

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zadyszka przy wchodzeniu po schodach: co to za objaw i co robić?

Wiele osób o tym, że mają niewydolne serce, dowiaduje się wtedy, gdy ląduje w szpitalu z zawałem serca. Są jednak subtelne objawy, które pozwalają na wcześniejsze dostrzeżenie problemu i dzięki temu jest olbrzymia szansa na uniknięcie takiego scenariusza.

**Alarmującym sygnałem jest przede wszystkim zmniejszenie tolerancji wysiłku, czyli na przykład zadyszka przy czynnościach, podczas których wcześniej jej nie było.**

**- To sygnał alarmowy, choć często jest on subtelny - podkreśla dr hab. Paweł Rubiś z Oddziału Klinicznego Chorób Serca i Naczyń w Collegium Medicum UJ.**

Na przykład ktoś wcześniej bez większego problemu wchodził na czwarte piętro, a teraz już po wejściu na drugie pojawia się zadyszka. Zmniejszona tolerancja wysiłku to generalnie większa męczliwość odczuwana w trakcie wykonywania codziennych czynności. Profesor tłumaczy, że pacjenci różnie opisują te problemy, np. określają je jako przewlekłe zmęczenie, które nasila się, uczucie braku tchu, duszność, „brak sił”, wspomniana zadyszka itp.

- Wbrew pozorom bóle w klatce piersiowej nie są typowymi objawami przewlekłej niewydolności serca - podkreśla specjalista.

Dodaje, że do kardynalnych objawów rozwijającej się niewydolności serca należą też pojawiające się na kończynach obrzęki, zwłaszcza na nogach w okolicach kostek i podudzi, a także powiększenie się obwodu brzucha (tzw. wodobrzusze). Obrzęki i wodobrzusze są rezultatem gromadzenia się wody w organizmie. Jeśli wystąpią tego typu objawy, lepiej nie zawierzać reklamom suplementów diety na „opuchliznę”, tylko udać się do lekarza, zwłaszcza że obrzęki świadczą już o sporym zaawansowaniu potencjalnie śmiertelnej choroby.

O problemach z sercem świadczyć też mogą problemy z pulsem. Prawidłowe tętno to nie tylko odpowiednia liczba uderzeń na minutę mieszcząca się w zakresie 60-80 (oczywiście z poprawką, że serce szybciej się kurczy i rozkurcza, a zatem „bije” w sytuacji wysiłku czy też dużego stresu). Prawidłowe tętno powinno być też miarowe, w równych odstępach, bez nagłych fal wzrostowych.

Prof. Rubiś wskazuje, że u pacjentów z niewydolnością serca bardzo często częstość pracy tego organu w spoczynku jest szybsza - ok. 80-90 na minutę, czasem powyżej 100 na minutę. Może być też nieregularna.

## **Zadyszka, obrzęki - co robić?**

Kardiolodzy podkreślają, że w razie zauważenia:

- Postępującej z czasem męczliwości,
- Spadku tolerancji wysiłku,
- Postępujących obrzęków,
- Zauważenia kołatania serca, nieregularnego rytmu serca,

trzeba jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Przy czym, choć niewydolność serca to najczęściej przypadłość osób starszych i/lub tych, które:

- Mają nadciśnienie,
- Mają nieprawidłowy poziom cholesterolu,
- Są uzależnione od tytoniu,
- Mają cukrzycę,
- Mają znaczną nadwagę lub chorują na otyłość,

to wśród pacjentów z niewydolnością serca wcale niemałą grupę stanowią ci młodzi, bez powyższych czynników ryzyka, prowadzący wręcz aktywny tryb życia.

Jak wskazuje prof. Małgorzata Lelonek, kierowniczka Zakładu Kardiologii Nieinwazyjnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, trzy czwarte pacjentów z niewydolnością serca to osoby z grup ryzyka.

Pozostała jedna czwarta to m.in. pacjenci, którzy mają genetycznie uwarunkowane problemy z układem krążenia albo niewydolność serca pojawiła się u nich wskutek kardiotoksycznego działania patogenów czy jakichś substancji. Wciąż nie jest powszechna wiedza, że wcale nie takim rzadkim problemem są choroby serca, które powstają wskutek przechorowania ostrej infekcji wirusowej, np. grypy. Stąd szczepienia przeciwko grypie to pośrednio także profilaktyka chorób serca. W Polsce co roku na niewydolność serca zapada 220 tysięcy osób.

Dr hab. Agnieszka Pawlak, kierowniczka Pododdziału Niewydolności Serca Kliniki Kardiologii Inwazyjnej CSK MSWiA podkreśla, że w razie wystąpienia niepokojących objawów, które mogą wskazywać na niewydolność serca, konieczne jest wykonanie dwóch badań:

- ECHO serca
- Oznaczenie w surowicy krwi peptydu natiuretycznego typu B (BNP).

Ich rezultaty będą dla lekarza istotną wskazówką diagnostyczną i terapeutyczną, przy czym nieodzowną częścią diagnostyki jest... rozmowa z pacjentem i badanie przedmiotowe (oglądanie, osłuchanie, opukanie).

## **Dobre dla serca nawyki poranne**

Pacjenci z niewydolnością serca powinni otrzymać od swojego zespołu terapeutycznego proste wskazówki, które pomogą im kontrolować chorobę i nie dopuścić do jej dalszego rozwoju. To nie tylko instrukcje dotyczące diety i aktywności fizycznej. Część z nich dotyczy prostych czynności, które warto wykonywać codziennie rano:

- Zważenie się
- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Pomiar tętna.

Tego rodzaju codzienna obserwacja, której rezultaty najlepiej zapisywać w specjalnym dzienniczku, pozwala na bardzo szybkie wykrycie problemów, którym można zaradzić od razu.

- Jeśli na przykład w ciągu dwóch-trzech dni zwiększyła się masa ciała, może to oznaczać, że konieczne jest zwiększenie dawek niektórych leków, na przykład diuretycznych (moczopędnych) - tłumaczy prof. Pawlak.

Osobom zdrowym takie nawyki także nie zaszkodzą, a stanowią dobre działania profilaktyczne, bo w łatwy sposób pozwalają wykryć nieprawidłowości.

## **Jak mierzyć puls**

Dr Rubiś zachęca wszystkich do regularnego mierzenia tętna, w czym pomóc mogą szeroko dostępne aplikacje na smartfony. Można to też robić bez żadnych dodatkowych urządzeń.

Aby pomiary były wiarygodne, trzeba je robić w stanie spoczynku, najlepiej o stałej porze, przykładając trzy palce (drugi, trzeci i czwarty) do tętnicy promieniowej, w miejscu małego zagłębienia w nadgarstku pod kciukiem. Uderzenia liczymy przez 60 lub 30 sekund (w tym drugim wypadku wynik mnożymy przez dwa). Należy zwracać uwagę nie tylko na liczbę uderzeń (częstotliwość), ale i miarowość (równe odstępy między uderzeniami, czy puls w pewnym momencie nie przyspiesza, czy jest chaotyczny).

Warto przy tym pamiętać, że doświadczony lekarz z pomiaru tętna wyczyta szereg informacji o stanie serca i układu krążenia, biorąc pod uwagę wiele jego cech (nie tylko miarowość i częstotliwość), dlatego postawienie diagnozy lepiej zostawić specjalście.

## **Niewydolność serca: czy trzeba brać leki na nadciśnienie?**

Niektórzy pacjenci z niewydolnością serca nie mają problemów z nadciśnieniem, a otrzymują od lekarza receptę na leki obniżające ciśnienie. Specjaliści przyznają, że wielu z nich po przeczytaniu ulotki dołączonej do medykamentu, samowolnie go odstawia. Takie samowolne działanie to błąd!

- Pacjent z niewydolnością serca rzadko ma nadciśnienie. I słyszę potem, że odstawił te leki, bo ma prawidłowe ciśnienie. Ale w niewydolności serca te leki nie służą temu, by ciśnienie obniżyć. Te leki mają odciążać i spowolnić serce – wyjaśnia prof. Przemysław Leszek z Kliniki Niewydolności Serca i Transplantologii Instytutu Kardiologii w Warszawie.

Każdy lekarz zaleca pacjentom czytanie ulotek dołączonych do leku, ale kolejnym krokiem, w razie wątpliwości, powinno być przedyskutowanie ich z lekarzem prowadzącym.

Prof. Pawlak ubolewa, że tymczasem nawet 80 proc. pacjentów z niewydolnością serca nie kontynuuje przyjmowania zaleconych leków. Narażają się w ten sposób na zaostrzenie choroby, które może mieć fatalne skutki. Zaznacza, że jeśli terapia jest dobrze prowadzona, w czym wiele zależy od pacjenta, możliwe jest zmniejszanie dawek leków, a czasem także ich odstawienie. Jednak taką decyzję podjąć może wyłącznie lekarz na podstawie uzyskanych do tej pory rezultatów terapii i stanu pacjenta.

Zdarza się też, że pacjent stosuje się do zaleceń, a poprawy nie ma, a nawet dochodzi do pogorszenia stanu. Wciąż pacjent nie jest wtedy na straconej pozycji, bo wówczas podejmowane są kolejne działania, tym razem związane już z interwencją chirurgiczną.

## **Niewydolność serca: co po pobycie w szpitalu**

W razie zaostrzenia się niewydolności serca pacjent trafia do szpitala. Rocznie dzieje się tak w Polsce 150 tysięcy razy. Prof. Lelonek uczula, że od momentu rozpoczęcia hospitalizacji aż do roku od momentu wypisu ze szpitala występuje wysokie ryzyko zgonu i powtarzających się hospitalizacji z powodu kolejnych zaostrzeń choroby. Tym bardziej zatem jest to czas na skrupulatne wdrożenie zaleceń zawartych w wypisie otrzymanym ze szpitala, bo ich przestrzeganie pozwala uniknąć ponownej hospitalizacji.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29828.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**