

- **KALP YETERSİZLİĞİNDE GÖRÜLEN YAKINMALAR**

Kalp yetersizliğine bağlı ortaya çıkan yakınmalar, mevcut kalp yetersizliğinin tipine ve kişiden kişiye değişebilir. Dolayısıyla tanımlanan yakınmaların büyük bölümü veya sadece çok az bir kısmı, farklı düzeylerde görülebilir.

Erken evrede kalpte yetersizliğe ilişkin değişiklikler olmasına karşın herhangi yakınma olmayabilir. Ancak kalp yetersizliği ilerledikçe yakınma ve belirtiler ortaya çıkmaya başlar ve giderek daha belirgin duruma gelir.

Kalp yetersizliğine ilişkin yakınmalar, doku ve organlarda sıvı birikmesi ile kalbin kan atım hacminde azalmaya bağlı olarak ortaya çıkar. Doku ve organlarda sıvı birikmesine bağlı sıklıkla ortaya çıkan yakınmalar; nefes darlığı, öksürük/hırıltı, kilo artışı, gece uykudan nefes darlığı ile uyanma, bacaklarda şişme, karında şişkinlik, karın ağrısı, iştahsızlık, bulantıdır. Kalbin kan atım hacminde azalmaya bağlı ortaya çıkan yakınmalar ise çarpıntı, halsizlik, yorgunluk, efor kapasitesinde azalma, ellerde-ayaklarda soğukluk, idrar miktarında azalma, solukluk şeklinde sıralanabilir. Yakınmaların giderek kötüleşmesi ya da olmayan yakınma ve bulguların ortaya çıkması durumunda gecikmeden doktora başvurulması gerekir.

- **Nefes Darlığı**

Nefes darlığı, kalp yetersizliğinde en sık görülen en önemli yakınmadır. Hemen hemen kalp yetersizlikli olguların tamamına yakınında gözlenir. Önceleri ağır eforu (örn. merdiven çıkma) takiben ortaya çıkar. Hastalık ilerledikçe daha hafif eforlarda (örn. düz yolda yürümekle) hastayı durup dinlenmek ihtiyacında bırakır. Tedavi almayan olgularda hastalığın daha da ilerlemesi ile çok hafif eforlarda (örn. ev içindeki rutin aktiviteler sırasında) bile hissedilmeye başlar. Solunumunuzu takip ederek hastalık seyirindeki değişiklikten haberdar olabilirsiniz. Örneğin, solunum sıkıntısının gece yatınca arttığı fark edilebilir. Daha rahat solunum amacıyla, gövdeyi yukarıda tutmak için daha fazla yastığa ihtiyaç duyulabilir. Sık sık uykudan uyandıran ve bir süre oturur pozisyona geçme ihtiyacında bırakan nefes darlığı yakınması ortaya çıkabilir. Nefes darlığına bağlı uykudan uyanma ciddi bir durumdur. Solunum sıkıntısının sebebi, vücuttan kalbe geri dönen kanın akciğerlerde birikerek kalbe, oradan da vücuda pompalanmasında yetersizliğe bağlıdır. Sonuçta, konjesyon olarak da ifade edilen akciğerlere sıvı sızması oluşur. Eğer nefes darlığı ve fiziksel aktivite kısıtlaması yeni ortaya çıkmışsa veya sürekli artıyorsa, doktorunuza veya hemşirenize danışmalısınız.

- **Çarpıntı**

Kalp yetersizliğinin belirtisi olarak çarpıntı, düzenli vurular veya düzensiz vurular şeklinde hissedilebilir. İstirahatte nabızdan bakılan kalp atım sayısı dakikada 90-100 üzerine çıkmışsa çarpıntı yakınmanızın doğru olduğunu düşünebilirsiniz. Bu durum kalp yetersizliği tablosunun kötüleşmeye başladığını gösteriyor olabilir.

Çarpıntı, kalbin zayıflamış pompalama kabiliyetindeki açığını kapatmak için oluşan düzenli atımlar şeklinde hızlanmasına veya düzensiz ve hızlanmış kalp atımları ile ritm bozukluğu gelişmesine bağlı olabilir. Çarpıntı ani gelişen düzensiz kalp atımları (atriyalfibrilasyon) şeklindeyse, kalp yetersizliği tedavisinde kullanılan ilaçların yeniden düzenlenmesi ve böylece çarpıntının kontrolü için vakit kaybetmeden doktorunuza başvurmanız gerekir. Bu tip ritm bozukluklarına bağlı çarpıntılar nefes darlığında artışla beraber klinik tabloda kötüleşmeye neden olabilir, ancak tedavi edilebilir bir durumdur.

- **Çabuk Yorulma**

Kalp yetersizliği olanlarda başlangıçta ağır aktiviteler sırasında (koşma, merdiven çıkma vb.) hastalık ilerledikçe daha hafif aktiviteler (düz yolda yürümeye vb.) ve daha ileri evrede ev içinde günlük aktiviteler sırasında (bulaşık yıkama, banyo yapma, ev temizliği, giyinme-soyunma vb) ortaya çıkan çabuk yorulma ve bitkin düşme yakınmaları görülür.

Yorgunluk ve bitkinlik, kalbin azalmış pompalama yeteneğine bağlı kas ve dokulara gereğinden az kan

ulaşması sonucu oluşur. Bitkinlik, vücuttan artık maddelerin temizlenmesi gerektiği hızda temizlenememesine bağlı da oluşabilir. Aynı zamanda kalp yetersizliği tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkileri sonucu da söz konusu yakınmalar ortaya çıkabilmektedir. Aşırı yorgunluk, aynı zamanda anemi (kansızlık), guvatr, araya giren enfeksiyonlar, böbrek fonksiyon bozukluklarına bağlı olarak da gelişebilir. Kalp yetersizlikli hastalara, efor kapasitesini korumak ya da arttırmak, çabuk yorulmanın önüne geçmek için belirli düzeyde ve doktorun önerdiği şekilde günlük egzersizlerin yapılması önerilmektedir.

- **Ayak veya Bacak Şişliği**

Ayak ve bacak şişliği, vücutta sıvı birikmesi sonucu gelişir. Bu kalp yetersizliğinin kötüleştiğine ilişkin belirti olabilir. Ayaklarda şişlik oluştuğça, günlük giyilen ayakkabılar daha dar gelmeye başlar. Bacaklarda oluşan şişlik parmakla basılınca bir süre için iz bırakır. Yer çekiminin etkisiyle, günün ilerleyen saatlerinde ayak ve bacaklardaki şişlik artar. Uzanma veya dinlenme sonrası genellikle şişlik azalır. Ayak ve bacaklardaki şişlik artıyor veya kötüleşiyorsa doktorunuzla iletişime geçmeniz gerekir. İdrar söktürücü ilaç tedavisinin ayarlanması sorunun giderilmesi için yeterli olabilir.

- **Karında Şişlik veya Ağrı**

Karnın üst bölgesinde (mide bölgesi) ağrı veya şişkinlik, vücutta sıvı toplanmasına bağlı olarak gelişebilir ve kalp yetersizliğinin ilerlemesinin belirtisi olabilir. Söz konusu yakınma ve bulguların sebebi akciğer, karaciğer veya bağırsaklarda sıvı göllenmesine bağlıdır. Özellikle kilo artışıyla beraber ise, doktorunuz önerdiği şekilde idrar söktürücü tedavinizi kullanmaya özen gösterin, diyetinizdeki tuz ve su alımını kısıtlayın. Gerileme yoksa yardım için doktorunuzla iletişim kurun.

- **Hızlı Kilo Alımı**

Kalp yetersizliği bulunan hastalarda vücut ağırlığında hızlı değişimler olabilir. Eğer kalp yetersizliği sıvı birikmesine neden oluyorsa hızlı bir kilo artışı söz konusu olabilir. Günlük sabah idrarından sonra bakılan kilo takibi önemlidir. Eğer birkaç gün içinde 2 kilodan fazla kilo artışı varsa doktorunuza veya hemşirenize haber vermelisiniz. Kilo artışını saptadıysanız, kilo alışı şekline bakıp yaşam biçiminizi gözden geçirin. Sıvı birikmesine bağlı kilo artışı, yüksek kalorili diyetle ortaya çıkan kilo artışına göre farklılık gösterir. Yüksek kalorili diyete bağlı kilo artışları daha uzun sürede ve yavaş yavaş kilo alımı şeklinde gerçekleşir. Kilo artışının neye bağlı olduğu anlaşılıyorsa, doktorunuzla veya hemşirenizle haberleşin.

- **Öksürük**

Kalp yetersizliğine bağlı inatçı öksürük ve hırıltı görülebilir. Hırıltı, astımlı hastalardakine benzer olsa da, kalp yetersizliğinde sebep farklıdır. Özellikle gece uyuduktan bir süre sonra başlayan ve hastayı uyandıran öksürük kalp yetersizliğinde nefes darlığı eşdeğeri kabul edilir. Kalp yetersizliği olan kişiler, bazen, öksürükle beraber hafifçe kanla boyanmış sümüksü, kalın balgam çıkarabilirler. Bu durum genellikle kalp yetersizliğinde yatkınlığın fazla olduğu akciğer enfeksiyonlarıyla birlikte görülür (Pnömoni/Zatürre). Öksürük ve hırıltı akciğerlerde sıvı birikmesi veya göllenmesi sonucu olur. Öksürük veya hırıltının solunumunuzu zorlaştıracak şekilde kötüleştiğini fark ettiyseniz, doktorunuza haber verin. Çünkü kalp yetersizliğiniz ilerlemiş olabilir. Ayrıca kuru ve inatçı öksürük kalp yetersizliğinde kullanılan bazı ilaçların yan etkisine bağlı olarak da ortaya çıkabilir.

- **Baş Dönmesi, Dikkat Kaybı, Bayılma, Sersemlik**

Kalp yetersizliği olanlarda baygınlık hissi, sersemlik ve baş dönmesi gibi şikâyetler, beyine giden azalmış kan akımına bağlıdır. Bayılma ani bilinç kaybıdır ve beyine kan akımının ciddi şekilde azaldığı anlamına gelir.

Kalp hızı (çok yavaşlarsa veya çok hızlanırsa) ve kalp ritmindeki anormallikler (ritm bozukluğu gelişmesi), kalp yetersizliğini ağırlaştırır durumların araya girmesi sonucu kalp kan atım hacminde belirgin azalmanın söz konusu olduğu durumlar, kullanılan ilaçlara bağlı tansiyon düşmesi olduğu durumlarda kalp yeterli kanı pompalayamadığında beyine giden kan akımı azalabilir. Özellikle, ani ayağa kalktıktan sonra gelişen baş dönmesi, kalp yetersizliği hastalarında görülebilen bir durumdur. Bu durum ayağa kalktıktan sonra hızlı ama geçici tansiyon düşmesine bağlı olarak görülür ve “postural hipotansiyon” olarak adlandırılır. Halsizlik ve sersemlik, kalp yetersizliğine yönelik verilen ilaçların yan etkilerine bağlı olarak da gelişebilir. İdrar söktürücüler ve kalp yetersizliği tedavisinde kullanılan diğer ilaçlar tansiyonu düşürebilir.

- **Göğüs Ağrısı**

Kalp yetersizliği bulunan olguların 2/3'üne kalp damar hastalığı eşlik ettiğinden, kalp damar hastalığına bağlı göğüs ağrısı sık karşılaşılan yakınmalar arasında bulunur. Bu tip olgularda göğüs ağrısı genellikle göğüs üzerinde hissedilmekle birlikte alt çene ile göbük arasında herhangi bir bölgede de hissedilebilir. Rahatsızlık basınç hissi, gaz veya yanma ya da ağrı hissi şeklinde olabilir. Çoğunlukla efor sonrası görülse de istirahat sırasında da ortaya çıkabilir ve istirahat göğüs ağrısı daha ciddi bir durumu (örn kalp krizi tehdidi veya kalp krizi) ifade edebilir. Genellikle 3-10 dakika sürüp dinlenmekle geçer. Ancak daha uzun süre devam ediyorsa acilen en yakın hastaneye başvurulması gerekir. Göğüs ağrısı, kalp krizinin göstergesi olabileceğinden ciddiye alınmalıdır.

- **İştah Kaybı/Bulantı**

Kalp yetersizliğinde iştah kaybı veya bulantı yakınmaları bulunabilir. Bazı hastalarda çok az yemelerine rağmen, çabuk doyma veya midede şişkinlik hissi görülebilir. Bu yakınmalara karın ağrısı ve karında gerginlik hissi eşlik edebilir. Söz konusu belirtiler, genellikle karaciğer ve bağırsaklarda sıvı birikmesi sonucu karaciğerde büyüme ve bağırsaklarda ödeme bağlı olarak ortaya çıkar. Giderek artan iştah kaybına bulantının eşlik etmesi, özellikle sağ üst karın ağrısı ve şişkinlik ile beraber geliyorsa kalp yetersizliği tablosunda kötüleşmenin belirtisi olabilir. İştahsızlık ve bulantı aynı zamanda kullanılan ilaçların (digoksin) yan etkisine bağlı da gelişebilir.

- **Yakınmalar- Özet**

Aşağıdaki durumlardan herhangi biri mevcutsa bir doktora danışmanız önerilmektedir.
Nefes darlığı

- Basit aktiviteler veya merdiven çıkmakla nefes darlığı
- İstirahatte veya düz yatarken gelişen nefes darlığı
- Gece uykudan nefes darlığı ile uyanma
- Uyuyabilmek için yastık sayısını artırma ihtiyacı duyma

Halsizlik- yorgunluk

- Çabuk yorulma
- Ayaklarda, ayak bileğinde veya bacaklarda şişme (ödem)
- Genel yorgunluk hali

Öksürük

- Sık sık öksürme
- Kanla boyanmış, şümüksü kalın balgam çıkarma