen sydän toimii pumpun tavoin. Sydämessä on neljä lokeroa; sen yläosassa on kaksi pienempää lokeroa (oikea ja vasen eteinen) ja alaosassa kaksi isompaa lokeroa (oikea ja vasen kammio). Yhdessä nämä neljä lokeroa pumppaavat verta kehoon voimakkailla supistuksilla (sydämen sykkeillä).

Jokaisella sydämen sykkeellä sydämen oikea eteinen vastaanottaa kehon eri osista tulevan veren, minkä jälkeen oikea kammio lähettää sen keuhkoihin saamaan happea.

Samanaikaisesti keuhkoissa hapettunut veri virtaa vasempaan eteiseen, josta se virtaa vasemman kammion kautta kehoon.

Sydämen vajaatoiminnassa sydänlihas on heikentynyt, sydän suurenee, kammiot laajenevat ja sydämen pumppausteho heikkenee. Veri ei kulje riittävän hyvin esimerkiksi aivoihin ja munuaisiin, jolloin ne saavat vähemmän happea.

Sydämen vajaatoiminnan oireita ovat:

- hengenahdistus
- jalkojen ja käsien turvotus
- jatkuva väsymys
- uniongelmat hengitys vaikeuksien vuoksi
- yskä ja vaahtoavat yskökset
- turvonnut tai hellä vatsa ja ruokahaluttomuus
- tihentynyt virtsaamistarve yöllä
- sekavuus ja/tai heikentynyt muisti

Sydämen vajaatoiminta on yleensä hoidettavissa oleva sairaus.

Sydämen vajaatoiminnan normaalihoito

- elämäntapojen muutokset
- lepo ja liikunta
- lääkehoito (jokin tai useampi seuraavista): diureetit, ACE:n estäjät tai angiotensiinireseptorin salpaajat ja beetasalpaajat.

Joskus potilaat saattavat tarvita muita hoitomenetelmiä, kuten leikkaushoitoa (läppäleikkaus, ohitusleikkaus tai sydämensiirto) tai sydämen vajaatoiminnan tahdistinhoitoa.

Sydämen vajaatoimintapotilaan itsehoito

Sydämen vajaatoimintapotilas voi vähentää oireitaan ja parantaa vointiaan elämällä terveellisesti. Syö, juo ja liiku sopivasti, mutta vältä alkoholia, suolaa ja tupakointia.

Nestetasapaino

Sydämen vajaatoimintapotilaan tulee huolehtia nestetasapainostaan. Nesteiden kertymistä elimistöön voi rajoittaa vähentämällä suolan käyttöä sekä liiallista nesteiden nauttimista. Sopiva nestemäärä on 1,5-2 litraa vuorokaudessa. Siihen lasketaan mukaan kaikki nautittu nestemäinen ruoka ja juoma.

Painon kotimittaukset

Painon kotimittaukset säännöllisin väliajoin helpottavat nesteenpoistolääkityksen tarpeen ja tehon arvioimisessa. Usean kilon painon nousu muutamassa päivässä voi olla merkki sydämen vajaatoiminnan vaikeutumisesta tai liiasta nesteiden saannista. Punnitukset tulisi tehdä aina samaan aikaan vuorokaudesta ilman vaatteita tai samoissa vaatteissa. Lukemat merkitään muistiin.

Alkoholi

Sydämen vajaatoimintapotilaan on syytä käyttää alkoholia vain juhla juomana, harvoin ja harkitusti. Kerralla nautittujen annosten olisi syytä jäädä korkeintaan pariin ravintola-annokseen. Ravintola-annos on esimerkiksi 1 pullo keskiolutta tai siideriä, 1 lasillinen (12 cl) viiniä, 1 viskipaukku.

Tupakointi

Tupakointi on suuri lisärasitus sydämen vajaatoiminnalle. Vajaatoimintapotilaille suositellaankin tupakoinnin lopettamista.

Suolan käyttö

Sydämen vajaatoimintaa sairastavan on tärkeää vähentää suolan käyttöä, sillä suola pahentaa turvotusta ja lisää hengenahdistusta. Elimistö tarvitsee natriumia (Na) vain noin 0,5 grammaa vuorokaudessa, mikä kertyy elintarvikkeiden luonnostaan sisältämästä natriumista. Lisättyä suolaa ei siis tarvitse ollenkaan.

Rasvojen käyttö

Sydämen vajaatoimintapotilaan tulisi välttää kovia rasvoja ja suosia pehmeitä rasvoja. Kovia rasvoja tulisi olla kaikesta syödyistä rasvasta korkeintaan kolmasosa. Rasvojen kovuutta ja pehmeyttä on helppo arvioida tarkastelemalla, kovettuvatko ne jääkaapissa.

Kuitu

Vajaatoimintapotilaan kannattaa syödä runsaasti kuituja, sillä kuitu laskee kokonais- ja LDL-kolesterolitasoa, tekee kylläiseksi ja pienentää sydäntautien riskiä. Kuitua on runsaasti ruoka-aineissa, joissa on paljon pureskeltavaa, kuten viljavalmisteissa, marjoissa, hedelmissä ja kasviksissa.

Säännöllinen ruokailu

Suuret ateriakoot lisäävät sydämen työtaakkaa, joten sydämen vajaatoimintaa sairastavan kannattaa pienentää yksittäisten aterioidensa kokoa ja syödä pienempiä annoksia tiheämmin. Erityisesti välttää runsasta iltasyömistä.

Liikunta

Liikunta parantaa sydänpotilaan fyysistä suorituskykyä ja elämänlaatua, kunhan rajoitukset tiedetään ja tunnistetaan. Omalta lääkäriltä on hyvä kysyä, minkälaista liikuntaa voi harrastaa.

Yhteystiedot

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä oman kuntasi terveyskeskukseen.