



# Жизнь с сердечной недостаточностью

**Что такое сердечная недостаточность?**

*Сердечная недостаточность –*

состояние, при котором функция сердца как насоса не обеспечивает органы и ткани организма достаточным количеством крови.

## Наиболее частые причины сердечной недостаточности?

- Повышенное артериальное давление.
- Ишемическая болезнь сердца
- Инфаркт миокарда.
- Сахарный диабет.
- Пороки клапанов сердца.
- Чрезмерное употребление алкоголя.
- Инфекционное поражение мышцы сердца

# Как заподозрить у себя развитие сердечной недостаточности

## Слабость и Утомляемость

- «Остаточная» утомляемость даже после полноценного ночного сна.
- Нагрузки, которые раньше переносились хорошо, теперь вызывают чувство усталости (желание посидеть или полежать).
- Требуется дополнительный дневной отдых.



## Отеки

В этих местах обычно скапливается жидкость, вызывая появление отеков.



Увеличению массы тела на 1 кг соответствует задержка 1 литра жидкости.

Поэтому важно каждый день взвешиваться!

## Ощущение сердцебиения

# Диагностика сердечной недостаточности

Врач подробно расспросит Вас об истории вашего заболевания и жалобах. После этого он проведет физическое обследование (измерит давление, послушает сердце и легкие, смотрит состояние кожи и подкожно- жировой клетчатки и т. д.).

Затем будут назначены инструментальные и лабораторные исследования.

# Лечение сердечной недостаточности



## Лечение состоит из:

- Диеты
- Физических упражнений
- Медикаментозного лечения
- Мероприятий по изменению образа жизни



# Контроль веса



- Взвешивайтесь каждое утро
- В одной и той же одежде
- После мочеиспускания
- Перед едой
- На одних и тех же весах
- Записывайте полученные цифры в календарь или дневник



## Что и как можно кушать?

Пища должна быть калорийной, легко усваиваться, с достаточным содержанием витаминов, белка.

Ограничение потребления жидкости менее 1,5 литров необходимо при декомпенсации сердечной недостаточности. В обычных ситуациях не рекомендуется употреблять более 2 литров жидкости в сутки.

Употребление алкоголя - можно употреблять небольшие дозы алкоголя (например, бокал вина или 50 мл более крепких напитков)

# Как защититься от соли?

Не досаливайте пищу.

Не держите солонку на столе.

Уменьшите в рационе количество любых полуфабрикатов



# Физические нагрузки

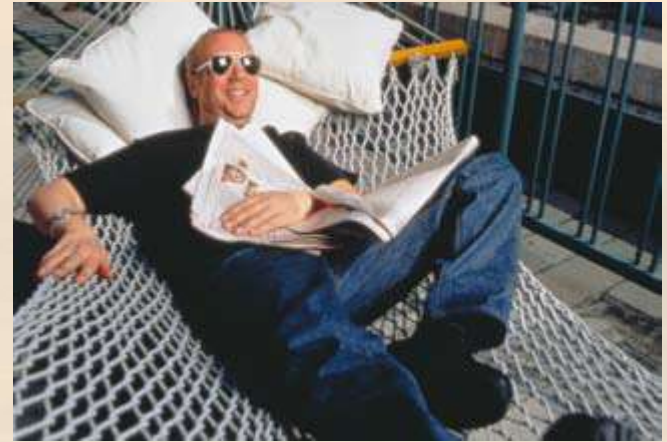
Физические нагрузки позволят улучшить Ваше самочувствие!

Положительное действие физических нагрузок:

- Расширяют периферические сосуды, облегчая работу сердца.
- Улучшают кровоснабжение мышц.
- Уменьшают тревожность.



# Важность отдыха



Люди, страдающие сердечной недостаточностью, нуждаются в отдыхе в течение дня.

Прилягте на короткое время, приподняв ноги, или хотя бы, прерывайте выполнение ваших обычных дневных дел на 15–30 минут несколько раз в течение дня.

Это даст Вам и Вашему сердцу необходимую передышку. Возможно Вам понадобится чередовать отдых и активность в течение дня.



# МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

# Что я принимаю и зачем?

- Ингибиторы АПФ и Сартаны
- Бета-блокаторы
- Мочегонные
- Верошпирон
- Гликозиды / Дигоксин



# Наиболее распространенные ингибиторы АПФ и Сартаны

Фозиноприл

Валсартан

Каптоприл

Лозартан

Эналаприл

Периндоприл

## Побочные эффекты иАПФ

- Чрезмерное снижение АД, особенно в начале лечения (посоветоваться с врачом).
- Сухой кашель (посоветоваться с врачом).
- В редких случаях может развиваться аллергическая реакция в виде отека языка, глотки, губ, лица (прекратить прием и срочно обратиться к врачу).



# Бета-блокаторы

Бета-блокаторы, применяемые при лечении хронической сердечной недостаточности

- Бисопролол
- Метопролол
- Карведилол

# Побочные эффекты бета-блокаторов

- Выраженная брадикардия - замедление пульса (менее 50 ударов в минуту).
- Гипотония (избыточное снижение артериального давления).
- Усиление симптомов сердечной недостаточности.
- Усиление слабости.



*При появлении побочных эффектов сообщите врачу*

# Диуретики (мочегонные)

Диуретики часто называют «мочегонными».

Они увеличивают количество выделяемой организмом мочи, помогая избавиться от избытка жидкости и натрия. В результате облегчается работа, которую должно совершать сердце, и кроме, того уменьшается количество жидкости, задерживающейся в ткани легких. Таким образом уменьшается одышка.

Прием диуретиков обычно сопровождается быстрым улучшением самочувствия больных с сердечной недостаточностью.

Наиболее часто применяемые диуретики – **торасемид, фуросемид, гидрохлортиазид, спиронолактон.**

## Побочные эффекты диуретиков



- Головокружение или дурнота при вставании
- Сухость во рту
- Повышенная жажда
- Перебои в работе сердца
- Судороги или боли в мышцах (особенно мышцах ног)
- Необычная утомляемость или слабость

# Общие правила

- Не пропускайте прием препаратов, если Вы хорошо себя чувствуете!
- Большинство препаратов надо принимать постоянно!
- Прекращение приема лекарств может принести вред Вашему здоровью!
- Если Вы всё-таки пропустили приём препарата, вслед за этим никогда не принимайте две дозы сразу!
- Ведите дневник самоконтроля пациента с сердечной недостаточностью.
- Отмечайте на календаре время, когда Вам следует пополнить запас Ваших лекарств.
- Пополняйте свой запас заранее, не дожидаясь, когда препараты закончатся.

# Стресс

Важно знать какие действия действительно способствуют расслаблению с точки зрения физиологии организма, а какие только усугубляют стрессорные воздействия. К расслабляющим воздействиям относятся:

- о Прослушивание спокойной музыки
- о Чтение
- о Рыбалка
- о Релаксирующие практики

**Не забывайте смеяться!**

Должны ли вы связаться с врачом  
или медицинской сестрой при  
наборе веса более чем 1 кг в  
неделю?

Что может вызвать задержку жидкости в вашем организме?

А. Сахар

Б. Соль

В. Масло

Г. Перец



Можно ли обойтись без регулярного приема медикаментов?

**Пользуйтесь интернетом для получения  
знаний о своем состоянии**

**[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)**

**[WWW.OSSN.RU](http://WWW.OSSN.RU)**

Это уникальный источник информации, которым пользуются более 10.000.000 пациентов.

Если вы «не дружите» с интернетом, не стесняйтесь попросить ваших детей и внуков зайти на сайт и