

## Как жить с сердечной недостаточностью

Основные подходы к самоконтролю при хронической сердечной недостаточности:

- Прием лекарств в соответствии с предписаниями врача;
- Ограничение употребления поваренной соли;
- Ежедневное взвешивание;
- Чередование активности и отдыха.

Обращение к врачу в следующих случаях:

- Быстрая прибавка массы тела;
- Увеличение отеков;
- Появление побочных эффектов лекарственных препаратов;
- Усиление одышки или кашля;
- Ухудшение самочувствия.

Важные телефонные номера, по которым следует обращаться за помощью или советом

	ФИО	Номер телефона
Врач		
Медицинская сестра		
Аптека		
Социальный работник		
Родственник		
Знакомый		

## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Что такое сердечная недостаточность?

Сердечная недостаточность – широко распространенное заболевание. В той или иной степени ею страдают приблизительно 1-2% населения земного шара. Сердечная недостаточность означает слабость сердечной мышцы и ее неспособность на должном уровне кровоснабжать организм. В результате поражения сердечная мышца, как правило, ослабевает и не может удовлетворительно выполнять насосную функцию, вследствие чего возникает застой жидкости в легких и других частях организма, вызывая появление одышки, отеков.

Каковы наиболее частые причины сердечной недостаточности?

Сердечная недостаточность – это всегда следствие какой-либо болезни. К развитию сердечной недостаточности приводят различные заболевания сердечно-сосудистой системы. В большинстве случаев причиной развития сердечной недостаточности является ишемическая болезнь сердца (перенесенный инфаркт миокарда, стенокардия). Другими причинами поражения сердца и развития сердечной недостаточности являются артериальная гипертензия, пороки сердца и кардиомиопатии. В ряде случаев причиной кардиомиопатии и артериальной гипертонии может быть употребление алкоголя.

Наиболее частые симптомы сердечной недостаточности:

- одышка (нехватка воздуха), особенно при физических нагрузках или в покое во время сна;
- сухой, упорный кашель, который может усиливаться ночью;

[Введите текст]

- отеки ног: вначале отечность появляется к концу дня в области лодыжек и проходит после отдыха; впоследствии отеки могут распространиться, после ночного отдыха не исчезают;
- пробуждение ночью из-за кашля или одышки;
- слабость и утомляемость;
- уменьшение количества мочи или более частое мочеиспускание ночью;
- быстрое увеличение массы тела на 1,5 кг за день или более чем на 2,0 кг за 5 дней.

#### Основные подходы к контролю своего состояния

Как добиться самоконтроля при сердечной недостаточности.

К сожалению, в большинстве случаев хроническую сердечную недостаточность вылечить невозможно, но при помощи определенных подходов можно надолго улучшить состояние и длительно контролировать симптомы, которые особенно мешают Вашей жизни.

1. Принимайте лекарственные препараты точно в соответствии с предписаниями врача.
2. Ведите дневник, в котором отмечайте прием препаратов и их дозу.
3. Контролируйте массу тела: ежедневно взвешивайтесь после утреннего туалета в одной и той же одежде и на одних и тех же весах.
4. Ограничивайте употребление поваренной соли.
5. Проконсультируйтесь с врачом, если Ваше самочувствие ухудшается или возникают следующие проблемы:
  - внезапное увеличение массы тела (на 1-1,5 кг за день);
  - увеличение массы тела более чем на 2,0 кг за 5 дней;
  - усиление одышки, особенно в положении лежа;
  - увеличение отеков на ногах;
  - появление упорного кашля;
  - возникновение любых побочных реакций на прием лекарственных препаратов (появление сыпи на коже, резкое снижение артериального давления и др.).
6. Принимайте лекарственные средства в соответствии с предписаниями врача.
7. Не прекращайте прием лекарственных средств, не посоветовавшись с врачом.
8. Если Вы пропустили прием очередной дозы, не принимайте две дозы сразу.
9. Если у вас появились симптомы, которые Вы связываете с приемом лекарственных средств, сообщите об этом врачу.
10. Держите все лекарственные средства в оригинальных упаковках в соответствии с рекомендованными условиями хранения.

#### Дневник медикаментозного лечения

Лекарственное средство	Завтрак, доза	Обед, доза	Ужин, доза	Перед сном доза

#### Дневник ежедневного взвешивания

[Введите текст]

Дата	Масса тела	Дата	Масса тела	Дата	Масса тела
1		12		23	
2		13		24	
3		14		25	
4		15		26	
5		16		27	
6		17		28	
7		18		29	
8		19		30	
9		20		31	
10		21			
11		22			

Масса тела в конце предыдущего месяца.

\_\_\_\_\_ ДатаМесяц

Взвешивайтесь на одних и тех же весах в одной и той же одежде каждое утро после туалета до еды. Убедитесь, что весы находятся на твердой поверхности – не на ковре. Записывайте свой вес в эту карту. В начале каждого месяца вносите в новую карту в графу ”Масса тела в конце предыдущего месяца” массу тела в последний день предыдущего месяца.



Организация повседневной жизни Какая повседневная активность допустима?

Выполняя любые физические нагрузки, включая нагрузки, связанные с самообслуживанием (купание, бритье, прием пищи, одевание), распределяйте задачи во времени, выполняйте их в медленном или умеренном темпе, отдыхайте после выполнения каждой нагрузки. Отдых не обязательно означает сон. Вы можете отдыхать, сидя в кресле в течение 20-30 минут. Лечащий врач будет регулировать Вашу активность в зависимости от Вашего состояния и самочувствия.

Как обеспечить безопасность физических нагрузок?

Регулярные физические нагрузки, например ходьба или плавание, помогают сердцу работать лучше, снижают тревожность и способствуют контролю за массой тела и артериальным давлением. Виды физических нагрузок, которые Вы можете выполнять, и их интенсивность зависят от выраженности имеющейся у Вас сердечной недостаточности. Для определения подходящих Вам нагрузок посоветуйтесь с врачом.

При выполнении физических нагрузок следуйте\*

следующим рекомендациям:

1. Сами задавайте темп нагрузок. Регулярные нагрузки не должны утомлять Вас.
2. Начинайте нагрузки с разминки.
3. Не выполняйте нагрузки сразу после еды.
4. Не выполняйте нагрузки в условиях очень высокой или очень низкой температуры окружающего воздуха.
5. Немедленно прекращайте нагрузки, если у Вас появилась боль в области сердца, сильная одышка или если по какой-либо другой причине Вы почувствовали себя плохо.
6. Значительная часть нагрузки должна состоять в ее постепенном снижении и приведении организма в состояние, близкое к исходному.
7. Если Вы курите, постарайтесь обязательно отказаться от этой привычки!

Если Вы не можете самостоятельно бросить курить, попросите Вашего врача помочь Вам

[Введите текст]

Какой диеты следует придерживаться?

При сердечной недостаточности обычно рекомендуют диету с низким содержанием поваренной соли. Такая диета подразумевает употребление 2,0-3,0 г соли, а при тяжелой сердечной недостаточности количество соли уменьшается до 0,5-1 г в сутки. Избыток соли в организме приводит к задержке воды.

При планировании диеты приучите себя считать количество соли, содержащейся в готовых блюдах (информация указывается на этикетках). Это очень важно, так как до 75 % натрия поступает в организм с готовыми пищевыми продуктами. Также можно рассчитать количество натрия: в 1 г поваренной соли содержится 0,4 г натрия

Многие продукты, перечисленные в приведенном ниже списке, содержат большое количество соли и должны быть исключены из Вашего рациона:

- готовые блюда быстрого приготовления;
- соленая рыба;
- мясные консервы, например ветчина;
- плавленые сыры;
- соленые чипсы и крекеры;
- томатные соусы;
- деликатесы, содержащие большое количество соли;
- копченые колбасы;
- маринованные и соленые овощи.

Как улучшить вкус несоленой пищи?

Вы можете улучшить вкус несоленой пищи при помощи таких добавок, как чеснок или порошок чеснока, лук или луковый порошок, перец, лимон, уксус, травы и специи, например укроп, сухая горчица, лавровый лист, порошок карри, базилик, мускатный орех, мята.

Ваш врач может посоветовать ограничение количества потребляемой за день жидкости. При выраженных отеках количество жидкости ограничивают до 800 мл - 1 л в сутки. Чтобы не превысить эти цифры, следует подсчитывать объем всех потребляемых жидких продуктов - воды, сока, кофе и чая, молока, мороженого, супа, йогурта, алкоголя.

Избегайте употребления спиртных напитков. Если Вы решили употребить алкоголь, постарайтесь чередовать его с минеральной водой или низкокалорийными напитками

Медикаментозное лечение сердечной недостаточности

Больной с сердечной недостаточностью в среднем принимает 5 лекарственных препаратов. Очень важно принимать все назначенные врачом препараты, так как только в этом случае можно добиться стабильного состояния и увеличить продолжительность жизни. Для лечения хронической сердечной недостаточности применяются препараты нескольких групп.

Мочегонные (диуретики)

*Механизм действия.* Увеличивая количество мочи, диуретики уменьшают содержание соли и воды в организме. После их приема учащается мочеиспускание. Диуретики могут назначаться в виде таблеток или в виде раствора для внутривенного введения.

*Побочные эффекты.* Если после приема мочегонных у Вас появляется головокружение, обморочное состояние, усиливается слабость или появляются судороги в ногах, сообщите об этом врачу.

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (иАПФ)

*Механизм действия.* иАПФ облегчают работу сердца, расширяя кровеносные сосуды. Кроме того, иАПФ препятствуют накоплению жидкости в организме и при длительном приеме уменьшают негативные изменения в сердце, обусловленные основным заболеванием. Эти препараты увеличивают продолжительность жизни больных с хронической сердечной недостаточностью. Именно поэтому иАПФ являются основой лечения сердечной недостаточности. Для того чтобы иАПФ в полной мере оказали положительное действие, их нужно принимать постоянно. Чтобы добиться максимального эффекта от иАПФ, их следует принимать в тех дозах, которые рекомендовал врач.

[Введите текст]

*Побочные эффекты.* Наиболее частым побочным эффектом является сухой кашель (это побочное действие неопасно). Иногда после приема первой дозы иАПФ отмечается выраженное снижение артериального давления. Поэтому лечение начинают с малых доз, и после первого приема препарата лучше в течение нескольких часов находиться в горизонтальном положении и несколько раз измерить артериальное давление.

#### Бета-блокаторы

*Механизм действия.* Бета-блокаторы замедляют ритм сердца. За счет этого оно начинает работать более экономно. Кроме того, бета-блокаторы улучшают кровоснабжение сердца и предотвращают развитие нарушений его ритма. Бета-блокаторы - эффективное средство для длительного лечения хронической сердечной недостаточности. Эти препараты улучшают состояние больных и увеличивают продолжительность их жизни

Лечение бета-блокаторами можно начинать только под наблюдением врача, строго придерживаясь всех рекомендаций. Лечение начинают с малых доз бета-блокаторов и в случае их хорошей переносимости постепенно увеличивают дозу

*Побочные эффекты.* Если в процессе лечения бета- блокаторами у Вас усиливается одышка, чрезмерно замедляется пульс (менее 50 ударов в минуту) и возникает сильная слабость, обязательно сообщите об этом врачу.

#### Сердечные гликозиды

*Механизм действия.* Сердечные гликозиды увеличивают силу сердечных сокращений и замедляют ритм сердца. Показанием для назначения сердечных гликозидов является сопутствующая сердечной недостаточности мерцательная аритмия. Их можно применять и больным с синусовым ритмом, если на фоне приема иАПФ, диуретиков и бета-блокаторов состояние не улучшается.

*Побочные действия.* Потеря аппетита, тошнота или рвота, появление цветных (желтых или зеленых) ореолов перед глазами, выраженное замедление пульса, ощущение перебоев в сердце. При появлении этих признаков следует немедленно обратиться к врачу.

Наиболее часто используемый сердечный гликозид- дигоксин.

Что надо знать о лекарствах, которые Вы принимаете?

Прежде всего Вы должны знать

- названия препаратов и с какой целью Вы их принимаете;
- когда, как часто и в какой дозе Вы должны принимать назначенные препараты;
- возможные побочные эффекты;
- с какими другими препаратами нельзя комбинировать принимаемые препараты;
- обстоятельства, которых следует избегать при лечении (характер питания, прием алкоголя, степень физической активности).

**РЕЗКОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ПРИЕМА  
НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ ВЕСЬМА ОПАСНО!**

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
ПРОИНФОРМИРОВАТЬ ВРАЧА  
О ДРУГИХ ПРЕПАРАТАХ,  
КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ,**

**В ТОМ ЧИСЛЕ О ПРИОБРЕТЕННЫХ  
БЕЗ РЕЦЕПТА.**