

## ΣΤ. Προειδοποιητικά σημάδια

Η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη σωστή προσαρμογή της θεραπείας και του τρόπου ζωής, βάσει των συμβουλών που θα σας δώσει ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να παρακολουθείτε όλα τα συμπτώματά σας σε τακτική βάση, καθώς η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να παρουσιάζει αργή πρόοδο.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λίστα στα αριστερά ή οποιονδήποτε από τους παρακάτω συνδέσμους για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα συμπτώματα που πρέπει να παρακολουθείτε και τι πρέπει να κάνετε εάν επιδεινωθούν.

Θα πρέπει να καλέσετε αμέσως για βοήθεια εάν αντιμετωπίσετε:

- Επίμονο θωρακικό πόνο που δεν ανακουφίζεται από τον τρινιτρικό γλυκερυλεστέρα (GTN/νιτρογλυκερίνη)
- Σοβαρή και επίμονη δύσπνοια
- Λιποθυμία

Θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν εάν αντιμετωπίσετε:

- Αυξανόμενη δύσπνοια
- Συχνή αφύπνιση λόγω δύσπνοιας
- Αδυναμία άνετου ύπνου χωρίς επιπλέον μαξιλάρια
- Ταχύ καρδιακό παλμό ή χειροτέρευση του αισθήματος παλμών

Θα πρέπει να συζητήσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας:

- Ταχεία πρόσληψη βάρους
- Προοδευτικό πρήξιμο ή πόνο στην κοιλιά
- Αυξημένο πρήξιμο των ποδιών ή των αστραγάλων
- Απώλεια όρεξης/ναυτία
- Αύξηση της κόπωσης
- Επιδείνωση βήχα

Για να σας βοηθήσουμε να παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας, κάντε κλικ στους παρακάτω συνδέσμους για να βρείτε χρήσιμα βοηθήματα που μπορείτε να κατεβάσετε, να εκτυπώσετε και να συμπληρώνετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να τα παίρνετε μαζί σας όταν επισκέπτεστε τον γιατρό σας ή τη νοσοκόμα σας και να συζητήσετε μαζί τους τα συμπτώματά σας.

**Σύμπτωμα και ημερολόγιο συμβάντων**  
**Παρακολούθηση του πίνακα καρδιακής ανεπάρκειας**

## Πόνος στο στήθος

Ο πόνος που οφείλεται σε καρδιακά προβλήματα συνήθως γίνεται αισθητός στο στήθος, αν και μπορεί να σημειωθεί οπουδήποτε μεταξύ της άνω κοιλίας (άνω κορμός) και του λαιμού, συμπεριλαμβανομένων των χεριών και των ώμων. Μπορεί να αντιμετωπιστεί ως δυσφορία, πίεση, αέριο ή αίσθημα καύσου ή πόνου.

Ο πόνος στο στήθος πρέπει ΠΑΝΤΑ να αντιμετωπίζεται ως σοβαρό σύμπτωμα, δεδομένου ότι μπορεί να υποδηλώνει επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας, στηθάγχη ή έμφραγμα. Πρέπει να καθίσετε ή να ξαπλώσετε αμέσως και να ξεκουραστείτε.

Εάν νιώθετε δυσφορία στο στήθος ή πόνο που διαρκεί περισσότερο από 15 λεπτά ή δεν ανακουφίζεται από ξεκούραση ή από τρινιτρικό γλυκερυλεστέρα (GTN/νιτρογλυκερίνη) (εάν σας το έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας), τότε θα πρέπει να ζητήσετε άμεσα επείγουσα βοήθεια.

## Δύσπνοια

Η δύσπνοια είναι κοινό σύμπτωμα για πολλά άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Θα πρέπει να παρακολουθείτε την αναπνοή σας και να αναγνωρίζετε τυχόν αλλαγές. Για παράδειγμα, μπορεί να διαπιστώσετε ότι μετά από λίγες μέρες ή εβδομάδες η απόσταση που μπορείτε να περπατήσετε πριν νιώσετε δύσπνοια έχει μειωθεί. Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε αυξανόμενη δύσπνοια τη νύχτα και ενώ είστε ξαπλωμένοι. Μπορεί να χρειαστείτε περισσότερα μαξιλάρια για να στηρίξετε το άνω μέρος του σώματός σας σε αυτή την περίπτωση, για να διευκολυνθεί η αναπνοή σας.

Η δύσπνοια εμφανίζεται επειδή το αίμα στο σώμα συσσωρεύεται στα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία επιστρέφουν αίμα από τους πνεύμονες στην καρδιά, λόγω της αδυναμίας της καρδιάς να διοχετεύει το αίμα αποτελεσματικά. Αυτό προκαλεί διαρροή υγρών στους πνεύμονες, που είναι γνωστή και ως **συμφόρηση**.

Εάν αισθανθείτε ΣΟΒΑΡΗ και επίμονη δύσπνοια, θα πρέπει να ζητήσετε άμεσα επείγουσα αντιμετώπιση. Εάν αντιμετωπίζετε αυξανόμενη δύσπνοια και αντέχετε όλο και λιγότερη δραστηριότητα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα για συμβουλές.

## Αφυπνίσεις λόγω δύσπνοιας/ανάγκη για περισσότερα μαξιλάρια

Τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να παρουσιάσουν δύσπνοια όταν βρίσκονται σε ηρεμία ή είναι ξαπλωμένα. Η αίσθηση ότι δεν μπορείτε να αναπνεύσετε μπορεί να έρθει ξαφνικά και μπορεί ακόμη και να σας ξυπνήσει από τον ύπνο σας.

Μπορεί να αισθάνεστε μεγαλύτερη δύσπνοια ενώ είστε ξαπλωμένοι, επειδή το υγρό στους πνεύμονές σας (**κυκλοφοριακή συμφόρηση**) κινείται ως αποτέλεσμα της βαρύτητας, υγραίνοντας περισσότερο τους πνεύμονές σας (σκεφτείτε το υγρό σε μια όρθια φιάλη και στη συνέχεια ξαπλωμένη στο πλάι).

Μπορείτε να διευκολύνετε την αναπνοή σας σε αυτή την περίπτωση χρησιμοποιώντας επιπλέον μαξιλάρια για να σας στηρίξουν. Αν αυτό συμβαίνει συνεχώς ή χρειάζεστε περισσότερα μαξιλάρια, η καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να χειροτερεύει. Η αφύπνιση λόγω δύσπνοιας είναι σοβαρή. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Μπορεί να απαιτούνται προσαρμογές στη θεραπεία σας.

## **Λιποθυμία ή/και ζαλάδα**

Αίσθημα εξασθένησης, λιποθυμίας ή ζάλης μπορεί να οφείλεται σε μείωση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο. Η αιφνίδια απώλεια συνείδησης συνήθως σημαίνει ότι η παροχή αίματος στον εγκέφαλο μειώνεται σοβαρά.

Η ροή του αίματος στον εγκέφαλο μπορεί να μειωθεί όταν ο καρδιακός παλμός ή ρυθμός είναι ανώμαλος (υπερβολικά αργός ή πολύ γρήγορος) ή όταν η καρδιά δεν μπορεί να αντλήσει επαρκείς ποσότητες αίματος επειδή η ροή του αίματος έχει αποφραχθεί για παράδειγμα, ως αποτέλεσμα στένωσης βαλβίδας. Θα μπορούσε επίσης να οφείλεται σε **καρδιακή προσβολή**.

Η λιποθυμία ή η απώλεια της συνείδησης είναι μια δυνητικά σοβαρή κατάσταση και πρέπει να ζητηθεί αμέσως ιατρική φροντίδα.

Η ζάλη, ειδικά όταν σηκώνεστε πολύ απότομα, είναι ένα εξαιρετικά κοινό σύμπτωμα για τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Μπορεί να οφείλεται σε μη φυσιολογική καρδιακή λειτουργία ή ρυθμό ή λόγω στένωσης βαλβίδας. Μπορεί επίσης να οφείλεται σε μια γρήγορη αλλά προσωρινή πτώση της αρτηριακής πίεσης, που ονομάζεται ορθοστατική υπόταση, η οποία προκαλείται όταν το άτομο σηκωθεί πολύ απότομα.

Η ζάλη είναι μια κοινή παρενέργεια των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας. Τα διουρητικά, οι αναστολείς ΜΕΑ, τα ΑΥΑ και οι **βήτα αναστολείς** θα μειώσουν την αρτηριακή πίεση. Αυτό θα βελτιώσει την καρδιακή λειτουργία και την αναπνοή σας. Ωστόσο, επειδή η αρτηριακή σας πίεση είναι χαμηλότερη από το συνηθισμένο, μπορεί συχνά να αισθάνεστε ζάλη, ειδικά σηκώνεστε από καθιστή στάση ή από ξαπλωμένη θέση.

## **Αίσθημα παλμών**

Εάν έχετε αίσθημα παλμών ως σύμπτωμα της καρδιακής ανεπάρκειας, θα νιώθετε ότι η καρδιά σας δουλεύει πολύ γρήγορα ή κάτι σαν καρδιοκτύπι και ο καρδιακός παλμός σας μπορεί να φαίνεται ακανόνιστος, με κτύπους διαφορετικής έντασης.

Το αίσθημα παλμών υποδεικνύει έναν ακανόνιστο καρδιακό παλμό και αυτό μπορεί να οφείλεται στην ταχύτερη λειτουργία της καρδιάς για να αντισταθμιστεί η ανικανότητά της να αντλεί το αίμα κανονικά. Μια κοινή αιτία είναι η ξαφνική εμφάνιση ενός ταχέως ακανόνιστου καρδιακού ρυθμού (**κολπική μαρμαρυγή**). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της ζάλης ή/και δυσκολία στην αναπνοή, αλλά είναι αντιμετωπίσιμο.

Εάν το αίσθημα παλμών σας χειροτερεύει ή υποφέρετε από λιποθυμίες ή ζαλάδες, τότε πρέπει να αναζητήσετε αμέσως ιατρική βοήθεια.

## Βήχας

Μπορεί να εμφανιστεί επίμονος βήχας ή συριγμός (σφύριγμα στον πνεύμονα ή δυσκολία στην αναπνοή) εξαιτίας της καρδιακής ανεπάρκειας. Ο συριγμός είναι παρόμοιος με το άσθμα αλλά έχει διαφορετική αιτία στην καρδιακή ανεπάρκεια.

Μερικές φορές οι άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια βήχουν και εξέρχεται φλέγμα, μια παχύρρευστη ουσία που μοιάζει με βλέννα που μπορεί να έχει ίχνη αίματος. Αυτό συμβαίνει συχνά σε λοίμωξη των πνευμόνων (**πνευμονία**).

Ο βήχας ή ο συριγμός οφείλονται στη **συσσώρευση υγρών** ή τη **συμφόρηση** στους πνεύμονες, πράγμα που αυξάνει την προσπάθεια κατά την αναπνοή.

Εάν παρατηρήσετε επιδείνωση του βήχα ή του συριγμού που επηρεάζει την αναπνοή σας, αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι η καρδιακή ανεπάρκειά σας χειροτερεύει και θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας ή με νοσοκόμα καρδιακής ανεπάρκειας.

Ένας ξηρός, επίμονος βήχας μπορεί επίσης να είναι παρενέργεια ορισμένων φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στην καρδιακή ανεπάρκεια.

## Ταχεία αύξηση βάρους

Είναι πολύ κοινό για άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια να βιώνουν γρήγορες αλλαγές στο βάρος τους. Εάν η καρδιακή ανεπάρκεια προκαλεί **κατακράτηση υγρών**, θα αυξηθεί το βάρος σας.

Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε σε καθημερινή βάση την ίδια ώρα, και να ενημερώνετε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας αν διαπιστώσετε αύξηση βάρους μεγαλύτερη των 2 κιλών σε τρεις ημέρες. Για να σας διευκολύνουμε, δημιουργήσαμε ένα διάγραμμα που μπορείτε να κατεβάσετε, εκτυπώσετε και χρησιμοποιείτε για να παρακολουθείτε τυχόν αλλαγές στο βάρος σας. Κάντε [κλικ εδώ για να δείτε και να κατεβάσετε ή να εκτυπώσετε το διάγραμμα](#).

Όταν παρατηρείτε αύξηση του βάρους στο γράφημά σας, εξετάστε το μοτίβο της αύξησης βάρους και σκεφτείτε τον πρόσφατο τρόπο ζωής σας. Η αύξηση του σωματικού βάρους λόγω της κατακράτησης υγρών είναι διαφορετική από την αύξηση του σωματικού βάρους λόγω μιας

δίαιτας υψηλής θερμιδικής αξίας. Εάν δεν είστε βέβαιοι γιατί έχετε κερδίσει βάρος, επικοινωνήστε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας.

## **Αυξημένο πρήξιμο των ποδιών ή των αστραγάλων**

Το πρήξιμο των ποδιών και των αστραγάλων προκαλείται από **συσσώρευση υγρών** στο σώμα, γεγονός που μπορεί να αποτελεί ένδειξη επιδείνωσης της καρδιακής ανεπάρκειας. Μπορεί να αισθανέστε ότι τα παπούτσια σας είναι πιο σφικτά από ότι συνήθως, αν αυξάνεται το οίδημα στην περιοχή.

Η συσσώρευση υγρών οφείλεται στη μειωμένη ροή του αίματος από την καρδιά, κάτι που προκαλεί επιστροφή του αίματος στην καρδιά μέσω των φλεβών σε μια προσπάθεια αντιστάθμισης. Αυτό οδηγεί σε συσσώρευση υγρών στην κοιλιά και τα κάτω άκρα και σε **συμφόρηση**.

Είναι πιο πιθανό να παρατηρήσετε πρήξιμο στα πόδια και τους αστραγάλους αργότερα την ημέρα επειδή η βαρύτητα αυξάνει την ποσότητα και την πίεση του αίματος στις φλέβες των κάτω άκρων. Αν ξαπλώσετε και αναπαυτείτε για λίγο συνήθως μειώνεται το πρήξιμο.

Εάν παρατηρήσετε επιδείνωση του πρηξίματος στα πόδια και τους αστραγάλους σας που χειροτερεύει προοδευτικά, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Μια προσαρμογή των **διουρητικών** φαρμάκων είναι συνήθως αρκετή για να μειώσει το πρόβλημα.

## **Πρήξιμο ή πόνος στην κοιλιακή χώρα**

Πρήξιμο ή πόνος στην άνω κοιλιακή χώρα (περιοχή του στομάχου) μπορεί να συμβεί λόγω της συγκέντρωσης υγρών (συμφόρησης) στο σώμα, γεγονός που αποτελεί ένδειξη επιδείνωσης της καρδιακής ανεπάρκειας. Η δυσφορία οφείλεται στην κατακράτηση υγρών και τη **συμφόρηση** στο ήπαρ και το έντερο. Μερικοί άνθρωποι που παρουσιάζουν πρήξιμο στην κοιλιά τους παρατηρούν ότι νιώθουν τα ρούχα τους πιο στενά γύρω από την περιοχή του στομάχου τους. Για να αποφύγετε να σας συμβεί αυτό, θα πρέπει να μειώσετε το αλάτι στη διατροφή σας και να περιορίσετε την ποσότητα των υγρών που πίνετε, όπως συνιστά ο γιατρός σας.

Εάν ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας έχει συζητήσει μαζί σας το πώς να προσαρμόσετε το **διουρητικό** φάρμακο, τότε θα πρέπει να το κάνετε εάν παρατηρήσετε πρήξιμο στην κοιλιά σας, ειδικά εάν έχετε παρατηρήσει αύξηση του βάρους σας. Διαφορετικά, καλέστε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για βοήθεια.

## Απώλεια όρεξης/ναυτία

Αν υποφέρετε από καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να παρατηρήσετε απώλεια ή αλλαγή στην όρεξη ή αίσθηση ναυτίας. Μερικοί άνθρωποι έχουν μια αίσθηση ότι είναι φουσκωμένοι ή ναυτίας ακόμα κι αν έχουν φάει ελάχιστα. Μπορεί επίσης να νιώθουν κοιλιακό άλγος ή ευαισθησία.

Αυτά τα συμπτώματα οφείλονται συχνά σε συσσώρευση υγρών (**συμφόρηση**) γύρω από το ήπαρ και στα έντερα, παρεμβαίνοντας με αυτό τον τρόπο στην πέψη. Εάν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε αλλαγές στην όρεξή σας ή αρχίσετε να αντιμετωπίζετε προβλήματα με την πέψη, αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι η καρδιακή ανεπάρκειά σας χειροτερεύει και θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας.

Η απώλεια της όρεξης και η ναυτία είναι επίσης συχνές παρενέργειες ορισμένων φαρμάκων.