

Insuficiência cardíaca congestiva

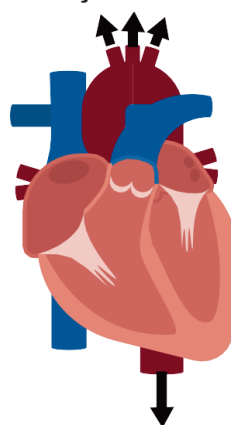
Quando você tem insuficiência cardíaca, seu coração precisa de uma dose extra de cuidado. Antes de explicarmos como você pode fazer isso, vamos ver o que significa insuficiência cardíaca congestiva.

O que é insuficiência cardíaca congestiva?

A função do seu coração é bombear o sangue, levando oxigênio e outros nutrientes para todas as células do corpo. Embora possa parecer, uma insuficiência cardíaca não significa que seu coração parou de bater. Em vez disso, significa que o seu coração não consegue bombear sangue suficiente para atender às necessidades do corpo. Isso pode fazer com que você sinta cansaço, tontura ou fraqueza.

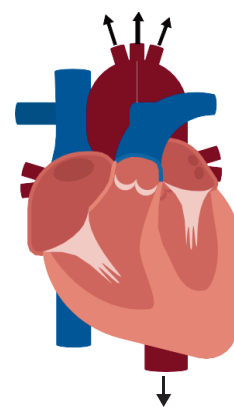
Qual é a diferença entre insuficiência cardíaca e insuficiência cardíaca congestiva? A insuficiência cardíaca congestiva (ICC) é um estágio da insuficiência cardíaca, quando o líquido se acumula ao redor do coração. Quando isso acontece, é ainda mais difícil para o coração bater. O líquido também pode se acumular nos pulmões, abdômen, fígado e na parte inferior do corpo. Você pode notar isso como inchaço (edema) em locais como os tornozelos.

Coração saudável



Sangue para o corpo

ICC



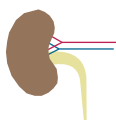
Menos sangue para o corpo

O que causa a ICC?

Certas condições, como hipertensão ou diabetes, fazem o coração trabalhar mais por um longo período. Isso pode fazer com que seu coração se torne muito rígido ou fraco para bombear sangue tão bem quanto antes. Outras causas incluem:



ataque cardíaco



insuficiência renal



problemas com válvulas cardíacas



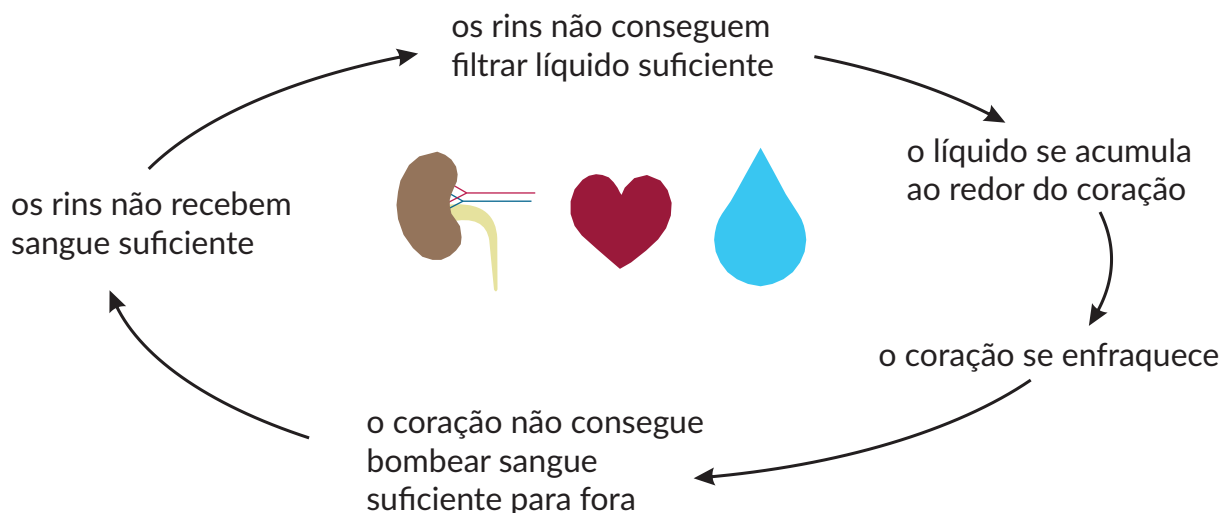
doença coronariana



ritmo cardíaco anormal

Qual a relação entre a ICC e a doença renal?

A ICC e a doença renal trabalham juntas em um círculo vicioso:



Mas aqui está a boa notícia! Cuidar dos rins pode ajudar a proteger o coração e cuidar do coração pode ajudar a proteger os rins.

Como lidar com a ICC:

Você pode controlar algumas coisas. É importante lidar com os problemas que podem causar a ICC, como hipertensão. Estas são algumas maneiras de limitar os danos ao coração e aos rins:



sempre tome os medicamentos prescritos



faça uma dieta saudável com baixo teor de sal



pratique exercícios regularmente



reduza o consumo de álcool



perca peso



pare de fumar



controle a pressão arterial



durma o suficiente



reduza o estresse mental



Fale com o seu médico e com a equipe multidisciplinar se tiver dúvidas sobre a insuficiência cardíaca congestiva. Estamos aqui para ajudar você!

Plano de Ação para ICC

Como lidar com a insuficiência cardíaca congestiva

ZONA VERDE: SENTINDO-SE BEM

Sintomas

- Você é capaz de realizar suas atividades normais.
- Seu peso se mantém estável.
- Você não sente falta de ar.
- Você não tem sintomas de retenção de líquido como inchaço nos tornozelos, mãos, punhos ou abdômen.
- Você não precisa de travesseiros extras para dormir.

Plano de ação

- Tome seus medicamentos conforme indicado pelo seu médico.
- Suba na balança diariamente e anote o peso. Preste atenção a quaisquer alterações.
- Anote sintomas como falta de ar ou inchaço para a próxima consulta médica.
- Continue seguindo sua dieta de baixo teor de sal.
- Faça atividades para ajudar a fortalecer o músculo cardíaco.

ZONA AMARELA: SENTINDO-SE PIOR

Sintomas

- Você sente mais falta de ar, mesmo quando está em repouso, e mais dificuldade para respirar.
- Você está dormindo com mais travesseiros à noite, elevando a cabeça para respirar melhor.
- Você ganhou mais de 1 kg de peso em 1 dia, ou mais de 2 kg de peso em 1 semana.
- Você tem inchaço nos tornozelos, pés, mãos, punhos ou abdômen.

Plano de ação

- Ligue para o seu médico.
- Use seu medicamento diurético para ajudar a remover o líquido extra, se receber essa instrução.
- Se você já estiver trabalhando com uma enfermagem de gerenciamento de cuidados, entre em contato para receber orientações sobre como tomar seu medicamento diurético.
- Dirija-se a um Centro de Atendimento de Urgências / Ambulatório afiliado se necessário.

ZONA VERMELHA: PERIGO

Sintomas

- Você sente intensa falta de ar e dificuldade para respirar.
- Você tem dores no peito que não desaparecem quando você descansa ou toma nitroglicerina.
- Você sente sonolência, tem dificuldade para andar ou sente que vai desmaiar.

Plano de ação

- Ligue imediatamente para o seu médico.
- Dirija-se ao Pronto-socorro/Urgência hospitalar mais próximos ou ligue para o serviço de emergência, se necessário.