

Srdeční selhání a režimová opatření

Podaří-li se Vám upravit životní styl, budete mít situaci lépe pod kontrolou a můžete se tak vyhnout prudkým výkyvům zdravotního stavu s nutností nemocniční léčby. V první řadě závisí na tom, jak a co jíte, a s tím souvisí, kolik vážíte. Dále je důležité, jak se pohybujete. Kromě základních pravidel zdravé a racionální stravy, o kterých se dozvídáte ze všech médií, je při srdečním selhání v jídelníčku třeba věnovat zvláštní pozornost příjmu tekutin, soli a draslíku.

Tekutiny

Lékař Vám může doporučit sledovat a omezit příjem tekutin, a to nejčastěji tak, abyste za celý den vypili 1,5, maximálně 2 litry všech tekutin včetně vody, ovocných šťáv, kávy, mléka, čaje a polévek. Obvykle Vám také předepíše léky, kterými se zbavíte nadbytečné tekutiny močením (diuretika). **Dejte však pozor, abyste tuto vodu nenahrazovali pitím tekutin navíc** (viz kapitola „Kolik vážíte a proč na tom záleží“).

Jak omezit příjem tekutin?

- Používejte menší hrníčky
- Snažte se rozvrhnout si denní podíl tekutin na celý den
- Zkuste pít velmi horké nebo velmi studené nápoje – trvá déle, než je vypijete
- Používejte žvýkačky
- Přidejte do čaje citronovou šťávu
- Používejte citronové tyčinky na vytírání úst
- Mlsejte mražené ovoce
- Omezte nápoje s kofeinem (např. kávu, čaj)
- Omezte alkohol (pivo)
- Při horkém počasí můžete vypít zhruba o 200–300 ml navíc

Kolik vážíte a proč na tom záleží

Změna váhy je prvním ukazatelem zhoršení srdečního selhání, a proto je třeba ji denně sledovat a zaznamenávat. Vzestup váhy o 0,7 – 1 kg mezi dny je prvním projevem, že srdce nestačí dostatečně zpracovat a vyloučit tekutiny. Je třeba zareagovat hned, a to jednorázovým přidáním „diuretika“, zklidněním denního režimu nebo větším odpočinkem. Pokud ale nereagujeme, váha dále stoupá (až o několik kilogramů), objevuje se postupně dušnost, otoky zejména dolních končetin, zhoršování celkového stavu, které už doma zvládnout nelze. Nepříznivý vývoj tak vyvrcholí nutností léčby za pobytu v nemocnici. Zareagujeme-li včas, můžeme nepříznivému vývoji zabránit. Je vhodné se vážit každý den zhruba ve stejnou dobu a ve stejném oblečení (například ráno v pyžamu) a údaje zaznamenávat do tabulky. Tyto údaje umožní přesnější úpravy dávky „diuretik“. Naopak zvýšení váhy přejídáním je obvykle pomalejší – kilogramy v řádu týdnů až měsíců. I tento nárůst váhy však může zhoršovat obtíže i stupeň srdečního selhání. Neúmyslný pokles váhy během krátké doby může znamenat nedostatečnou výživu nebo svalovou ztrátu při nízkém stupni tělesné aktivity. Může to ale také znamenat, že máte příliš vysokou dávku „diuretik“.

Sůl

Sůl vaše tělo potřebuje, ale jen v malém množství a většina potravy ji přirozeně obsahuje.

Nadbytečná spotřeba soli způsobuje žízeň a tím i nadbytečný příjem tekutin. Nadbytek soli a tím i tekutin znamená pro selhávající srdce zvýšenou a zbytečnou zátěž, která vede ke zhoršení příznaků, jako je dušnost nebo otoky dolních končetin.

Jak na to?

- Ke kořenění používejte bylinky, citron či limetku nebo různé druhy koření, ale nikoli hotové kořenící směsi ani dochucovadla či sójovou omáčku (ty všechny totiž obsahují nečekaně vysoký podíl soli!). Nedávejte na jídelní stůl slánku.
- Jezte více ovoce a zeleniny (pokud možno čerstvé/syrové), neupravených potravin, ryb, obilovin, a naopak méně tučných potravin.
- Vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem soli, např. hotovým jídlům, nakládané zelenině, salámu, uzeninám a slanému pečivu.
- Sledujte obsah soli uvedený na obalu potravin.
- Myslete na obsah soli, i když jíte mimo domov.

Možná zjistíte, že budete-li jíst méně soli, budete se cítit lépe, a to i když nemáte příznaky zadržování tekutin nebo berete diuretika (léky na odvodnění). Program snížení spotřeby soli zvyšuje účinnost léčby srdečního selhání i prevence nemocí srdce a cév a může tak být prospěšný pro všechny, kdo se s Vámi stravují.

Draslík

Je důležitý minerál nezbytný pro správnou funkci všech tkání těla. Za normálních podmínek ho získáte dostatek z potravy, avšak pokud berete léky/diuretika kvůli srdečnímu selhání, můžete více draslíku ztrácet do moči. Ke snížení ztrát draslíku Vám může lékař předepsat některé léky nebo upravit jejich dávkování. Současně Vám však může doporučit, abyste jedli více potravin bohatých na draslík. Bohatým zdrojem draslíku jsou například banány, pomeranče, švestky, spojové boby, melouny, mořské ryby a brambory.

Pohyb

Pro většinu lidí se srdečním selháním je vhodná jakákoli lehká tělesná aktivita. Pravidelný pohyb může zlepšit funkci srdce, umožnit, aby fungovalo účinněji a tím přispět k tomu, abyste se celkově cítili lépe. Než začnete jakýkoli zátěžový program, proberte jej s lékařem nebo sestrou, abyste měli jistotu, že nezatěžujete srdce příliš. Poradí vám také, jaké činnosti nejsou vhodné. Vyberte si činnost, kterou máte rádi (je tak větší šance, že u ní setrváte). Je důležité uvědomit si, čeho můžete dosáhnout a čeho ne. Pokud jste neprovozovali např. kondiční běh ani se zdravým srdcem, pravděpodobně s tím teď při léčbě nebudete začínat. Procházky vlastním tempem jsou nejsnáze dostupné a rozhodně prospěšné. Vždycky začněte pomalým rozhýbáním pro zahřátí. Pokud je venku chladno, rozhýbejte se dříve, než vyjdete z domu. Snažte se chodit každý den – vystupte například z tramvaje o stanici dřív apod. Pokud chodíte a považujete se za tělesně aktivní/ho, zkuste jízdu na kole nebo plavání.

Začínajte pomalu a záťaž nebo vzdálenost zvyšujte veľmi pomalu, tak jak se zlepšuje Vaše kondice. Velmi vhodné může být elektrokolo.

Základní orientační pravidla pro vhodnou intenzitu zátěže:

- Pohybujte se jen tak rychle, abyste přitom mohli mluvit.
- Pokud nemůžete mluvit, pravděpodobně se namáháte příliš.
- Zastavte se, jakmile cítíte nedostatek dechu, slabost, pocit na omdlení, bolest na hrudi, nevolnost, studený pot. Pokud příznaky neustupují, volejte lékaře.
- Necvičte hned po velkém jídle, nebo když jste dlouho nejedli. Naplánujte si pohyb za 1–2 hodiny po lehkém jídle.