



Czy chorując na niewydolność serca mogę pracować i czy mogę wyjechać nad morze i w góry?

Opracował: dr n. med. Tomasz Chwyczko
Narodowy Instytut Kardiologii,
Klinika Choroby Wieńcowej i Rehabilitacji Kardiologicznej



Czy chorując na niewydolność serca mogę pracować?

- **TAK**, pacjenci z niewydolnością serca (NS) mogą pracować
- Jednym z celów leczenia pacjentów z niewydolnością serca jest ich powrót do aktywnej pracy (ok. 70% pacjentów wraca do pracy)
- Nie ma konkretnych przepisów określających, kiedy pacjenci po zaostrzeniu NS mogą wrócić do czynnej pracy zawodowej
- Podjęcie pracy/powrót do pracy wymaga konsultacji kardiologa i lekarza medycyny pracy
- Pacjenci z niewydolnością serca mogą wrócić do pracy, jeśli są w stabilnym stanie klinicznym, na optymalnej farmakoterapii i nie mają zaostrzeń choroby
- W każdym przypadku decyzja powinna być podejmowana indywidualnie, po uwzględnieniu stanu klinicznego oraz rodzaju wykonywanej pracy.
- Inne zalecenia dotyczą pacjentów pracujących fizycznie, inne pracujących wyłącznie umysłowo.



Charakter pracy - zalecenia

- **Praca fizyczna:**

- Przeciwwskazana jest ciężka praca fizyczna
- Umiarkowana praca fizyczna nie jest przeciwwskazana, jeśli nie jest wykonywana w nadmiernej ilości godzin
- Nie zaleca się wykonywania pracy zmianowej/nocnej

- **Praca umysłowa/biurowa:**

- Nie jest przeciwwskazana
- Należy pamiętać o regularnych przerwach w pracy (optymalnie co 1h) i wykonywaniu ćwiczeń lub chodzeniu



Kwalifikacja do pracy

Kwalifikacja do podjęcia pracy powinna się odbywać na podstawie aktualnych wyników badań:

- badania krwi (np. ocena niedokrwistości, poziom markerów NS)
- echokardiografia (ocena kurczliwości serca)
- testy wysiłkowe:
 - test elektrokardiograficzny na bieżni lub rowerze
 - test 6-minutowego marszu (dystans przebyty w czasie 6 min chodu)
 - ergospirometria (ocena szczytowego pochłaniania tlenu)
- ocena zaburzeń rytmu serca (24-godzinny zapis EKG, tzw. Holter EKG)



Ocena tolerancji wysiłku

- Tolerancję wysiłku fizycznego oceniamy za pomocą tzw. ekwiwalentów metabolicznych (MET)
- Tolerancja wysiłku fizycznego > 7 MET, bez wysiłkowego niedokrwienia i złożonych zaburzeń rytmu serca, może uprawniać do zakwalifikowania pacjenta do wykonywania pracy fizycznej.
- Wynik w granicach 5–7 MET pozwala na wykonywanie pracy biurowej oraz lekkiej pracy fizycznej



Rehabilitacja przed powrotem do pracy

- W celu zmniejszenia stopnia niezdolności do pracy oraz umożliwienia powrotu do pracy, zaleca się odbycie rehabilitacji kardiologicznej, zwłaszcza po epizodach zaostrzenia niewydolności serca
- Rehabilitacja odbywa się w trybie stacjonarnym lub ambulatoryjnym
- Ćwiczenia ukierunkowane są na poprawę siły i masy mięśniowej (mięśnie kończyn dolnych to druga pompa!) oraz trening mięśni oddechowych
- Pacjenci wykonują ćwiczenia: **aerobowe** (np. na rowerku stacjonarnym), **oporowe**, **równoważne**, ćwiczenia **mięśni oddechowych**: wdechowych i wydechowych



Czy chorując na niewydolność serca mogę pojechać w góry lub nad morze?

- **Pobyt na morzem:** nie ma przeciwwskazań, zaleca się wykonywanie codziennych spacerów – min. 30 min dziennie, do umiarkowanego zmęczenia
- Nawet niewielki, codzienny wysiłek fizyczny wpływa na poprawę stanu klinicznego i samopoczucia, dotyczy to też pacjentów starszych, z wieloma obciążeniami



Kąpiel w zimnej, morskiej wodzie – NIE ZALECANA

- U pacjentów z niewydolnością serca, nie zaleca się kąpeli w zimnej wodzie, zwłaszcza tzw. morsowania
- Po wejściu do zimnej wody początkowo dochodzi do obkurczenia mikrokrążenia skórniego oraz nagłych zmian w układzie krążenia: wzrasta gwałtownie ciśnienie i tętno, wydzielają się hormony stresu (niebezpieczeństwo arytmii). W drugiej fazie organizm próbuje dostosować się do zaburzeń termalnych - tętno zwalnia
- Powyższe dotyczy też pacjentów z nieuregulowanym nadciśnieniem tętniczym, chorobą niedokrwienną serca, po zawale serca, z zaawansowanymi wadami zastawek serca.



Pobyty w górach - to zależy...

- Warunki wysokogórskie (>1800 m n.p.m.) wiążą się ze zmianami ciśnienia atmosferycznego, z obniżonym stężeniem tlenu, większymi zmianami temperatur
- Dotychczas chorym z niewydolnością serca odradzano aktywności w górach. Obecnie uważa się, że chorzy stabilni mogą przebywać na umiarkowanych wysokościach, do wysokości 2500m n.p.m. Natomiast osoby, które na poziomie morza mają objawy choroby (obrzęki obwodowe, zastój wody w jamie brzusznej lub płucach) nie powinny narażać się na warunki górskie.
- W czasie dłuższego pobytu w górach należy rozważyć (po konsultacji z kardiologiem) zwiększenie dawki leków moczopędnych, uważając jednocześnie na to, aby się nie odwodnić – bardzo ważny jest regularny pomiar masy ciała, gdyż masa ciała rośnie przy nasileniu niewydolności serca z powodu zastoju wody w organizmie.