

## KALP YETERSİZLİĞİ NEDİR

Kalp yetersizliği, kalbin vücudun ihtiyacını sağlayacak kadar kanı pompalayamaması sonucu akciğerler ve vücudun değişik bölgelerinde sıvı birikimiyle seyreden ciddi bir durumdur. Bununla birlikte, zamanında fark edilip uygun bir şekilde tedavi edilirse hastalar uzun ve kaliteli bir yaşam sürebilirler. Kalp yetersizliği gelişme riski, genellikle kalbin iş yükünün artmasına neden olan kalp damar hastalığı (mesela kalp krizi geçirmiş olmak), yüksek kan basıncı, kalp kapak hastalığı, kalp kası hastalığı veya iltihabı ve doğumsal kalp hastalığı gibi durumlarda artar. Kalp yetersizliği hastaları kendi klinik durumları ile ilgili değişiklikleri iyi takip ederek gerektiğinde doktorlarını bilgilendirmelidir.



**NEFES DARLIĞI;** akciğerlerde sıvı birikimiyle oluşur. Hastalığın erken evrelerinde genellikle hareket ve aktivite sonrası gelişirken ileri evrelerde istirahatte de olmaya başlar. Geceleri veya yatar vaziyette nefes darlığı (hava açlığı) hissederseniz daha yüksek yastıkla yatmanız gerekebilir. Ancak rahatlama olmazsa doktorunuza başvurmalısınız.

**ÖKSÜRÜK VEYA NEFES VERİRKEN ISLIK SESİNE BENZER SES ÇIKMASI;** genellikle akciğerlerde sıvı birikmesi sonucu oluşur. Ancak astım veya kronik bronşiti olanlarda da görülebilir.

**VÜCUT AĞIRLIĞINDA DEĞİŞİKLİK;** kalp yetersizliği olan hastalarda hızlı kilo değişimi (sıvı birikimine bağlı kilo alımı veya tedaviye bağlı kilo kaybı) sık görülmektedir. Her sabah tartılmanız ve 3 gün içerisinde 2 kilodan fazla kilo alırsanız doktorunuza başvurmanız gerekir.

**AYAK BİLEKLERİNDE ŞİŞLİK;** vücudunuzda sıvı birikmesi ayak bileklerinizde şişlik (ödem) şeklinde olabilir. Şişlik fazla olduğunda uyluk, baldırlar ve karnınızda da görülebilir. Doktorunuz, hastalığınızın durumuna göre günlük almanız gereken sıvı miktarı hakkında sizi bilgilendirecektir.



Gerekirse kullandığınız diüretik (idrar söktürücü) ilaç dozunu değiştirebilir. **İŞTAHSIZLIK;** hastalığınızdan dolayı karaciğer ve karnınızda gelişen sıvı birikmesine bağlı olarak iştahsızlık, şişkinlik, hazımsızlık olabilir. Bu durumda az ve sık yemek önerilir.

**GECELERİ İDRARA ÇIKMA İHTİYACI;** geceleri yatağa uzandığınızda gün boyu ayaklarınızda biriken sıvı kan dolaşımına katılarak böbreklerden süzülen kan miktarını artırır. Bu durum gece idrara çıkma ihtiyacınızı veya sıklığınızı artırabilir. Akşam saatlerinden sonra sıvı alımını kısıtlamak ve yatmadan önce tuvalete gitmek gece idrar sıklığınızı azaltmada faydalı olabilir. Diüretik (idrar söktürücü) kullanıyorsanız, sabahları almak daha faydalıdır.

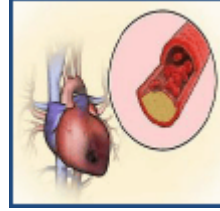
**DEPRESYON VE ANKSİYETE;** kalp yetersizliği olanlarda depresyon, tedirginlik, huzursuzluk ve sıkıntı hissi yaygındır. Hastalığınızın semptomları sizin yorgun, bitkin ve sinirli hissetmenize neden olarak normal sosyal aktivitelere katılımınızı engelleyebilir.

**YORGUNLUK/BİTKİNLİK;** kaslarınızdaki oksijen ve beslenme yetersizliği daha çabuk yorulmanıza neden olur. Orta düzeyde ve düzenli egzersiz şikayetlerinizi azaltabilir. **BAŞ DÖNMESİ/SERSEMLİK;** kalp yetersizliği olan hastaların baş dönmesi ve sersemlik hissi genelde kullandıkları ilaçlara bağlıdır. Ancak kalp ritim düzensizliği ve oturur veya yatar pozisyondan aniden ayağa kalkmak da bu şikayetlere sebep olabilir. **KALP HIZINDA ARTIŞ;** kalp yetersizliğinde, kalbiniz yeteri kadar kanı pompalayamadığından bu durumu telafi etmek için daha hızlı atar.



## NELER KALP YETERSİZLİĞİNE NEDEN OLUR?

Geçmişte veya halen yaşadığınız bazı rahatsızlıklar kalbinizde hasara ve ekstra yüke neden olarak kalp yetersizliğine neden olabilir. **KALP KRİZİ;** kalp yetersizliğinin en sık sebebidir. Kalp krizi sırasında kalbinizi besleyen damarlardan birisi tamamen tıkanır ve kalp kasınıza oksijen ve besin sunumu engellenir. Bundan etkilenen kalp kası hücreleri ölür. Kalbinizin geri kalan hücreleri aynı işi yapmak zorunda kalırlar ve kaldırılabileceklerinden daha fazla bir iş yüküne maruz kalırlar.



**KALP DAMAR HASTALIĞI;** damar duvarında oluşan kolesterol içeren plaktan dolayı kalbinizi besleyen damarlarınızdan bir veya daha fazlasında daralma meydana gelir. Bu daralma, kalp kasına ulaşan kan (dolayısıyla oksijen ve gerekli besinlerin) miktarında azalmaya neden olarak göğüs ağrısına neden olur. Bu durum, yaşam tarzı değişikliği ve tıbbi tedavi ile geciktirilebilir ve hatta önlenir.

**KAN BASINCI YÜKSEKLİĞİ (HIPERTANSİYON);** kan dolaşımını sürdürebilmek için kalbinizin daha fazla çalışmasına neden olur. Kan basıncının kontrolde olmaması kalp yetersizliği gelişme riskini artırır. Hipertansiyon tedavi edilebilir bir hastalıktır. **KALP KAPAĞI HASTALIĞI, KALP KASI HASTALIĞI VEYA İLTİHABI VE DOĞUMSAL KALP HASTALIĞI;** kalp kapakçıklarınızda problem varsa her kalp atımında düzgün açılmaz ve/veya kapanamazlar. Bu durumda kalbiniz yeteri miktardaki kanı doğru yönde pompalayabilmek için daha fazla çalışmak zorunda kalır ve kalp yetersizliği gelişme riski artar. Kardiyomyopati denilen kalp kası hastalıklarında kalp kasında kalınlaşma, sertleşme veya kalpte büyüme gibi yapısal değişiklikler olur. Miyokardit, genellikle virüs enfeksiyonlarında görülen kalp kası iltihaplanmasıdır. Doğduğunuzda kalbiniz, kalp kapaklarınız veya kalp odacıklarınız normal gelişmemişse, kalbinizin çalışmasında veya kan akımında problemler oluşabilir. Bütün bu durumlarda kalbin yeteri kadar kan pompalaması zorlaşabilir ve kalp yetersizliği gelişebilir.

**AKCİĞER, BÖBREK HASTALIKLARI VE DİĞER DURUMLAR;** akciğer hastalığınız varsa kanınızdaki oksijen miktarı azalabilir ve kalbiniz daha fazla çalışmak zorunda kalabilir. Akciğer hastalıklarına bağlı oluşan kalp yetersizliği genellikle kalbinizin sağ tarafını etkiler ve karnınız ve ayaklarınızda sıvı birikimine neden olur. Böbrek yetmezliğinde sıvı ve tuz tutulumunu artıran hormonlar artar ve fazla sıvı birikimine neden olarak ödeme neden olurlar. Enfeksiyon, kansızlık, ritim bozukluğu, şeker hastalığı ve tiroid bez bozuklukları kalp yetersizliğini kötüleştirir. **KALP YETERSİZLİĞİNDE YAYGIN KULLANILAN TESTLER;** hastalığınız öyküsü, fizik muayene, elektrokardiyografi, kan testleri, akciğer filmi, ekokardiyografi (kalp ultrasonu)dir. Kalp yetersizliği hakkında daha fazla bilgi edinmek amacıyla bazen akciğer fonksiyon testi, egzersiz testi, manyetik rezonans görüntüleme, kalp kateterizasyonu, anjiyografi, nükleer tıp yöntemleri ve tomografi gibi incelemeler gerekebilir. **KALP YETERSİZLİĞİ NASIL BİR SEYİR İZLER?** kalp yetersizliği genellikle zaman içerisinde yavaş yavaş kötüleşme eğilimi gösteren kronik ve ciddi bir rahatsızlıktır. Yaşam sürenizi kısaltabilir. Hastalığınızın dikkatli ve düzgün bir şekilde tedavisi hem yaşam kalitenizi hem de yaşam sürenizi artırır.

**KALP YETERSİZLİĞİ İLAÇLARI;** genel sağlık durumunuz, hastalığınızın şiddeti ve şikayetlerinizin durumuna göre diüretikler (idrar söktürücü), anjiyotensin dönüştürücü enzim engelleyiciler, anjiyotensin reseptör blokerleri, beta blokerler, aldosteron blokerleri, digoksin, ritim düzenleyiciler, damar genişletici, kan sulandırıcı ve kolesterol düşürücü ilaçlar kullanılabilir.

**CIHAZ TEDAVİSİ VE CERRAHİ;** kalp ritim anormallliği veya kalbin elektiriksel iletiminde problem varsa şikayetlerinizin azalması ve yaşam sürenizin uzaması için kalp pili denilen özel cihazlardan fayda görebilirsiniz. Bazen kalp damarınıza stent yerleştirilmesi, bypass operasyonu, kalp kapağı operasyonu veya kalp nakli operasyonu gerekebilir.

## ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

**YAŞAM TARZINA ADAPTASYON;** kalp yetersizliği, yaşam boyu tedavi gerektiren kronik bir hastalıktır. Nadiren, tamamen normale döner. **KILONUZU KORUMAK;** kalp yetersizliği vücut ağırlığınızda hızlı değişikliklere neden olabilir. Kısa zaman içerisinde istemsiz kilo kaybı ciddi bir durumun habercisi olabilir. Yeterli miktarda kalori almamaya, hareketsizliğe veya kalp yetersizliğinden dolayı kas kitlesi kaybına bağlı gelişebilir. Ayrıca idrar söktürücü ilaç dozunuzun fazla olduğu anlamına da gelebilir.

**TUZ TÜKETİMİ;** kalp yetersizliği hastalarında tuz tüketimini kontrol altına almak önemlidir. Tuz tüketimini azaltmak için öncelikle masalardan ve görünür yerlerden tuzlukları kaldırmak, daha fazla sebze meyve tüketmek, yağ oranı düşük ve işlenmemiş gıdaları tercih etmek, tahıl ve balık tüketimini artırmak gerekir.

**SIVI ALIMI;** kalp yetersizlikli çoğu hastada günlük alınması gereken toplam sıvı miktarı 1.5-2 litre civarındadır (bu miktara su, çay, kahve, meyve suları, çorbalar, süt ve gazlı içecekler dahildir). Günlük sıvı tüketimini azaltmada büyük bardak ve kupa yerine küçük bardakları tercih etmek, bir defada fazla miktarda sıvı almak yerine az miktarda gün içerisinde yaymak ve suyu ve meyveleri soğuk olarak tüketmek faydalı olabilir.

**ALKOL TÜKETİMİ;** eşlik eden kalp hastalığınız olduğunda fazla miktarda alkol tüketmek kalp hızınızı ve kan basıncınızı yükseltir. Alkol bağımlılarında, alkolik kardiyomiyopati denilen kalp yetersizliğine sebep olabilir. Genel bir öneri olarak günlük alkol tüketiminin 1-2 bardağı geçmemesi önerilir (bir bardak içecek tipik olarak bir şişe bira veya bir kadeh şarabı veya benzer miktarda alkol içeren eşdeğerlerini ifade eder). Kalp yetersizliğine bağlı şikayetleriniz ciddi ise alkol tüketiminden tümüyle uzak durmalısınız.

**POTASYUM ALIMI;** rahatsızlığınız için idrar söktürücü ilaç kullanıyorsanız potasyum kaybı olabilir. Bu durumda doktorunuz ilaçlarda değişiklik yapabilir veya muz, portakal, kuru erik, soya fasulyesi, patates, kavun, karpuz ve balık gibi potasyumdan zengin gıdaları tüketmenizi önerir. Potasyum düzeyiniz yüksekse potasyum kısıtlayıcı diyet de önerilebilir.



**YAĞ VE KOLESTEROL;** diyetinizin meyve, sebze, balık, kümes hayvanlarının eti, yağsız et, tahıl ve soya yeterli oranda içermesine ve tükettiğiniz yağların mümkün olduğu kadar doymamış yağlardan olmasına dikkat ediniz.

## KALP YETERSİZLİĞİYLE YAŞAMAK

Doğru bir tedavi ve destek olduğu takdirde ve hastalığın durumuna göre sınırları bilmek kaydıyla kalp yetersizliği olan hastalar yapmak istedikleri faaliyetlerin çoğunu yapabilirler. **AKTİVİTE VE EGZERSİZ;** kalp yetersizliği olan hastaların büyük çoğunluğunda faydalıdır. Egzersiz programına başlamadan, yaptığınız egzersizin miktarını artırmadan veya tipini değiştirmeden önce kalbinizin üzerine taşıyabileceğinden daha fazla yük yüklediğinizden emin olmak için doktorunuza danışın. Egzersize her zaman ısınma hareketleriyle başlayın ve bitirirken tempoyu yavaş yavaş düşürün. Soğuk veya rüzgarlı havada ısınma hareketlerini dışarı çıkmadan önce yapmanız önerilir. Yürüyüş yapmak egzersiz için güzel bir başlangıçtır. Zaten yürüyüş yapıyorsanız, bisiklete binmeyi veya yüzmeyi deneyebilirsiniz. Her zaman yaptığınız aktiviteye yavaşça başlayın ve forma girdikçe miktar ve şiddeti tedricen artırın. Nefes darlığı, baş dönmesi, göğüs ağrısı, bulantı veya soğuk terleme hissederseniz yaptığınız egzersizi hemen durdurun. Ağır bir yemekten sonra veya uzun bir ağıktan sonra egzersiz yapmayın. Hafif bir yemekten 1-2 saat sonra egzersiz yapınız. Nefes tutma, direnç ve ani hareket gerektiren egzersizlerden kaçının. **SİGARA İÇMEK;** kanınızın oksijen taşıma kapasitesini etkiler, kan basıncınızı artırır, damarlarınızda yağ birikimi ve tıkanıklık oluşumuna neden olur. Bütün bunlar kalp yetersizliğini olumsuz etkiler.



**Sigarayı bırakmak, hiçbir zaman geç değildir ve sigarayı bırakmak kalbiniz için çok faydalıdır.** Sigarayı bırakmak için değişik yöntemler mevcuttur; 1. nikotin bandı, sakızı veya spreyi kullanmak, 2. yavaş yavaş günlük içtiğiniz sigara miktarını azaltmak, 3. yemek sonrası sigara içmek yerine dişlerinizi fırçalamak, 4. sigara içilen ortamlardan uzak durmak, 5. elinizi ve ağzınızı sakız çiğneyerek veya kağıt karalayarak oyalamak, 6. egzersizi artırmak ve daha aktif bir hayat sürmek, 7. küllüğünüzü boşaltmayın; bu size ne kadar çok sigara içtiğinizi ve ne kadar kötü bir koku yaydığınızı hatırlatacaktır, 8. özellikle sigara içenler olmak üzere aile bireylerinizi sigarayla mücadelede dahil edin; başarı şansınız artacaktır.

**SEYAHAT;** kalp yetersizliğinizin kontrol altında ise hafif orta seviyeli seyahatinize bir engel yoktur. Uzun süreli seyahatlerde özellikle uçaklarda oturur vaziyette durmak ayak bileklerinizde şişmeler ve bazen kramplara neden olabilir. Ayaklarınızı düzenli olarak hareket ettirmek ve uçak içerisinde gezinmek faydalı olabilir. Bazı durumlarda doktorunuz uçuş sırasında damarlarınızda pıhtı oluşumunu önlemek için diz üstü destek çorapları giymenizi önerebilir. Seyahate çıktığınızda bütün ilaçlarınızı yanınıza alınız. **ARAÇ KULLANMAK;** kalp yetersizliği olan çoğu kişi güvenli bir şekilde araç kullanabilir ancak daha önce ritim bozukluğuna bağlı



bilinç kaybı (bayılma) öyküsü olanlar doktoruna danışmalıdır. Şoförlük yapanların durumlarını gözden geçirmek gerekebilir ayrıca bazı ülkelerde kalp yetersizliği olanların şoförlük yapması yasaktır. Kalp pili olması genellikle araç kullanmaya ve şoförlük yapmaya engel değildir.

**ÇALIŞMAK;** çoğu kişide kalp yetersizliği yeteri kadar tedavi ve kontrol edilebilir ve hastalar uzun yıllar tam zamanlı olarak çalışmaya devam edebilirler. Kişi özelinde bakıldığında çalışabilmeyi kalp yetersizliğinin sebebi, ciddiyeti ve kişinin yaptığı iş belirler. İşinizin çalışma saatlerinde veya ağırlığında değişiklik yapılması gerekebilir. İşinizde giderek daha fazla zorlanmaya başlıyorsanız tedavinizde değişiklik gerekmediği konusunda işverenimize başvurabilirsiniz.

**AŞILANMA;** grip ve zatürre gibi enfeksiyonlar hastalığınızı olumsuz yönde etkileyebilir. Grip ve zatürreye karşı koruma sağlayacak güvenli aşılar mevcuttur.

**SOSYAL İLİŞKİLER;** kalp yetersizliğinin etkili tedavisi genelde bir takım oyunu gerektirir. Aile bireyleriniz sizi destekleyerek mümkün olduğu kadar aktif bir yaşam sürmenizde anahtar rol oynayabilirler. Kan basıncı ve kalp hızı ölçümü, ilaçlarınızın düzenlenmesi gibi tedavi planlarına aile bireylerinizi dahil ediniz. Ailenizle birlikte ortak aktiviteler düzenleyiniz (beraberce dışarı çıkmak, sağlıklı yemekler hazırlamak). Yardım kabul etmekle birlikte mümkün olduğu kadarıyla bağımsız kalmak istediğiniz konusunda onları bilgilendiriniz.

**CİNSEL YAŞAM VE KALP YETERSİZLİĞİ;** çoğu hasta durumları kontrol altında olmak kaydıyla normal cinsel yaşamlarına devam edebilir. Aşağıdaki öneriler daha rahat ve güvenli bir cinsel yaşam için faydalı olabilir; 1. cinsel aktivite için stresli olmadığınız, dinlenmiş ve rahat olduğunuz zamanları seçin, 2. ağır bir yemekten sonra veya aşırı miktarda alkol aldıktan sonra cinsel aktiviteden kaçınınız, 3. cinsel aktivitenizi çok sıcak veya soğuk olmayan, bildiğiniz ve rahat hissettiğiniz bir ortamda yapınız. İlişki sırasında herhangi bir rahatsızlık, yorgunluk veya nefes darlığı hissederseniz ilişkiyi devam etmeden önce bir süre dinleniniz. Sertleşme (impotans) veya boşalma gibi problemler için oldukça etkili tedavi yöntemlerinin olduğunu biliniz. Bu yöntemlerin çoğundan doktorunuzun onayı alınmak kaydıyla faydalanılabilir.

## UYARILAR

Kalp yetersizliği yavaş ilerlediğinden bütün şikayet ve belirtileri düzenli kontrol etmek önemlidir.

### Aşağıdaki durumlarda acil yardım talep ediniz;

- Nitrogliserin (dilatı hapına) rağmen rahatlamayan göğüs ağrısı,
- Ciddi ve inatçı nefes darlığı,
- Bayılma,

### Aşağıdaki durumlarda en kısa sürede doktorunuza bilgilendiriniz;

- Nefes darlığında artış,
- Nefes darlığı ile sık sık uykudan uyanmak,
- Rahat bir uyku için gereken yastık miktarında artış,
- Kalp hızında artış veya çarpıntınızın şiddetlenmesi,

### Aşağıdaki durumları doktorunuzla görüşünüz;

- Hızlı kilo alımı,
- İlerleyici karın ağrısı veya karın şişliği,
- Bacaklar veya ayak bileklerinde artan şişlik,
- İştahsızlık, bulantı hissi,
- Yorgunluk-halsizlikte artış,
- Giderek kötüleşen öksürük

Kalp yetersizliğiyle ilgili daha fazla bilgiyi [www.tkd.org.tr](http://www.tkd.org.tr) adresinde bulabilirsiniz.