INSUFICIÊNCIA CARDÍACA
Informações para pacientes

O que é?

A insuficiência cardíaca acontece quando o coração não consegue bombear sangue de forma adequada para o corpo. Isso faz com que o sangue se acumule em algumas regiões, causando inchaço e falta de ar. O líquido pode se acumular nos pulmões, pernas, tornozelos e pés.
É uma condição crônica que precisa de acompanhamento médico regular e cuidados diários.
Com o tratamento correto e mudanças no estilo de vida, é possível controlar os sintomas e ter qualidade de vida

Sinais e Sintomas

Os principais sinais da insuficiência cardíaca são falta de ar, que pode piorar ao fazer esforços ou ao deitar. Algumas pessoas acordam durante a noite com falta de ar.
O inchaço nos pés, tornozelos e pernas é muito comum. O ganho de peso rápido, de um dia para o outro ou em poucos dias, indica que está havendo acúmulo de líquido no corpo.
Você pode sentir cansaço constante, fraqueza e dificuldade para realizar as atividades do dia a dia.
Tosse persistente, especialmente ao deitar, também pode acontecer.
Algumas pessoas sentem o coração acelerado ou com batimentos irregulares.

Como Cuidar?

- Tome todos os medicamentos exatamente como o médico prescreveu, nos horários corretos.
- Não pare de tomar os remédios por conta própria, mesmo que esteja se sentindo bem.
- Pese-se todos os dias pela manhã, após urinar e antes de comer, sempre na mesma balança e com roupas parecidas. Anote o peso para acompanhar as mudanças.
- Controle a quantidade de sal na alimentação. Evite alimentos industrializados, embutidos, enlatados e comidas prontas que geralmente têm muito sal. Não use saleiro à mesa.
- Controle a quantidade de líquidos que bebe por dia se o médico orientar. Isso inclui água, sucos, sopas, chá e outros líquidos.
- Pratique atividade física conforme orientação médica. Mesmo caminhadas leves podem ajudar, mas sempre com liberação do seu médico.
- Evite fumar e beber bebidas alcoólicas. Se tiver dúvidas sobre o uso de álcool, converse com seu médico.
- Mantenha as consultas e exames em dia. O acompanhamento regular é fundamental.

Sinais de alerta

- Busque atendimento se ganhar ou perder 1 kg de um dia para o outro, ou se ganhar ou perder 2 a 3 kg dentro de uma semana.
- Se tiver falta de ar que não sentia antes ou piora de falta de ar que já sentia, se a falta de ar piorar ao deitar ou fizer você acordar durante a noite, se aparecer novo inchaço de pés, tornozelos ou pernas, ou se tiver tosse nova.
- Procure atendimento de urgência se tiver dificuldade intensa para respirar ou recuperar o fôlego, se sentir o coração disparado ou com batedeira forte no peito, se não conseguir pensar com clareza ou se sentir confuso, ou se tiver dor no peito que surgiu de repente e não passa.