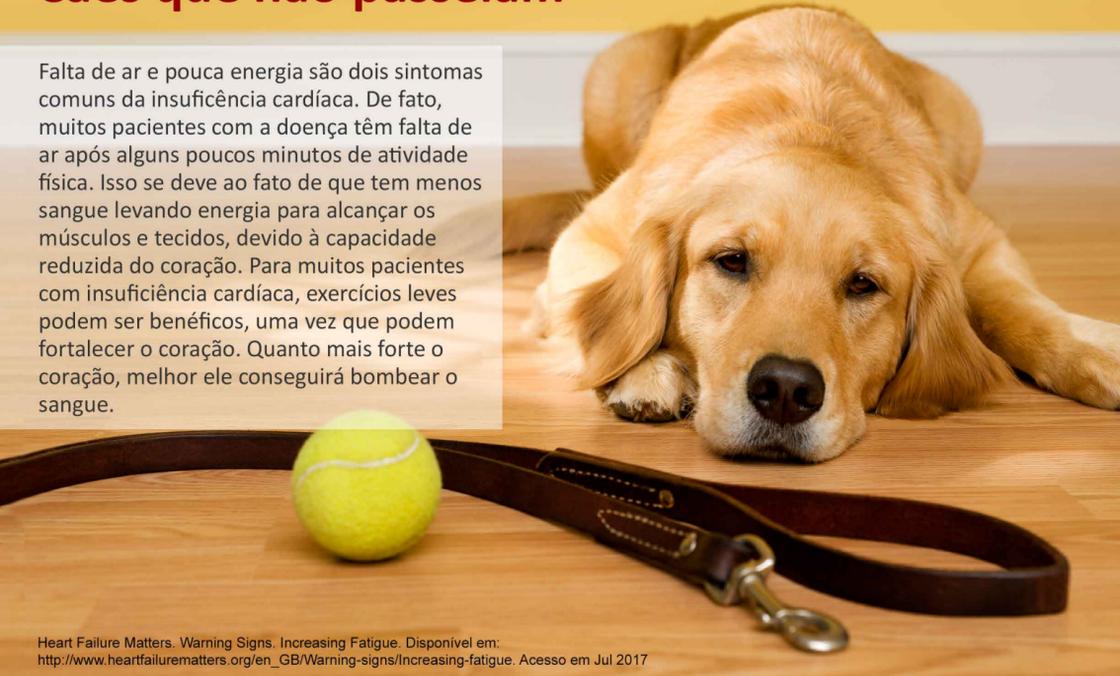


6 sinais da insuficiência cardíaca



Cães que não passeiam

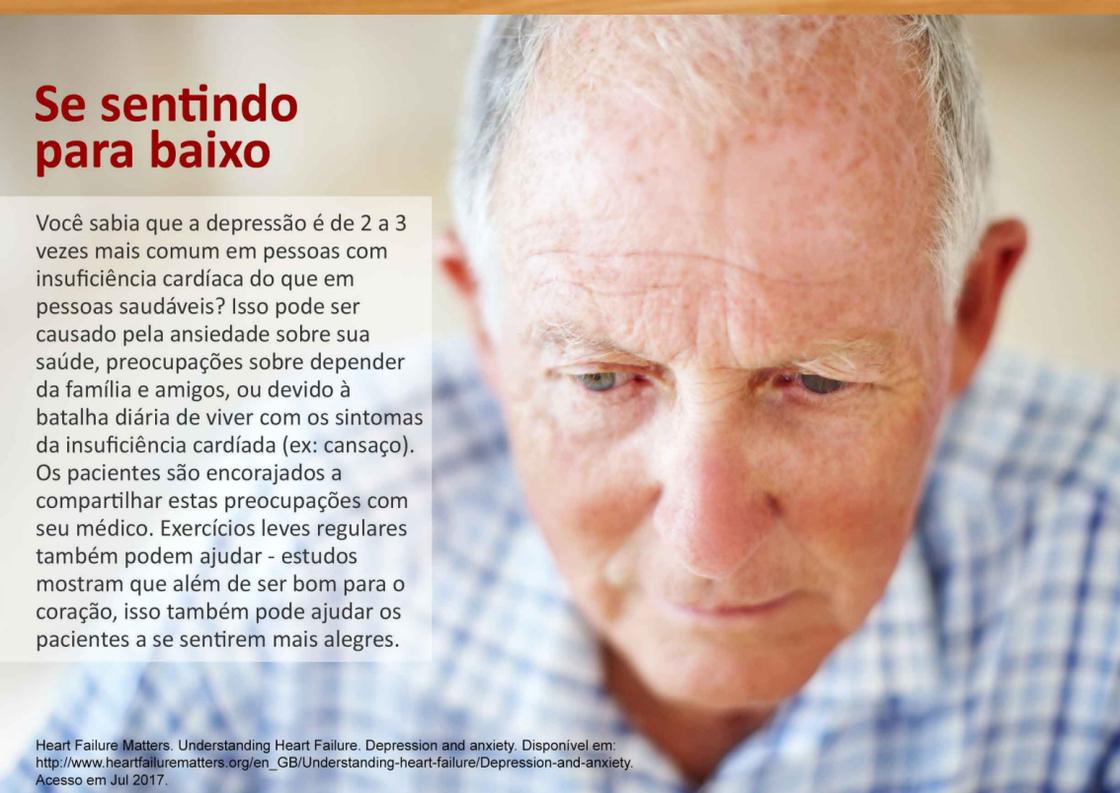
Falta de ar e pouca energia são dois sintomas comuns da insuficiência cardíaca. De fato, muitos pacientes com a doença têm falta de ar após alguns poucos minutos de atividade física. Isso se deve ao fato de que tem menos sangue levando energia para alcançar os músculos e tecidos, devido à capacidade reduzida do coração. Para muitos pacientes com insuficiência cardíaca, exercícios leves podem ser benéficos, uma vez que podem fortalecer o coração. Quanto mais forte o coração, melhor ele conseguirá bombear o sangue.



Heart Failure Matters. Warning Signs. Increasing Fatigue. Disponível em: http://www.heartfailurematters.org/en_GB/Warning-signs/Increasing-fatigue. Acesso em Jul 2017

Se sentindo para baixo

Você sabia que a depressão é de 2 a 3 vezes mais comum em pessoas com insuficiência cardíaca do que em pessoas saudáveis? Isso pode ser causado pela ansiedade sobre sua saúde, preocupações sobre depender da família e amigos, ou devido à batalha diária de viver com os sintomas da insuficiência cardíaca (ex: cansaço). Os pacientes são encorajados a compartilhar estas preocupações com seu médico. Exercícios leves regulares também podem ajudar - estudos mostram que além de ser bom para o coração, isso também pode ajudar os pacientes a se sentirem mais alegres.



Heart Failure Matters. Understanding Heart Failure. Depression and anxiety. Disponível em: http://www.heartfailurematters.org/en_GB/Understanding-heart-failure/Depression-and-anxiety. Acesso em Jul 2017.

Seus sapatos não servem

O inchaço dos pés e tornozelos é um sintoma comum da insuficiência cardíaca. Isto é causado pelo acúmulo de fluidos devido ao coração debilitado, e também a uma redução na função renal adequada. Os tornozelos inchados podem, em geral, ser minimizados deitando e repousando por um momento. O inchaço ou ganho de peso inesperado (mais de 2kg em 3 dias) deve ser relatado a um médico.



Heart Failure Matters. Warning signs. Rapid weight gain. Disponível em: http://www.heartfailurematters.org/en_GB/Warning-signs/Rapid-weight-gain. Acesso em Jul 2017.

Dobrar o número de travesseiros

Quando pacientes com insuficiência cardíaca deitam, eles podem sentir dificuldade de respirar devido ao fluido em seus pulmões. Para ajudar, os pacientes algumas vezes são aconselhados a usar mais travesseiros, de forma que possam dormir em uma posição mais elevada. Isso geralmente ajuda o paciente a respirar com mais facilidade e a se sentir mais confortável.



Heart Failure Matters. Warning Signs. Awakening short of breath/needling more pillows. Disponível em: http://www.heartfailurematters.org/en_GB/Warning-signs/Awakening-short-of-breath-needling-more-pillows. Acesso em Jul 2017.

Usar luvas em ambientes internos

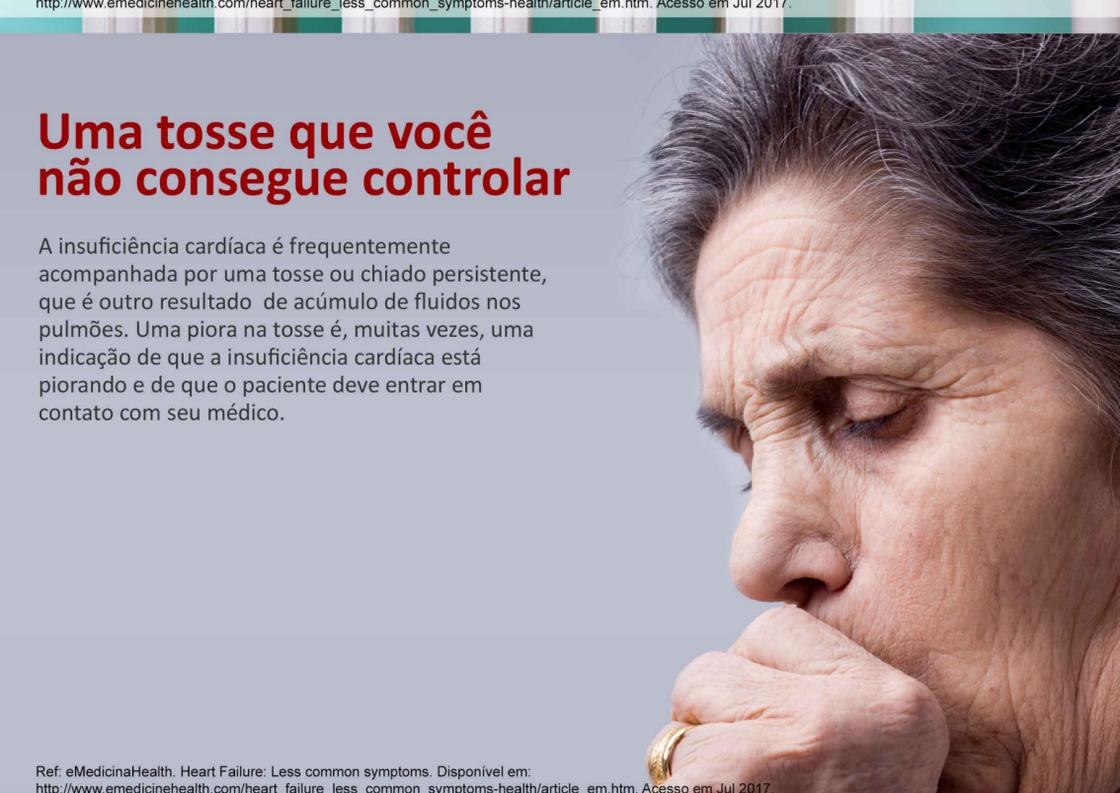
Os pacientes com insuficiência cardíaca podem sentir frio nos braços, pernas, mãos e pés. Isso se deve ao fato de que o corpo está direcionando a maior parte do sangue quente disponível para o cérebro e outros órgãos vitais. Além de usar roupas mais quentes, a circulação pode ser melhorada fazendo curtas caminhadas e massagens regulares.



Ref: eMedicinaHealth. Heart Failure: Less common symptoms. Disponível em: http://www.emedicinahealth.com/heart_failure_less_common_symptoms-health/article_em.htm. Acesso em Jul 2017.

Uma tosse que você não consegue controlar

A insuficiência cardíaca é frequentemente acompanhada por uma tosse ou chiado persistente, que é outro resultado de acúmulo de fluidos nos pulmões. Uma piora na tosse é, muitas vezes, uma indicação de que a insuficiência cardíaca está piorando e de que o paciente deve entrar em contato com seu médico.



Ref: eMedicinaHealth. Heart Failure: Less common symptoms. Disponível em: http://www.emedicinahealth.com/heart_failure_less_common_symptoms-health/article_em.htm. Acesso em Jul 2017.