



## Životospráva pri chronickom srdcovom zlyhaní.

1. **PRAVIDELNE SA VÁŽTE!!** Pacientom sa odporúča pravidelne sa vážiť, s cieľom sledovať hmotnostný prírastok. Vážiť sa každý deň v rovnakom čase, napr. V rámci ranej hygieny. Prírastok hmotnosti o 2 kg v priebehu troch dní môže svedčiť o retencii tekutín.
2. **PRAVIDELNE CVIČTE!!** Doporučuje sa kombinácia primeranej fyzickej záťaže a dostatok odpočinku. Telesná záťaž zlepšuje funkciu kostrového svalstva a tým funkčnú kapacitu. Stabilným pacientom sa odporúčajú záťažové tréningové programy. Pacienti môžu cvičiť pravidelne pri nízkej až strednej intenzite jednu hodinu aspoň 4x týždenne, ale lepšie každý deň. Vhodným typom je rýchla chôdza, plávanie. Klud na lôžku je nutný len v ťažkom stave a len na určitú dobu.
3. **DIÉTA!!** Strava sa má podávať v menších dávkach 5 – 6x denne a má obsahovať dostatok vlákniny a ovocia, nemá byť nafukujúca a dráždivá, mala by mať dostatok vitamínov skupiny B, C, E a minerálov, najmä draslík.
4. Sú povolené 1 – 2 šálky čiernej kávy – ale nie na noc.
5. Pacientom sa odporúča obmedziť príjem tekutín na 1,5 – 2 l denne.
6. Alkoholické nápoje sa neodporúčajú, ale povoľuje sa mierny príjem alkoholu / jedno pivo, jeden pohár vína denne/. Fajčenie je zakázané.
7. Pacientom so srdcovým zlyhávaním sa neodporúča dlhé cestovanie, pretože hrozí dehydratácia, edémy DK, riziko venózne trombózy, pľúcnej embólie, poruchy tráviaceho systému. Pri nutnosti podniknúť takúto cestu treba pacientom upraviť pitný režim a diétny režim, dávkovanie diuretík, zabezpečiť potrebnú mobilitu.
8. Odporúča sa preventívne očkovanie proti chrípke a pneumokokovým infekciám u pacientov s pokročilým zlyhávaním, pretože spôsobujú dekompenzáciu.
9. Treba znížiť príjem kuchynskej soli na 4g/deň, s obmedzením soli pod 2g/deň sa výrazne zlepšuje klinický stav ochorenia.