

# TURINYS

SANTRUMPOS.....	6
PRATARMĖ.....	8
ĮVADAS.....	9
1 modulis. BENDROSIOS ŽINIOS APIE ŠIRDIES NEPAKANKAMUMĄ.....	13
1.1. Kaip dirba sveika širdis, kas yra širdies nepakankamumas ir kaip jis skirstomas?.....	14
1.2. Kokios dažniausios širdies nepakankamumo priežastys?.....	21
1.3. Kaip širdies nepakankamumas lemia kitų organų veiklą?.....	25
1.4. Kokie širdies nepakankamumo simptomai ir požymiai?.....	29
2 modulis. GYVENSENOS RIBOTUMAI NUSTAČIUS ŠIRDIES NEPAKANKAMUMĄ.....	39
2.1. Mitybos ypatumai, sergant SN.....	40
2.1.1. Skysčių ribojimo svarba.....	40
2.1.2. Valgomoji druska (natrio chloridas).....	41
2.1.3. Mikroelementai (K, Mg, Ca, P).....	48
2.1.4. Svorio kontrolės svarba taikant gydomąjį maitinimą (dietoterapiją) ir skiriant diuretikus.....	51
2.1.5. Alkoholio ir rūkymo ribojimas ir nutraukimas.....	53
2.2. Fizinio aktyvumo ypatumai, sergant SN.....	54
2.2.1. Kasdienė veikla.....	54
2.2.2. Fizinės treniruotės.....	56
2.2.3. Kaip saugiai keliauti, jei yra širdies funkcijos sutrikimas.....	59
2.3. Lytinio gyvenimo ypatumai, jei yra sutrikusi širdies funkcija ...	61
3 modulis. ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO GYDYMO BŪDAI.....	65
3.1. Vaistai širdies funkcijai gerinti (medikamentinis SN gydymas) ...	66
3.1.1. Šlapimo išsiskyrimą skatinantys vaistai (diuretikai).....	67
3.1.2. Digoksinas.....	70
3.1.3. AKF inhibitoriai (AKFi).....	71
3.1.4. Angiotenzino receptorių blokatoriai (ARB).....	73
3.1.5. Beta-adrenoblokatoriai (BB).....	75
3.1.6. Mineralkortikoidų receptorių antagonistai (MRA).....	77
3.1.7. Kiti papildomi vaistai, įsisenėjus arba paūmėjus SN (tik atrinktiems pacientams) gydyti.....	79
3.1.8. Vaistai, skirti kitoms ligoms, lemiančioms širdies funkciją, gydyti.....	80
3.1.9. Reguliarus ir nuolatinis vaistų vartojimo svarba.....	85

3.2. Kateterinis širdies nepakankamumo gydymas ir elektriniai prietaisai.....	87	3 modulio 2 priedas. Vaistų ŠN gydymui sąrašas.....	142
3.2.1. Širdies resinchronizuojamoji abiejų skilvelių stimuliacija....	89	3 modulio 3 priedas. Gyvenimas su širdies resinchronizuojamuoju stimulatoriumi.....	143
3.2.2. Implantuojamasis kardioverteris-defibriliatorius (IKD) ....	90	3 modulio 4 priedas. Kaip gyventi turint implantuotą <i>Heart Mate II?</i> .....	149
3.3. Širdies transplantacija ir kitos ŠN chirurginio gydymo galimybės.....	91	3 modulio 5 priedas. Informacija pacientui apie širdies persodinimą.....	150
3.3.1. Vainikinių arterijų jungčių operacija (VAJO).....	91	3 modulio 6 priedas. Gyvenimo pabaigos planavimo ypatumai ...	154
3.3.2. Vožtuvinės širdies ligos chirurginis gydymas kartu su/be VAJO.....	92	4 modulio 1 priedas. Patarimai, kaip įgyvendinti gydymo planą ...	169
3.3.3. Mechaniniai kraujotaką palaikantys prietaisai (MKPP) ...	93	4 modulio 2 priedas. Savikontrolės principai.....	171
3.3.4. Širdies persodinimas (transplantacija).....	93	4 modulio 3 priedas. Europos ŠN savirūpos klausimynas.....	173
3.4. Paliatyvusis blogos prognozės pacientų gydymas.....	94	<b>B priedai - LENTELĖS PACIENTO SAVIRŪPAI.....</b>	<b>175</b>
4 modulis. SAVIRŪPA SERGANT ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU ...	97	B 1 priedas. Paciento svorio kontrolės dienynas.....	176
4.1. Savirūpa sergant ŠN: gydymo plano vykdymas ir problemų sprendimas.....	98	B 2 priedas. Paciento fizinio aktyvumo savikontrolės dienynas ...	176
4.2. Kaip atpažinti ŠN paūmėjimą?.....	100	B 3 priedas. ŠN sergančio paciento vaistų vartojimo dienynas ...	177
4.3. Išgyvenimai, kuriuos patiria ŠN sergantys žmonės.....	103	B 4 priedas. ŠN simptomų ir požymių stebėsenos lentelė pacientui.....	177
4.4. Pacientui išskylantys klausimai ir atsakymai į juos.....	104	B 5 priedas. ŠN sergančio paciento savikontrolės dienynas.....	178
4.5. Mitai ir faktai apie širdies nepakankamumą.....	108	Stalo žaidimas pacientų švietimui apie ŠN ir jo gydymą.....	179
4.6. ŠN pacientų istorijos.....	109		
LITERATŪROS ŠALTINIAI.....	117		
<b>A priedai - PAPILDOMA MEDŽIAGA 1-4 MODULIAMS.....</b>	<b>125</b>		
1 modulio 1 priedas. Olandų klausimynas, vertinantis paciento žinias apie ŠN.....	126		
1 modulio 2 priedas. Europos ŠN savirūpos klausimynas.....	129		
1 modulio 3 priedas. Stazės sunkumo įvertinimas.....	130		
1 modulio 4 priedas. Atmintinė pacientui apie ŠN simptomus ir požymius.....	131		
2 modulio 1 priedas. Maisto produktai, turintys skirtingą Na kiekį.....	132		
2 modulio 2 priedas. Maisto produktai, turintys daug Na.....	133		
2 modulio 3 priedas. Maisto produktai, turintys mažai Na.....	134		
3 modulio 4 priedas. Daug kalio turintys produktai.....	135		
2 modulio 5 priedas. Klausimai ir atsakymai apie turinčią Na dietą ir atsakymai į juos.....	136		
2 modulio 6 priedas. Klausimai apie dietą, turinčią kalio.....	140		
3 modulio 1 priedas. Pacientų, sergančių lėtiniu ŠN ir turinčių sumažėjusią kairiojo skilvelio išstūmio frakciją (ŠN-SIF), gydymo taktikos schema (esant NŠA II-IV funkcinėms klasėms).....	141		