

## **EK BİLGİLER**

### **Kan Basıncı ve Nabız Ölçümü**

Kan basıncı ve nabız takibi hastalığın seyri ve ilaçların etkilerinin kontrolü için önemlidir. Bunun için aynen vücut ağırlığının takibinde olduğu gibi bir çizelge oluşturularak günlük ve mümkünse günde birkaç kez yapılacak ölçümlerin kaydedilmesi önerilir. Günümüzde kullanılan otomatik tansiyon ölçüm cihazlarının pek çoğu hem kan basıncı hem de nabız sayısını verebilmektedir. Eğer nabız sayısını vermeyen bir tansiyon ölçüm cihazı varsa bunu hastanın kendisi sağ elin 2-3 parmağını sol elin bilek kısmındaki atardamar üzerine yerleştirerek ve 1 dakika boyunca parmağa gelen vuruları sayarak yapması ya da 30 saniye sayım yapıp bunu 2 ile çarparak yapması mümkündür. Hem kan basıncı ölçümü hem de nabız sayısı ölçümü için 5-10 dakika dinlendikten sonra oturur pozisyonda sakin bir durumda yapılması gerçek değerleri yansıtmaya açısından önemlidir. Normalde kan basıncının büyük tansiyon için 140'ın, küçük tansiyon için 90'ın altında olması, nabız sayısında dakikada 60-100 atım (ideali dakikada 60-80) arasında olması beklenmelidir. Çok daha fazla ya da çok daha az değerler bir sorun olabileceğine işaret eder.

### **Sağlığınızla İlgilenebilecek Kişiler**

Sağlığınızla yakından ilgilenebilecek kişiler öncelikle kendiniz ve aynı evde yaşadığınız kişilerdir. Kalp yetersizliğine ilişkin yakınma ve belirtilerin takip edilmesi, diyet, egzersiz, vücut ağırlığı takibi, kan basıncı ve nabız takibi, ilaçların düzenli ve zamanında kullanımı, düzenli hastane ziyaretleri ile en fazla hastaya yardımcı olabilecek kişi hastanın kendisidir. Hastanın birlikte yaşadığı kişilerin hastayı önerilen yaşama biçimine uyması konusunda motive etmesi, hastaya destek olması, zaman zaman ilaçlarını düzenli alıp almadığını kontrol etmesi, hastanın fark etmediği kalp yetersizliğine ilişkin belirti ve bulguları takip etmesi, beklenmedik acil durumlarda yapılabilecekleri öğrenip gerektiğinde uygulaması önemlidir.

Bunun dışında, sağlığınızla ilgili sorun yaşadığınızda genelde müracaat etmeniz gereken hekim pratisyen hekimdir (aile hekimi). Aile hekimi sizin tüm sağlık sorunlarınızla ilgilenebilecek ve soru, tavsiye almak için başvurulacak ilk hekimdir. Pratisyen hekim sağlık durumunuza göre gerekirse sizi üst merkezlere sevk edecektir.

Kalp yetersizliği hastasının uzman doktoru kardiyologdur. Kalp yetersizliğinin tanısı, tedavisi ve takibini kardiyoloji uzmanı yönlendirmelidir. Kalp yetersizliği konusunda bilgi ve deneyim sahibi hemşireler, bu hastaların bakımında, tedavi düzeninin sağlanmasında, eğitim ve danışmanlık hizmetinin verilmesinde iletişim kurulabilecek kişilerdir. Diyetisyenler, kalp yetersizliğinin tedavisi açısından diyetin nasıl düzenlenebileceği, su ve tuz kısıtlaması, tüketilmesi önerilen katı ve sıvı gıdaları, miktarlarını ve tüketim şekillerini, günlük alınacak gıdalarda bulunması gereken protein, karbonhidrat, yağ oranları, öğünlerde alınması gerekli miktarları, sağlıklı vücut ağırlığınızı sürdürebilmeniz açısından yapılacakları, size uygun diyetin ayarını saptayabilirler. İleri yaştaki olgularda, yaşlanmayla ortaya çıkan sorunlar söz konusu ise geriatrist'e yönlendirilmesi, yaşlanmayla ilgili sorunların çözümlenmesi açısından uygun olacaktır. Fizik tedavi ve iş yeri hekimleri, hastane yatışı veya ameliyat sonrası uzun süre hareket kısıtlılığı dönemi geçirmiş olguların daha çabuk toparlanması, günlük rutin aktiviteleri kısa süre içinde yapabilecek duruma gelmeleri ve önceki performanslarına dönebilmeleri için gerekli fizik egzersiz programlarını hazırlayabilirler. Psikolog, kalp yetersizliği sonucu oluşan emosyonel stres, anksiyete, depresyon ve diğer psikolojik problemlerle baş etmek için hasta ve hasta yakınlarına yardım edebilir

### **ÇOĞU HASTADA KALP YETERSİZLİĞİ YAKINMALARI KONTROL ALTINA ALINABİLİR. SİZE DÜŞEN;**

- Doktorunuzun reçetelendiği tüm ilaçları düzgün ve zamanında kullanın
- Tuz tüketiminizi azaltın
- Sigara içmeyin
- Fiziksel aktivitenizi sürdürün
- Kilolu iseniz kilo verin
- Alkol alımınızı kısıtlayın
- Günlük kilo takibi yapın
- Ödem açısından dikkatli olun