

## SYDÄMEN VAJATOIMINTAA SAIRASTAVAN ITSEHOITO JA SEURANTA

### 1. Miten hoidan itseäni?

- Käytä säännöllisesti sinulle määrättyjä lääkkeitä, varsinkin nesteenpoistolääkettä
- Seuraa painoasi aina samana vuorokauden aikana, esim. aamupalan jälkeen
- Vuorokauden nestemäärät eivät saisi ylittää 2 litraa. Laske myös ruoanlaitossa käytetyt nestemäärät – Ylimääräinen rasittaa sydäntä aiheuttaen hengenahdistusta
- Vältä ylimääräisen suolan lisäämistä ruokiin. (huom.! myös suolakala, suolamakkara, suolakurkku). Käytä mieluummin mineraalisuolaa, jossa on vähemmän natriumia. Tavallisen suolan natrium kerää nestettä elimistöön, joka taas rasittaa sydäntä
- Voit elää normaalia elämää. Ruumiillinen rasitus voimien mukaan, esimerkiksi kevyt työ, kävelylenkit. Muista myös levätä.

### 2. Vajaatoiminnan oireita

- Väsymys rasituksessa
- Kuiva yskä ilman flunssan oireita
- Painon nousu
- Jalkojen turvotus
- Hengenahdistus rasituksessa ja pitkälle käydessä

3. Ota yhteyttä omaan lääkäriin, jos sinulle tulee edellä mainittuja oireita. Nesteenpoistolääkkeiden (esim. Furesis) annosta voi ohjeiden mukaan nostaa, jos yllämainittuja oireita esiintyy.

Kardiologia/osasto A2  
Oyl Päivi Raasakka