

Heart Failure Awareness Days 2023

Activities report post HFAD

Country: Lithuania

Name of reporters: Žaliaduonytė Diana, Prof. Dr.



HFA
Heart Failure
Association

 European Society of Cardiology

Programme and events (summary)

2023 MAY 1 – MAY 7

NACIONALINIS
TRANSPLANTACIJOS
BIURAS PRIE SAM



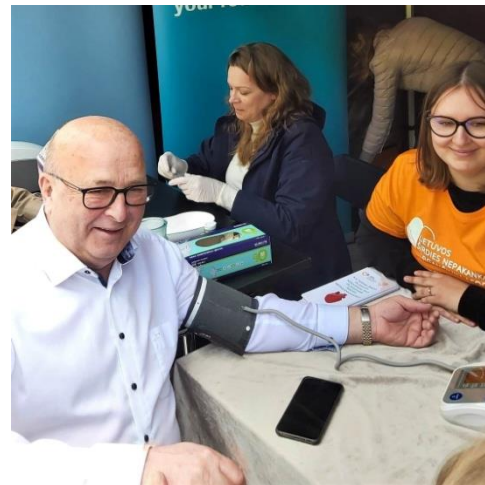
NTB.LRV.LT



Public Event/Open clinic

- In the center of **Kaunas** in front of a government building “**Heart Failure Clinic**” was opened.
- More “**Heart Failure Clinics**” will be opened in 4 biggest cities of Lithuania and visit of Minister of Health of Lithuania .
- Kaunas citizen **had opportunity** to check-up - blood pressure, lipid concentration in blood, HF/CVD risk factors and to consult with cardiologist about **HF symptoms, treatment and further investigation.**
- **Kaunas City** mayor visited this public event.
- Stalls and posters with flyers of Heart Failure, blood pressure monitoring were wildly spread.

Public Event/Open clinic



Patient Engagement

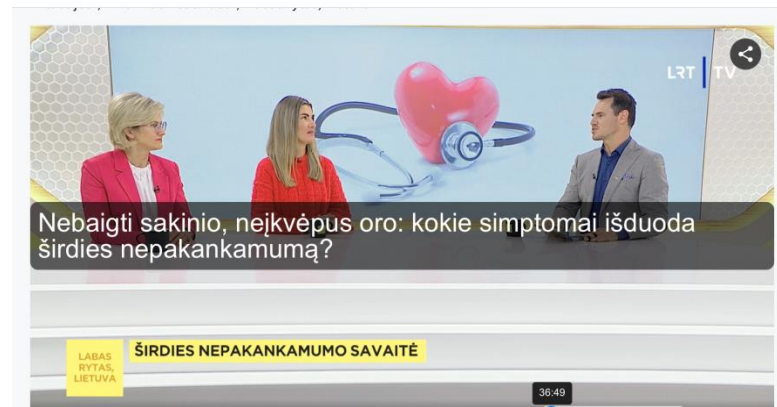
- The Kaunas State Musical Theatre was lighted up in red to draw public attention to the issue of Heart failure.



Press coverage: Radio and TV

Lithuanian National Radio and Television broadcasted and spread information about HF where **HF experts** were interviewed.

- https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000271116/n_ebaigti-sakinio-neikvepus-oro-kokie-simptomai-isduoda-sirdies-nepakankamuma?time_start=2174&fbclid=IwAR0mDIYANyLiOUFR3KvZyUNjrUbGBoelQku8p5sYuoMCz5IA1Kp28alhVX0



Press coverage: Online articles

- Information about Heart failure and Heart Failure events spread widely through media channels.



Printed material for patients

Several different information materials have been printed:

- **Information posters for patients**, hung in **LSMUL Kaunas Clinics, LSMU Kaunas Hospital** and in a public campaign. The posters contain essential information on heart failure, proper diet, the importance of taking medication and physical activity.
- **Handouts - leaflets** - were also distributed at **LSMUL Kaunas Clinics, LSMU Kaunas Hospital** and at the public campaign.



Social media coverage:

- Similar material was shared on social media.

Europos kardiologijos draugijos Širdies nepakankamumo asociacijos iniciatyva 2023 m. „Nustatyk, kol nediagnozuota“

Kas yra širdies nepakankamumas?
Širdies nepakankamumas – sudėtingas klinikinis sindromas, kurio simptomai ir požymiai atsiranda dėl širdies struktūrinių ar funkcinės pažeidos, sutrikdžiančios skilvelių gebėjimą prisipildyti krauju (sutrikusios diastolės) ar išstumti kraują į sisteminę kraujotaką (sutrikusios sistolės).

Širdies nepakankamumo rizikos veiksniai

- Išeminė širdies liga;
- Cigarečių rūkymas;
- Arterinė hipertenzija;
- Nutukimas;
- Cukrinis diabetas;
- Alkoholio vartojimas;
- Dislipidemija

Epidemiologija
Sergamumas širdies nepakankamumu yra dar ilgiau akūtas, nepaisant gerėjantis sveikatos priežiūros [1]. Sergamumas didėja su amžiumi: nuo maždaug 1% iki 55 m., iki > 10% tarp 70 m. ir vyresnių asmenų. Europos širdies asociacijos registro duomenimis, ambulatorinėje širdies nepakankamumo sergančių pacientų prevencijoje apie 60% pacientų serga SHAf, SHs ir sumaišytais širdies štimuosiomis < 40%, 24% –

Kokie yra širdies nepakankamumo simptomai?

- Dusavys (oro stoka);
- Oteopneja (dusulys gulint);
- Pripuolusis naktinis dusavys;
- Sumažėjęs fizinis pajėgumas;
- Bendras silpnumas, nuovargis, paigėjęs jėgų atgavimo laikas po fizinio krūvio;
- Kūlinių patinimas;
- Pilvo skausmas, diskomfortas dėl

Širdies nepakankamumo progresavimo ABCD stadijos

- **A stadija** – didelė SN rizika, bet be struktūrinių širdies ligos ar SN simptomų;
- **B stadija** – struktūrinė širdies liga, bet be SN požymių ar simptomų;
- **C stadija** – struktūrinė širdies liga su ankstesniais arba dabartiniais SN simptomais;
- **D stadija** – atsparus SN, reikalaujantis specialios intensyvios [1].

Širdies nepakankamumo gydymas

Angiotenziną konvertuojančio fermento inhibitoriai arba angiotenzino receptorių neprilatinio inhibitoriai, beta dreneblokuojantys, mineralocortikoidų antagonistai ir SGLT-2 inhibitoriai – yra svarbiausi širdies nepakankamumo gydymo vaistai, kurie gerina paciento prognozę. Širdies nepakankamumu gydyti reikalingos net kelios vaistų grupės ir būtina gydyma jais užtikrinti, kad gauti maksimalūs rezultatai. Šalia šių vaistų gali būti pridedami diuretikai, vaistai nuo kraujospūdžio ir kitų medikamentai, vertinus klinikinę situaciją. Taip pat gali būti skiriamas intervensinis gydymas, implantuojant papildomus prietaisus [2].

Savarankiška širdies nepakankamumo priežiūra

Savarankiška širdies nepakankamumo priežiūra yra būtina, kad būtų išvengta komplikacijų ir pagerėtų gyvenimo kokybė.

Paciento vaistų vartojimo instrukcijos

Kadangi širdies nepakankamumas yra lėtinė liga, reikalinga nuolatinė vaistų vartojimo kontrolė. Pacientams svarbu žinoti, kaip vartoti vaistus, kad būtų išvengta komplikacijų.

Svorio stebėsena

Kadangi svorio padidėjimas yra vienas iš širdies nepakankamumo simptomų, svarbu stebėti svorį reguliariai.

Kasdienė požiūrių ir simptomų stebėsena

Reguliariai stebėti širdies nepakankamumo simptomus ir požiūrius, kad būtų galima laiku pastebėti pablogėjimą ir kreiptis į gydytoją.

Alkoholis ir rūkymas:

Vaistams, sergantiems širdies nepakankamumu, rekomenduojama vengti alkoholio ir rūkymo.

Viduržemio jūros dieta sergantiems širdies kraujagyslių ligomis (ŠKL)

Viduržemio jūros dieta puikiai tinka širdies ir kraujagyslių ligoms, nes sumažina cholesterolio, cukraus ir sočiųjų riešutų kiekį, o padidina sveikųjų riešutų, vaisių ir daržovių kiekį.

Riebalai ir cholesterolis

Riebalai ir cholesterolis yra svarbūs širdies sveikatai. Sveiki riebalai, tokie kaip omega-3 riešutų rūgštys, padeda sumažinti cholesterolio lygį ir sumažinti širdies ligos riziką.

Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Fizinis aktyvumas yra svarbi širdies nepakankamumo gydymo dalis. Rekomenduojama bent 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo per savaitę.

Rekomendacijos prieš pradedant sportuoti

1. Prieš pradėdami sportuoti, pasitarkite su gydytoju.
2. Pradėkite sportuoti palaipsniui, palaipsniui didindami intensyvumą.
3. Sportuokite reguliariai, bent kartą per savaitę.
4. Sportuokite lauke, kad būtų galima naudotis šviežiu oru.
5. Sportuokite su draugais, kad būtų galima palaikyti motyvaciją.

Kasdienės simptomų sunkumo tikrinimas

Reguliariai tikrinti simptomų sunkumą, kad būtų galima laiku pastebėti pablogėjimą ir kreiptis į gydytoją.

Duska

Duska yra vienas iš širdies nepakankamumo simptomų. Jei duska tampa dažnesnė ar sunkesnė, kreipkitės į gydytoją.



HFA
Heart Failure
Association

 European Society of Cardiology

Education

- **On 3rd of May Conference was held in Kaunas LSMU Emmanuel Levinas Center where leading cardiologists spoken about Heart Failure.**

Education

- The Students' Scientific Society of **Lithuanian University of Health Sciences** organised an educational lecture for junior medical students with the aim of introducing future physicians to the basic principles of diagnosis, treatment and prevention of Heart failure.

