

Γ. Τι μπορείτε να κάνετε;

1. Τι μπορείτε να κάνετε;

Ένας συνδυασμός ιατρικών θεραπειών, προσαρμογής του τρόπου ζωής σας και αυτοδιαχείρισης είναι τα κλειδιά για την αποτελεσματική διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειάς σας και της προσπάθειας να ζήσετε με την καρδιακή ανεπάρκεια. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις συμβουλές του γιατρού ή της νοσοκόμας καρδιακής ανεπάρκειας. Θα πρέπει επίσης να κάνετε ό,τι μπορείτε για να προσαρμόσετε τον τρόπο ζωής σας για να μειώσετε τα συμπτώματά σας και να αποφύγετε την επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας. Έχοντας μια θετική σχέση με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε πρόσβαση σε άλλες υπηρεσίες και να σας συνδράμει στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας

Σε αυτή την ενότητα παρέχουμε λεπτομέρειες για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας. Ακόμη και απλά πράγματα, όπως να κάνετε μια σύντομη βόλτα κάθε μέρα, να παρακολουθείτε πόσο αλάτι καταναλώνετε ως μέρος της διατροφής σας και να ζυγίζετε τακτικά, μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στα συμπτώματά σας, στη γενική ευεξία και κυρίως στον τρόπο με τον οποίο ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας διαχειρίζονται την κατάστασή σας με τη βοήθειά σας. Ο εντοπισμός τυχόν αλλαγών στα υφιστάμενα συμπτώματά σας είναι μια πραγματικά σημαντική συζήτηση που πρέπει να κάνετε με τον γιατρό σας κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας.

Κάντε κλικ σε οποιαδήποτε από τις συνδέσεις στα αριστερά για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να διαχειριστείτε την καρδιακή ανεπάρκεια.

Μπορεί επίσης να θέλετε να επισκεφθείτε την ενότητα [Προειδοποιητικές ενδείξεις](#) για να μάθετε πώς να αναγνωρίζετε εάν τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται.

2. Προσαρμογή του τρόπου ζωής σας

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια χρόνια πάθηση, που σημαίνει ότι απαιτεί μακροχρόνια θεραπεία. Μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για να βοηθήσετε στον έλεγχο της καρδιακής ανεπάρκειας σας και σε οποιεσδήποτε άλλες ιατρικές καταστάσεις από τις οποίες μπορεί να πάσχετε.

Επιπλέον της διαχείρισης της θεραπείας καρδιακής ανεπάρκειας που σύστησαν ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας, είναι πιθανόν να πρέπει να προσαρμόσετε άλλες πτυχές της ζωής σας, όπως η διαίτα, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ. Οι επιτυχημένες αλλαγές του τρόπου ζωής είναι εξίσου σημαντικές με τη θεραπεία στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας. Με απλά λόγια, οι ασθενείς που αλλάζουν τις συνήθειές τους ανάλογα με την κατάστασή τους είναι πιο πιθανό να ζήσουν καλύτερα και περισσότερο από εκείνους που δεν το κάνουν.

Αυτή η ενότητα παρέχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς κάθε ένας από αυτούς τους παράγοντες του τρόπου ζωής σας επηρεάζει την καρδιακή ανεπάρκειά σας, και ποιες αλλαγές θα πρέπει να κάνετε για να μειώσετε τον αντίκτυπό τους στην πάθησή σας.

α. Αυτοδιαχείριση

Ένας συνδυασμός ιατρικών θεραπειών, προσαρμογής του τρόπου ζωής σας και αυτοδιαχείρισης είναι τα κλειδιά για την αποτελεσματική διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειάς σας και της προσπάθειας να ζήσετε με την καρδιακή ανεπάρκεια. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις συμβουλές του γιατρού ή της νοσοκόμας καρδιακής ανεπάρκειας. Θα πρέπει επίσης να κάνετε ό,τι μπορείτε για να προσαρμόσετε τον τρόπο ζωής σας για να μειώσετε τα συμπτώματά σας και να αποφύγετε την επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας. Έχοντας μια θετική σχέση με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε πρόσβαση σε άλλες υπηρεσίες και να σας συνδράμει στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας

Σε αυτή την ενότητα παρέχουμε λεπτομέρειες για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας. Ακόμη και απλά πράγματα, όπως να κάνετε μια σύντομη βόλτα κάθε μέρα, να παρακολουθείτε πόσο αλάτι καταναλώνετε ως μέρος της διατροφής σας και να ζυγίζετε τακτικά, μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στα συμπτώματά σας, στη γενική ευεξία και κυρίως στον τρόπο με τον οποίο ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας διαχειρίζονται την κατάστασή σας με τη βοήθειά σας. Ο εντοπισμός τυχόν αλλαγών στα υφιστάμενα συμπτώματά σας είναι μια πραγματικά σημαντική συζήτηση που πρέπει να κάνετε με τον γιατρό σας κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας.

Στις επόμενες ενότητες για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να διαχειριστείτε την καρδιακή ανεπάρκεια.

Μπορεί επίσης να θέλετε να επισκεφθείτε την ενότητα Προειδοποιητικές ενδείξεις για να μάθετε πώς να αναγνωρίζετε εάν τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται.

β. Προσαρμογή της διατροφής σας

Αν και μπορεί να θεωρήσετε ότι η τρέχουσα διατροφή σας είναι αρκετά ισορροπημένη, μπορεί να ωφεληθείτε από τη μείωση της ποσότητας αλατιού, λίπους και αλκοόλ που καταναλώνετε. Μπορεί να παραπεμφθείτε σε έναν διατροφολόγο που θα συνεργαστεί μαζί σας για να συντάξει μια εξατομικευμένη διατροφή που θα βελτιώσει το πώς αισθάνεστε και θα σας βοηθήσει να ελέγξετε την καρδιακή ανεπάρκεια.

Κάντε κλικ σε οποιονδήποτε από τους παρακάτω συνδέσμους για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τη διατροφή σας:

- [Διατηρώντας ένα υγιές βάρος](#)
- [Αλάτι](#)
- [Υγρά](#)
- [Αλκοόλ](#)
- [Κάλιο](#)
- [Λίπη και χοληστερόλη](#)
- [Διαβητική διατροφή](#)
- [Σύνδεσμοι με συνταγές](#)

Προσαρμογή της διατροφής σας: Διατήρηση υγιούς βάρους

Η καρδιακή ανεπάρκεια συνδέεται συχνά με ταχείες αλλαγές στο βάρος. Αυτές μπορεί να υποδηλώνουν αλλαγές στην πάθησή σας και έτσι πρέπει να παρακολουθούνται προσεκτικά.

Απώλεια βάρους

Η μεγάλη απώλεια βάρους χωρίς να το επιδιώξετε, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, μπορεί να είναι σοβαρή. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι δεν καταναλώνετε αρκετές θερμίδες ή ότι η καρδιακή ανεπάρκεια ή αδράνειά σας προκαλεί απώλεια μυϊκής μάζας. Μπορεί επίσης να υποδεικνύει ότι η δόση **διουρητικών** είναι πολύ υψηλή. Η μη αναμενόμενη απώλεια βάρους θα πρέπει να αναφέρεται πάντα στη νοσοκόμα ή στον γιατρό σας. Η απώλεια μυϊκής μάζας μπορεί να περάσει απαρατήρητη εάν κάνετε ταυτόχρονα **κατακράτηση υγρών** καθώς το βάρος σας μπορεί να παραμείνει σχετικά σταθερό.

Αν χάνετε βάρος, ωστόσο, και δυσκολεύεστε να πάρετε βάρος, ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να σας συμβουλεύσει να έρθετε σε επαφή με έναν διαιτολόγο που μπορεί να συστήσει να δοκιμάσετε μια δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να δοκιμάσετε να τρώτε μικρότερα και πιο συχνά γεύματα.

Αν όμως χάνετε βάρος και δυσκολεύεστε να πάρετε βάρος, ο γιατρός/ο διαιτολόγος σας μπορεί να σας συστήσει να δοκιμάσετε μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και

υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να δοκιμάσετε να τρώτε μικρότερα και πιο συχνά γεύματα.

Αύξηση βάρους

Η αιφνίδια αύξηση του σωματικού βάρους μπορεί να οφείλεται σε [κατακράτηση υγρών](#) ή υπερκατανάλωση τροφής.

Η αύξηση του σωματικού βάρους που προκαλείται από την κατακράτηση υγρών μπορεί να αυξήσει το φορτίο στην καρδιά σας, καθώς πρέπει να λειτουργήσει πιο έντονα για να μετακινήσει την περίσσεια υγρών στο αίμα στο σώμα σας. Εάν παρουσιάζετε κατακράτηση υγρών, συνήθως θα πάρετε γρήγορα βάρος. Θα πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας, καθώς μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματά σας.

Η αύξηση του σωματικού βάρους ως αποτέλεσμα υπερκατανάλωσης τροφής επιφέρει επιπλέον πίεση στην καρδιά σας καθώς έχει ως συνέπεια αύξηση του ιστού του σώματος τον οποίο θα πρέπει να τροφοδοτήσει με οξυγόνο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δουλέψει πιο έντονα για να σας επιτρέψει να εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αν καταναλώνετε πάρα πολλές θερμίδες, συνήθως θα πάρετε βάρος πιο αργά. Ωστόσο, αυτός ο τύπος αύξησης βάρους μπορεί επίσης να προκαλέσει αύξηση των συμπτωμάτων σας και να επιδεινώσει την κατάστασή σας. Θα πρέπει να συζητήσετε τη διατροφή σας με τη νοσοκόμα ή τον διαιτολόγο σας για να μάθετε πώς να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή που να ωφελεί την καρδιά σας, και να εξετάσετε τρόπους που μπορείτε να χάσετε βάρος εάν αυτό είναι απαραίτητο.

Παρακολουθείτε το βάρος σας

Θα πρέπει να παρακολουθείτε το βάρος σας ζυγίζοντας τον εαυτό σας καθημερινά (κατά προτίμηση την ίδια ώρα της ημέρας, το πρωί για παράδειγμα αφού πάτε στην τουαλέτα, φορώντας μόνο ό,τι φοράτε όταν κοιμάστε), και να ενημερώνετε τον γιατρό σας για οποιεσδήποτε αισθητές αλλαγές στο βάρος σας. Μπορεί να απαιτείται προσαρμογή της δόσης των **διουρητικών** σας.

Κάντε κλικ [εδώ](#) για να δείτε, να κατεβάσετε ή να εκτυπώσετε ένα [γράφημα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να παρακολουθήσετε το βάρος σας](#).

Προσαρμογή της διατροφής σας: Αλάτι

Η μείωση της πρόσληψης αλατιού μπορεί να είναι σημαντική για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Το σώμα σας χρειάζεται αλάτι για να λειτουργήσει. Ωστόσο, απαιτείται πολύ λίγη ποσότητα, και τα περισσότερα τρόφιμα περιέχουν φυσικά αλάτι.

Γιατί;

Η καρδιακή ανεπάρκεια προκαλεί την κατακράτηση νερού και αλατιού, που προκαλεί τη δημιουργία υγρών στο σώμα σας. Αυτό το επιπλέον υγρό προκαλεί οίδημα στους αστραγάλους, τα πόδια ή το στομάχι σας και προκαλεί αύξηση βάρους. Μπορεί επίσης να προκαλέσει **συμφόρηση** στους πνεύμονές σας και δύσπνοια. Η καρδιά σας πρέπει να δουλεύει πιο έντονα ως αποτέλεσμα του επιπλέον υγρού, αυξάνοντας τον όγκο του αίματος που η καρδιά σας πρέπει να διανείμει στο σώμα σας.

Επίσης το αλάτι σας κάνει να διψάτε. Κατά συνέπεια, εάν τρώτε πολλά αλμυρά τρόφιμα, μπορείτε να καταναλώνετε και περισσότερα υγρά.

Πώς;

- Προσπαθήστε να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά (φρέσκα όταν είναι δυνατόν), υποκατάστατα κρέατος (όπως πρωτεΐνες σόγιας), μη επεξεργασμένα τρόφιμα, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, πολυακόρεστα λιπαρά (όπως ελαιόλαδο), δημητριακά και ψάρι.
- Δοκιμάστε να προσθέσετε βότανα, μπαχαρικά ή χυμούς φρούτων (λεμόνι/μοσχολέμονο) στο γεύμα σας για να ενισχύσετε τη γεύση του.
- Απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι, ώστε να μην μπειτε στον πειρασμό να προσθέσετε αλάτι στο γεύμα σας.
- Αποφεύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι, όπως έτοιμα γεύματα, κονσερβοποιημένα λαχανικά, τυριά, επεξεργασμένα κρέατα (αλλαντικά, λουκάνικα, ζαμπόν), συσκευασμένα δημητριακά, ψωμί, επεξεργασμένες ντομάτες (κέτσαπ, χυμό ντομάτας κλπ) σόγια και σάλτσες Worcestershire).
- Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες των τροφίμων, το αλάτι μπορεί να υπάρχει εκεί που δεν το περιμένετε, για παράδειγμα σε ανθρακούχα αναψυκτικά τύπου σόδας, σε ποτά ή παγωτά.
- Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες των τροφίμων για την περιεκτικότητα σε αλάτι.
- Προσέξτε τι καταναλώνετε όταν τρώτε έξω.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ακόμη και αν δεν παρουσιάζετε συμπτώματα συσσώρευσης υγρών ή λαμβάνετε διουρητικά, η μείωση της πρόσληψης αλατιού θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα. Θα βοηθήσει επίσης τη θεραπεία σας να λειτουργήσει καλύτερα. Μια διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι έχει αποδειχθεί ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, κατά συνέπεια μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι με τους οποίους απολαμβάνετε μαζί τα γεύματα/ψώνια σας, μπορεί να επωφεληθούν επίσης από τη μείωση της πρόσληψης αλατιού.

Προσαρμογή της διατροφής σας: υγρά

Ο έλεγχος της πρόσληψης υγρών μπορεί να είναι σημαντικός για ορισμένους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια.

Γιατί είναι σημαντικό να ελέγχετε τα υγρά;

Η κατακράτηση νερού και αλατιού οδηγεί σε αυξημένη ποσότητα υγρών στο αίμα. Η καρδιά σας πρέπει να δουλέψει πιο έντονα για να ωθήσει αυτή την αυξημένη ποσότητα αίματος στο σώμα σας. Το επιπλέον υγρό μπορεί να ωθηθεί στους πνεύμονές σας καθιστώντας πιο δύσκολη την αναπνοή, στην κοιλιά καθιστώντας πιο δύσκολη την κατανάλωση και την πέψη τροφής ή στα πόδια σας.

Πώς μπορείτε να ελέγχετε τα υγρά σας;

Μπορεί να σας συνταγογραφηθούν δισκία όπως **διουρητικά** για να σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από οποιοδήποτε επιπλέον υγρό. Ωστόσο, θα πρέπει να προσέξετε να μην προσλαμβάνετε εκ νέου αυτό το νερό μέσω της κατανάλωσης επιπλέον υγρών. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα μπορούν να προσδιορίσουν την ποσότητα υγρών που πρέπει να πίνετε καθημερινά.

Εάν σας συμβουλεύουν να μειώσετε την ποσότητα υγρών που πίνετε, παρακάτω ακολουθούν μερικές χρήσιμες προτάσεις:

Σημαντικές συμβουλές για τον περιορισμό της ποσότητας υγρών που πίνετε:

- χρησιμοποιήστε μικρά κύπελλα αντί για κούπες
- προσπαθήστε να καταναίμετε την ημερήσια κατανάλωση καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας
- δοκιμάστε να πίνετε πολύ κρύα ή πολύ ζεστά υγρά - χρειάζεται περισσότερος χρόνος για την κατανάλωσή τους
- εάν κάνει πολλή ζέστη ή έχετε πυρετό ή διάρροια, πρέπει να πίνετε επιπλέον 100-300 ml.

Σημαντικές συμβουλές για όταν διψάτε:

- πιπιλίστε ένα παγάκι
- περιορίστε τα ποτά με καφεΐνη (συμπεριλαμβανομένου του καφέ, του τσαγιού και ορισμένων ανθρακούχων ποτών)
- περιορίστε τα αλκοολούχα ποτά
- χρησιμοποιήστε μπαστούνια λεμονιού και γλυκερίνης
- μασάτε τσίχλα
- τρώτε κατεψυγμένα φρούτα
- προσθέστε χυμό λεμονιού στο τσάι ή στο μεταλλικό νερό σας.

Προσαρμογή της διατροφής σας: αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να χαλαρώσει τους καρδιακούς μύς σας, επιβραδύνοντας τη λειτουργία της καρδιάς και μειώνοντας την αρτηριακή σας πίεση. Παρότι η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της **στεφανιαίας νόσου**, η υπερβολική πρόσληψη αλκοόλ όταν πάσχετε από καρδιακή πάθηση μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή σας πίεση, ενώ η μακροχρόνια κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει **μυοκαρδιοπάθεια**.

Ο γιατρός ή η νοσοκόμα καρδιακής ανεπάρκειας θα σας συμβουλέψουν για το πόσο αλκοόλ είναι ασφαλές να πίνετε. Σε γενικές γραμμές συστήνεται να μην πίνετε περισσότερα από 1 με 2 αλκοολούχα ποτά την ημέρα (το ένα ποτό ταξινομείται ως ένα ποτήρι μπίρας ή κρασιού, ή ένα ανάμικτο ποτό με μία μόνο μεζούρα αλκοόλ). Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα μπορεί να σας συμβουλεύσουν να αποφεύγετε τελείως το αλκοόλ.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάτε ότι τα αλκοολούχα ποτά πρέπει να υπολογίζονται ως μέρος της ημερήσιας ποσότητας υγρών που καταναλώνετε.

Προσαρμογή της διατροφής σας: Κάλιο

Το κάλιο είναι ένα σημαντικό μέταλλο που χρειάζεται το σώμα σας για τη σωστή λειτουργία του. Συνήθως λαμβάνετε τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα στη διατροφή σας. Ωστόσο, αν παίρνετε διουρητικά για την καρδιακή ανεπάρκεια, το σώμα σας μπορεί να χάνει μέρος αυτού του καλίου. Μπορεί να σας συνταγογραφηθεί ένας τύπος **διουρητικού** ή να προσαρμοστεί η υπόλοιπη φαρμακευτική αγωγή σας για να αποτραπεί κάτι τέτοιο. Μπορεί να σας συμβουλευθούν να συμπληρώσετε τη διατροφή σας με τρόφιμα πλούσια σε κάλιο.

Τα παρακάτω τρόφιμα είναι καλές πηγές καλίου:

- μπανάνες
- πορτοκάλια
- δαμάσκηνα
- σόγια
- πεπόνι
- ψάρια όπως ο βακαλάος ή η γλώσσα
- πατάτες.

Η κατανάλωση αλμυρών τροφών θα αυξήσει την ποσότητα νατρίου στο σώμα σας και ως αποτέλεσμα το σώμα σας θα χάσει κάλιο. Επομένως, είναι σημαντικό να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.

Προσαρμογή της διατροφής σας: Λίπη και χοληστερόλη

Ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής θα πρέπει να παρακολουθείτε την ποσότητα λίπους που λαμβάνετε στη διατροφή σας (ιδιαίτερα **τα κορεσμένα λίπη**).

Γιατί;

Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας από αυτές τις λιπαρές τροφές μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα λιπών και **χοληστερόλης** στο αίμα. Η υψηλή χοληστερόλη στο αίμα συνδέεται με τη **στεφανιαία νόσο**, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε **καρδιακή προσβολή** και καρδιακή ανεπάρκεια. Επιπλέον, τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά περιέχουν επίσης πολλές θερμίδες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

Πώς;

Αν έχετε έναν διαιτολόγο, θα μπορέσει να συνεργαστεί μαζί σας για να προσδιορίσει την καλύτερη διατροφή για εσάς. Η διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, ψάρι, πουλερικά, άπαχο κρέας, υποκατάστατα κρέατος (π.χ. σόγια) και **ακόρεστα λίπη**. Μια ωφέλιμη συνήθεια είναι να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων για να μάθετε τι περιέχει το τρόφιμο και σε ποιες ποσότητες. Πρέπει να αποφεύγετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, για παράδειγμα εκείνα που βρίσκονται σε γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά και σε κόκκινα κρέατα. Η μείωση των κρόκων αυγών και των ζωικών προϊόντων γενικά θα βοηθήσει να μειωθεί το επίπεδο χοληστερόλης σας.

Προσαρμογή της διατροφής σας: Διατροφή για διαβητικούς

Η καρδιακή ανεπάρκεια και ο **διαβήτης** συχνά συνυπάρχουν. Περίπου το ένα τρίτο των ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να υποφέρει επίσης από κάποιο βαθμό **διαβήτη** που μπορεί να ελέγχεται μέσω δίαιτας, φαρμάκων ή ινσουλίνης. Είναι σημαντικό τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια να διατηρούν καλό έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Τυχόν αυξημένα επίπεδα θα έχουν επίσης άμεσες και έμμεσες επιβλαβείς επιδράσεις στη λειτουργία της καρδιάς.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με **διαβήτη** και καρδιακή ανεπάρκεια να ακολουθούν προσεκτικά τις συμβουλές του γιατρού, της νοσοκόμας και του διαιτολόγου που τα παρακολουθούν.

Προσαρμογή της διατροφής σας: Σύνδεσμοι προς συνταγές

Μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζετε από πού να ξεκινήσετε την αλλαγή της διατροφής σας. Για τον λόγο αυτό, έχουμε συντάξει έναν κατάλογο με χρήσιμους ιστότοπους που προσφέρουν καλές «συνταγές για υγιή καρδιά». Απλά κάντε κλικ σε οποιονδήποτε από τους παρακάτω συνδέσμους για να μεταβείτε στις ιστοσελίδες.

- [Τρώτε καλά για να είστε καλά](#)
- [Φυλλάδια BHF](#)
- [Heart Research UK – Τροφές για μια υγιή καρδιά](#)
- [Επιστροφή στο Προσαρμογή του τρόπου ζωής σας](#)

<https://www.bhf.org.uk/publications.aspx>

γ. Δραστηριότητα και άσκηση

Οποιαδήποτε ήπια σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την πλειοψηφία των ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια. Η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλύτερα γενικά.

Γιατί;

Η δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία της καρδιάς σας, μειώνοντας το φόρτο εργασίας και επιτρέποντάς της να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά. Αυτό θα βελτιώσει τα συμπτώματά σας.

Πώς;

Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης ή εάν θέλετε να αυξήσετε ή να αλλάξετε τον τύπο άσκησης που κάνετε, μιλήστε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν πιέζετε υπερβολικά την καρδιά σας πολύ γρήγορα. Θα είναι επίσης σε θέση να σας συμβουλευτεί ποιες δραστηριότητες πρέπει να αποφύγετε. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το τοπικό κέντρο καρδιακής αποκατάστασης (εάν υπάρχει) και να ρωτήσετε εάν προσφέρουν προγράμματα άσκησης χαμηλής έντασης.

Επιλέξτε μια δραστηριότητα που σας αρέσει, καθώς θα είναι πιο πιθανό να την κάνετε τακτικά. Η άσκηση με έναν φίλο βοηθά επίσης, καθώς θα είστε σε θέση να ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον. Είναι σημαντικό να καταλάβετε τι μπορείτε να κάνετε, εάν δεν κάνατε τζόκινγκ πριν εμφανίσετε καρδιακή ανεπάρκεια, πιθανότατα δεν θα είστε σε θέση να κάνετε τώρα. Αλλά αν σας αρέσει το περπάτημα ή το κολύμπι, δοκιμάστε κάποιο από αυτά.

Πάντα να ξεκινάτε με ζέσταμα και να ηρεμείτε με λίγες εκτάσεις πριν αρχίσετε να ασκείστε - ένας καταρτισμένος γυμναστής θα μπορέσει να σας δείξει πώς να το κάνετε αυτό με ασφάλεια. Αν κάνει κρύο ή φυσάει έξω, θα πρέπει να προσπαθήσετε να προθερμανθείτε πριν φύγετε από το σπίτι. Δοκιμάστε να περπατήσετε για μερικά λεπτά μέσα στο σπίτι, καθώς αυτό θα μειώσει το σοκ στο σώμα σας όταν βγείτε έξω.

Το περπάτημα είναι μια καλή δραστηριότητα για να ξεκινήσετε. Προσπαθήστε να περπατάτε κάθε μέρα κάνοντας δραστηριότητες, όπως το να παίρνετε εφημερίδα ή να κατεβαίνετε από το λεωφορείο στην προηγούμενη στάση. Εάν περπατάτε και θεωρείτε τον εαυτό σας σωματικά ενεργό, δοκιμάστε ποδηλασία ή κολύμπι. Ξεκινήστε σιγά-σιγά και σταδιακά αυξήστε την απόσταση ή την ένταση της δραστηριότητας καθώς βελτιώνεται η αντοχή σας.

Ένας καλός κανόνας είναι ότι θα πρέπει να είστε σε θέση να μιλάτε ενώ ασκείτε. Εάν δεν μπορείτε να μιλήσετε, ίσως να το παρακάνετε. Σταματήστε να ασκείστε αμέσως, εάν νιώσετε δύσπνοια, ζάλη, πόνο στο στήθος, ναυτία ή κρύο ιδρώτα. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας.

Προσπαθήστε να μην ασκείστε αμέσως μετά από ένα μεγάλο γεύμα ή όταν δεν έχετε φάει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προγραμματίστε να ασκείστε 1-2 ώρες μετά από ένα ελαφρύ γεύμα.

Πολλοί άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια ανησυχούν ότι δεν θα είναι πλέον σε θέση να αλληλεπιδράσουν με τα εγγόνια τους με το να τα παίρνουν από διάφορες δραστηριότητές τους. Ακούστε τα σήματα που σας στέλνει το σώμα σας. Δραστηριότητες που απαιτούν να κρατάτε την αναπνοή σας, με κατεύθυνση προς τα κάτω ή που δημιουργούν ξαφνικές εκκρίσεις ενέργειας καλό είναι να αποφεύγονται. Εάν τα εγγόνια σας είναι πολύ μεγάλα για να μπορείτε άνετα να τα κουβαλάτε, ίσως είναι πιο λογικό να τα καθίζετε στα γόνατά σας.

δ. Κάπνισμα

Το μονοξείδιο του άνθρακα στον καπνό των τσιγάρων επηρεάζει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου στο αίμα σας. Ως εκ τούτου, η καρδιά σας πρέπει να εργαστεί σκληρότερα για να παρέχει στο σώμα σας επαρκές οξυγόνο. Το κάπνισμα συμβάλλει επίσης στην απόθεση λίπους στα αιμοφόρα αγγεία σας, προκαλώντας στένωση των αγγείων και αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Το κάπνισμα αναγκάζει τα αιμοφόρα αγγεία του σώματός σας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βρίσκονται στην καρδιά σας, να συσταλούν (στένωση). Αυτό θα χειροτερεύσει τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας. Δεν είναι ποτέ αργά για να σταματήσετε το κάπνισμα και η διακοπή θα είναι επωφελής για την καρδιά σας.

Υπάρχει αριθμός διαφορετικών τρόπων για να σταματήσετε το κάπνισμα. Μην ντραπείτε να ζητήσετε βοήθεια, δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές ομάδες υποστήριξης και άλλοι πόροι που είναι διαθέσιμοι για να σας βοηθήσουν. Μπορεί να διαπιστώσετε πως δεν ισχύουν όλες οι συμβουλές σε εσάς, αλλά με λίγη επιμονή θα βρείτε τον τρόπο να σταματήσετε το κάπνισμα.

Ακολουθούν ορισμένοι συνήθεις τρόποι διακοπής:

- Χρησιμοποιήστε τα διαθέσιμα προϊόντα για να απαλύνετε στα συμπτώματα στέρησης, όπως επιθέματα νικοτίνης, τσίχλες και συσκευές εισπνοής και ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού ή της νοσοκόμας σας.
- Πολλά νέα φάρμακα είναι επίσης διαθέσιμα και μπορείτε να τα συζητήσετε με τον γιατρό σας.
- Σταματήστε σταδιακά, μειώνοντας τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε μέσα στη μέρα, έτσι ώστε να καπνίζετε μόνο όταν το ζητάει το σώμα σας, όχι λόγω της συνήθειας.
- Βουρτσίζετε τα δόντια σας μετά από ένα γεύμα αντί να ανάβετε τσιγάρο, καθώς το να αλλάζετε τη γεύση στο στόμα σας μερικές φορές βοηθάει.
- Αποφύγετε χώρους όπου επιτρέπεται το κάπνισμα, όπως υπαίθριοι χώροι σε παμπ και μπαρ, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα στάδια της προσπάθειάς σας να σταματήσετε το κάπνισμα. Αν το κάπνισμα επιτρέπεται στον χώρο εργασίας σας, συζητήστε την απόφασή σας με τους συναδέλφους σας.
- Βρείτε κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε με τα χέρια ή με το στόμα σας, όπως το να παίζετε με συνδετήρα ή τσίχλα.
- Γίνετε πιο δραστήριοι, η άσκηση ενισχύει το ηθικό σας και σας βοηθά να χαλαρώσετε.
- Μην αδειάζετε το τασάκι σας, αυτό θα σας δείξει πόσο καπνίζετε και πόσο τρομερή είναι η μυρωδιά του μπαγιάτικου καπνού.
- Εμπλέξτε την οικογένειά σας, ειδικά εκείνους που καπνίζουν - αυτό μπορεί να είναι το κλειδί για την επιτυχία.

Μπορεί να μην συνειδητοποιήσετε αμέσως τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος, αλλά με την πάροδο του χρόνου θα νιώσετε ότι είστε σε καλύτερη φόρμα και ότι καλύτερευσε η υγεία σας γενικά. Είναι ουσιώδους σημασίας ο σύντροφός σας να σας υποστηρίζει και να δείχνει κατανόηση στο ότι είναι σημαντικό κομμάτι της προσαρμογής του τρόπου ζωής σας.

Περισσότερες πληροφορίες για τη διακοπή του καπνίσματος διατίθενται στους ακόλουθους ιστότοπους:

- [QUIT](#)
- [Ασιατική Γραμμή Σταματήματος](#)
- [Κόψτε το κάπνισμα](#)
- [ASH](#)

3. Διαχείριση των φαρμάκων σας



Είναι σημαντικό να λαμβάνετε το φάρμακο καρδιακής ανεπάρκειας όπως συνταγογραφήθηκε, ώστε να έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τη θεραπεία σας.

Κατά πάσα πιθανότητα θα σας συνταγογραφηθούν περισσότερα από ένα φάρμακα και κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να υπάρχουν αρκετές φορές δόσεων που πρέπει να θυμηθείτε. Μπορεί να είναι χρήσιμο να καταγράψετε τα φάρμακά σας σε ένα διάγραμμα φαρμάκων, το οποίο θα σας βοηθά να θυμάστε ποια φάρμακα πρέπει να λαμβάνετε και πότε. Θα πρέπει να έχετε μαζί σας σε κάθε ραντεβού με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας το διάγραμμα φαρμάκων για να

τους δείχνετε τι παίρνετε. Στη συνέχεια, μπορεί να κάνουν αλλαγές στα φάρμακά απευθείας στο γράφημά σας.

Εάν υποβληθείτε σε εμφύτευση συσκευής για την αντιμετώπιση προβλήματος με τον καρδιακό ρυθμό ή για συμπτώματα καρδιακής ανεπάρκειας, και πάλι είναι σημαντικό να λαμβάνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες. Συσκευές παρέχονται συνήθως σε ασθενείς επιπλέον της φαρμακευτικής αγωγής τους. Θα πρέπει επίσης να ελέγχετε τη συσκευή σας τακτικά και να είστε έτοιμοι να ενημερώσετε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σχετικά με την τρέχουσα χρήση φαρμάκου. Ακολουθήστε τις συγκεκριμένες συστάσεις που σας έδωσε ο γιατρός σχετικά με τις καθημερινές δραστηριότητες και εργασίες σας

Οι τακτικές εξετάσεις και τα check-up είναι απαραίτητα. Όταν επισκέπτεστε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας, βεβαιωθείτε ότι έχετε κλείσει το επόμενο ραντεβού σας προτού φύγετε.

Συμβουλές για την υπενθύμιση της λήψης των φαρμάκων σας

Γιατί πρέπει να τα παίρνετε

Είναι σημαντικό να παίρνετε τα φάρμακά σας για να βεβαιωθείτε ότι επωφελείστε από τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από τη θεραπεία σας.

Συμβουλές και εργαλεία για να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι σας έχουν συνταγογραφηθεί διάφορα φάρμακα για την καρδιακή ανεπάρκεια και ότι πρέπει να τα παίρνετε σε διαφορετικές ώρες της ημέρας. Οι παρακάτω

συμβουλές και εργαλεία μπορεί να σας βοηθήσουν να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας την κατάλληλη στιγμή:

- Κολλήστε ένα διάγραμμα σε ένα σημείο του σπιτιού σας με τα ονόματα των φαρμάκων σας, τη δόση και την ώρα της ημέρας που πρέπει να τα παίρνετε.
- Αγοράστε ένα κουτί χαπιών (που ονομάζεται επίσης κουτί δοσομέτρησης) με τις ημέρες της εβδομάδας και τις ώρες της ημέρας. Μπορείτε να τα αγοράσετε συνήθως από το φαρμακείο σας. Συμπληρώνετε το κουτί στις αρχές της εβδομάδας για να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τις δόσεις σας. Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειας ή νοσοκόμα να ελέγχει το κουτί έτσι ώστε να ξέρετε ότι είναι σωστές οι δόσεις.
- Ορίστε ένα ξυπνητήρι για να σας υπενθυμίζει εάν πρέπει να ληφθεί ένα φάρμακο σε μια συγκεκριμένη ώρα.
- Ενημερώστε την οικογένεια και τους φίλους σας για το πρόγραμμα φαρμάκων σας, ώστε να μπορούν να σας υπενθυμίζουν.
- Μετατρέψτε σε συνήθεια ή ρουτίνα τη λήψη του φαρμάκου σας ώστε να τη θυμάστε, για παράδειγμα όπως βουρτσίζετε τα δόντια σας, τρώτε πρωινό ή δείπνο.
- Θυμηθείτε να παίρνετε μαζί σας τα φάρμακά σας όταν φεύγετε από το σπίτι, ώστε να είστε σίγουροι ότι τα παίρνετε στην ώρα τους.
- Πάρτε μαζί σας αρκετά φάρμακα όταν θα πάτε διακοπές - και θα πρέπει πάντα να τα αποθηκεύετε στις χειραποσκευές σας.
- Θα πρέπει να παραγγέλλετε έγκαιρα τις συνταγές σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα ξεμείνετε.
- Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την οργάνωση των δισκίων σας, μιλήστε με τον φαρμακοποιό ή τον παθολόγο σας. Μερικοί φαρμακοποιοί ετοιμάζουν πακέτα με τα δισκία εκ των προτέρων ταξινομημένα σε ημερήσιες δόσεις.
- Εάν αδυνατείτε να βγείτε από το σπίτι και έχετε προβλήματα με τη λήψη των δισκίων σας, ο θεράπων ιατρός σας μπορεί να είναι σε θέση να κανονίσει να σας επισκεφτεί μια νοσοκόμα για να οργανώσει τις δόσεις σας σε κουτί δοσομέτρησης. Οι νοσοκόμες μπορεί να είναι σε θέση να σας επισκέπτονται για να σας βοηθήσουν να πάρετε τα φάρμακά σας - αν και αυτή η υπηρεσία είναι συνήθως διαθέσιμη μόνο εάν δεν μπορείτε να πάρετε τα φάρμακά σας με οποιονδήποτε άλλο τρόπο.

Άλλα συνταγογραφούμενα φάρμακα και φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή

Ορισμένα συνταγογραφούμενα φάρμακα μπορεί να αλληλεπιδράσουν με τα φάρμακά σας και να προκαλέσουν ανεπιθύμητες ενέργειες αν τα πάρετε ταυτόχρονα. Πρέπει να θυμάστε ότι ορισμένα φάρμακα που μπορείτε να αγοράσετε χωρίς συνταγή μπορούν επίσης να αλληλεπιδράσουν με τα φάρμακα καρδιακής ανεπάρκειας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συμβουλευτεί τον γιατρό/φαρμακοποιό σας προτού αρχίσετε να παίρνετε οποιαδήποτε άλλα συνταγογραφούμενα φάρμακα ή φάρμακα χωρίς συνταγή.

Διάγραμμα φαρμάκων

Μπορεί να λαμβάνετε αρκετά διαφορετικά φάρμακα για την καρδιακή ανεπάρκεια. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να θυμηθείτε ποια φάρμακα πρέπει να παίρνετε, πότε να τα παίρνετε και αν τα παίρνετε με ή χωρίς φαγητό.

Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να ανοίξετε μια φόρμα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως υπενθύμιση. Απλά εκτυπώστε, συμπληρώστε και φυλάξτε την μαζί με τα φάρμακά σας.

[Διάγραμμα φαρμάκων](#)

Ερωτήσεις για τον γιατρό, τον φαρμακοποιό ή τη νοσοκόμα σας σχετικά με τα φάρμακά σας

- Ποιες είναι οι παρενέργειες που σχετίζονται με το φάρμακό μου;
- Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να μειωθούν οι παρενέργειες;
- Τι συμβαίνει αν ξεχάσω να πάρω μια δόση;
- Υπάρχει κάτι που δεν μπορώ να φάω ή να πω ενώ παίρνω το φάρμακό μου;
- Τι ώρα της ημέρας (δηλαδή το πρωί ή το βράδυ) πρέπει να πάρω το φάρμακό μου;

4. Πώς να μετράτε μόνοι σας την αρτηριακή πίεση και τον σφυγμό σας

Μπορεί να σας συμβουλευθούν να μετράτε την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα (παλμούς) στο σπίτι, ή μπορείτε να αποφασίσετε να το κάνετε αυτό για δική σας καταγραφή. Είτε έτσι είτε αλλιώς, είναι σημαντικό να μάθετε πώς να λαμβάνετε μια ακριβή μέτρηση.

Γιατί;

Η παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι έχετε μεγαλύτερο έλεγχο της κατάστασής σας και να έχετε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στη θεραπεία που σας έχει δοθεί. Μπορεί επίσης να μοιράζεστε αυτές τις πληροφορίες με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα καρδιακής ανεπάρκειας. Η παρακολούθηση μπορεί να παρέχει πληροφορίες που μπορεί να βελτιώσουν την περίοδο διαχείρισής σας.

Ωστόσο, η μέτρηση της αρτηριακής σας πίεσης στο σπίτι μπορεί επίσης να επιτείνει το άγχος για την κατάστασή σας. Αν αυτό συμβεί, πρέπει να προσπαθήσετε να αντισταθείτε στον πειρασμό να παίρνετε μετρήσεις πολύ συχνά. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα θα συζητήσουν μαζί σας τις τρέχουσες τιμές πίεσης του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και θα σας εξηγήσουν τις τιμές στόχους που θα πρέπει να επιτευχθούν με τη βοήθεια της θεραπείας σας. Αυτές οι τιμές στόχοι δεν συνεπάγονται ότι όλες οι μετρήσεις θα πρέπει να εμπίπτουν εντός των συγκεκριμένων ορίων. Ωστόσο, εάν επανειλημμένες μετρήσεις είναι εκτός των ορίων θα πρέπει να διευθετήσετε ένα ραντεβού με το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας.

Πώς;

Οι συσκευές παρακολούθησης της αρτηριακής πίεσης σπάνια διατίθενται δωρεάν από τον γιατρό σας. Ωστόσο, ίσως μπορείτε να δανειστείτε μία συσκευή για ένα χρονικό διάστημα.

Μπορείτε εύκολα να μετρήσετε τον καρδιακό ρυθμό σας στο σπίτι. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ρολόι με δεύτερο χέρι ή ψηφιακό ρολόι. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν σας αποσπούν την προσοχή, καθίστε και μετά από τουλάχιστον 10 λεπτά (για να εξασφαλίσετε ότι έχετε παλμό ανάπαυσης) μετρήστε τον παλμό σας τοποθετώντας απαλά δύο δάχτυλα στο εσωτερικό του άλλου καρπού κάτω από τον αντίχειρα σας και μετρήστε τους παλμούς για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα (μην χρησιμοποιήσετε τον αντίχειρά σας επειδή τότε μπορεί να αισθάνεστε τον δικό σας παλμό). Στη συνέχεια διπλασιάζετε τη μέτρηση για να λάβετε τον παλμό ξεκούρασης - συνήθως θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 60 και 100 παλμών ανά λεπτό.

5. Ομάδες υποστήριξης

Μια ομάδα υποστήριξης συγκεντρώνει άτομα που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια όπως εσείς και παρέχει στους ανθρώπους ένα μέρος για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με άλλους. Συχνά αυτές οι ομάδες πραγματοποιούν εκπαιδευτικές συνεδρίες, καθώς και γενικές συζητήσεις σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας, όπως η διατροφή και η άσκηση.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι οι ομάδες υποστήριξης είναι χρήσιμες στην αντιμετώπιση των συγκεκριμένων προβλημάτων τους και των συναισθηματικών πτυχών της ασθένειάς τους. Οι άνθρωποι ανακουφίζονται όταν γνωρίζουν ότι δεν είναι μόνοι τους. Μπορεί να έχουν την ευκαιρία να συναντήσουν κάποιον που έχει μια συσκευή ή ίσως να έκανε μεταμόσχευση καρδιάς. Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν επίσης να αποτελέσουν χρήσιμη πηγή πληροφοριών για εσάς και την οικογένειά σας. Η νοσοκόμα ή ο γιατρός μπορεί να γνωρίζουν μια ομάδα στην περιοχή σας.