

Südamepuudulikkus



Patsiendi info

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile südamepuudulikkust ja sellega seotud probleeme.

Südamepuudulikkus tekib siis, kui inimese süda ei suuda pumbata vereringesse sellist vere hulka, mis rahuldaks organismi vajadusi. Kahjuks esineb kroonilist südamepuudulikkust sageli.

Kroonilise südamepuudulikkuse põhjused:

- kõrge vererõhk
- südame isheemiatõbi ja südameinfarkt
- südameklappide haigused (näiteks reumat põdenutel)
- südamelihase haigused (kardiomüopaatid)
- südamelihase põletik ehk müokardiit
- rütmihäired
- kaasasündinud südamerikked
- muud haigused (suhkruhaigus, vaegveresus ehk aneemia, kilpnäärme alatalitus ja ületalitus, sidekoe haigused)

Kroonilise südamepuudulikkuse tekke riskifaktorid:

1. Kõrge vererõhk.

Täiskasvanutel koormab vererõhk >140/90 mmHg südant.

2. **Südame isheemiatõbi.** Ateroskleroosi ehk lupjumise tõttu kitsamad südame veresooned ei suuda tagada südame enda verevajadust ning see nõrgestab südamelihast.

3. **Läbipõetud südameinfarkt.** Südamekahjustusega väheneb see osa südamelihasest, mis suudab verd organismis edasi pumbata.

4. **Ebaregulaarne südametegevus.** Rütmihäired põhjustavad südamele lisatööd ja nõrgestavad südamelihast.

5. **Suhkruhaigus ehk diabeet.** Suurendab südamepuudulikkuse tekke riski, eriti juhul, kui sellega kaasneb kõrge vererõhk ja/või südame isheemiatõbi.

6. **Mõned diabeediravimid:** rosiglitason ja pioglitason. Südamepuudulikkuse korral ei ole lubatud neid tarvitada.

7. **Uneapnoe.** Kui õige hingamine puudub, on vere hapnikusisaldus magamise ajal madal. Seetõttu suureneb rütmihäirete tekke oht ja nõrgeneb südame tegevus.

8. **Viirused.** Viirusinfektsioon võib kahjustada südamelihast.

9. **Alkohol.** Südamekahjustus tekib ja südamepuudulikkus võib kujuneda juhul, kui alkoholi regulaarne päevakogus ületab naistel 40 g ja meestel 80 g absoluutset etanooli.

10. **Neeruhaigused.** Südamekahjustus võib tekkida vererõhu kõrgenemise ja vedeliku kogunemise tõttu.

Kroonilise südamepuudulikkuse tunnused:

- kiire või ebaregulaarne südametegevus
- õhupuudus, mis tekib või süveneb füüsilisel koormusel ja lamades (vedelik koguneb kopsudesse)
- koormustaluvuse vähenemine
- kestev köha või köhatamine (verepais ja vedeliku kogunemine kopsudes)
- jalgade turse
- vööümbermõõdu suurenemine (vedelik koguneb kõhuõõnde)
- valu paremal ülakõhus (vedelik koguneb maksa)
- kehakaalu kiire suurenemine (põhjuseks on vedelikupeetus organismis)
- isu vähenemine ja iiveldus (verepais maos ja sooletraktis)
- emotsionaalsed häired, väsimus, unetus, pahurus, mäluhäired

Pöörduge kindlasti arsti poole, kui tunnete järgmisi sümptomeid:

- väsimus- ja nõrkustunne
- koormustaluvuse vähenemine
- kiire ja ebaregulaarne südametegevus
- õhupuudus koormusega või pikali heites
- püsiv köha
- jalgade turse
- kõhu ümbermõõdu suurenemine
- valu- või raskustunne rinnus seoses koormusega

Kui Teil on südamepuudulikkuse kohta veel küsimusi, annab Teile lisateavet arst.

ITK 458