



ГУ «Республиканский научно-практический центр «Кардиология»
Министерства здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Министерства здравоохранения Республики Беларусь

КАК ЖИТЬ С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Минск, 2014



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 упрямого 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 советовавшись 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.

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 карту (см. на обложке). В начале каждого месяца вносите в новую карту в графу «Масса тела в конце предыдущего месяца» массу тела в последний день предыдущего месяца.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
Если Вы набрали 1-1,5кг за день или более 2,0 кг за 5 дней сообщите об этом врачу!





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 нехорошо.
6. Заключительная 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!
 8. Если Вы не можете самостоятельно бросить курить, попросите Вашего врача помочь Вам.



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.

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

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ПРОИНФОРМИРОВАТЬ ВРАЧА О ДРУГИХ
ПРЕПАРАТАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ,
В ТОМ ЧИСЛЕ О ПРИОБРЕТЕННЫХ БЕЗ РЕЦЕПТА.**

Дневник медикаментозного лечения

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

Дневник ежедневного взвешивания

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.

_____ Дата, месяц