



Европейский день знаний
о сердечной недостаточности

ОБРАЗ ЖИЗНИ БОЛЬНОГО С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

разработано Обществом специалистов
по сердечной недостаточности



Вопросы самоконтроля

Как помочь сердцу, когда диагноз «хроническая сердечная недостаточность» уже поставлен? Как улучшить качество жизни людям, страдающим этим заболеванием? Анализ причин госпитализации больных с ХСН показал, что в большинстве случаев последнюю можно было предотвратить: в 64% случаев усиление симптомов ХСН было обусловлено несоблюдением больными предписанной медикаментозной терапии и (или) образа жизни.

Таким образом, успех борьбы с сердечной недостаточностью во многом зависит от желания и действий самого больного, поскольку в определенных границах он ответственен за сохранение стабильности функций организма.

Нарушение способности к наполнению или опорожнению

<p>Диастола (сердце наполняется кровью)</p> <p>Норма</p> <p>Желудочки нормально наполняются кровью</p>	<p>Систолическая дисфункция</p> <p>Расширенный желудочек не способен эффективно выталкивать кровь</p>	<p>Диастолическая дисфункция</p> <p>Жесткий желудочек с трудом наполняется кровью</p>
<p>СИСТОЛА</p> <p>Желудочки выталкивают около 60% крови</p>	<p>Желудочки выталкивают менее 40% крови</p>	<p>Желудочки выталкивают около 60% крови, но их наполнение может быть меньше, чем в норме</p>

Каким же должен быть образ жизни больного с хронической сердечной недостаточностью?

Самоконтроль включает:

1	Изменение распорядка дня
2	Контроль веса тела
3	Регулярный прием лекарств
4	Диета. Ограничение потребления соли
5	Регулярные физические нагрузки
6	Симптомы, предвещающие обострение сердечной недостаточности
7	Визиты к врачу и обследования
8	Дополнительные рекомендации

Важно задать врачу все вопросы, которые вас волнуют





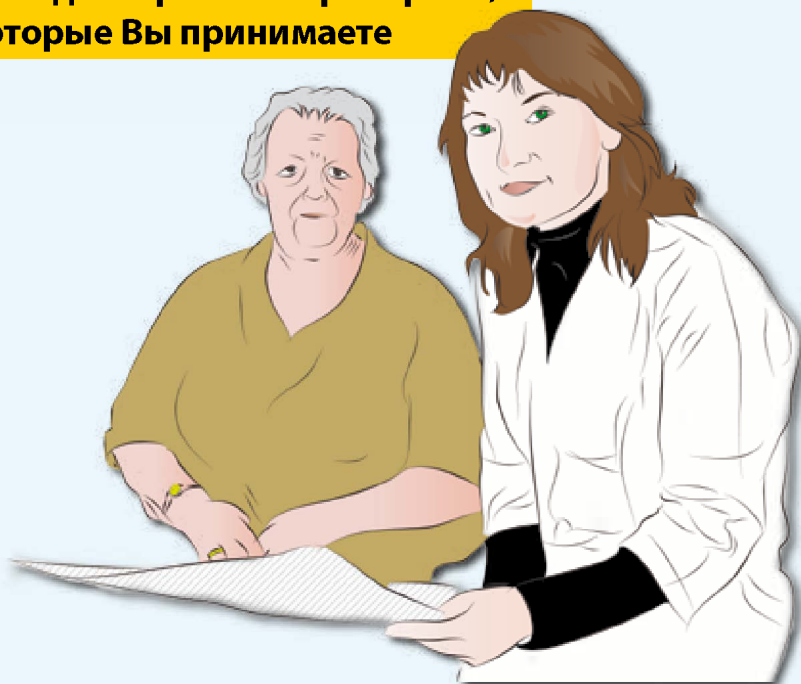
1. Изменение распорядка дня

- ◆ Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов в сутки.
- ◆ Необходимо создать условия для глубокого и полноценного сна.
- ◆ Желательно найти время на дневной сон в течение 1–2 часов.
- ◆ Продолжительность дневной полноценной активности необходимо обсудить с лечащим врачом.

2. Контроль веса тела

- ◆ Ежедневное взвешивание и поддержание оптимального веса.
- ◆ Взвешивание до завтрака, в одной и той же одежде, без обуви.
- ◆ Запись данных в таблице самоконтроля.
- ◆ При необходимости (по рекомендации лечащего врача) ежедневный контроль количества выпитой и выделенной жидкости.
- ◆ При увеличении веса на 1 кг в день или на 2–2,5 кг за 3–4 дня необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**Обсудите с доктором все препараты,
которые Вы принимаете**





3. Регулярный прием лекарств

- ◆ Постоянный прием всех лекарств, назначенных лечащим врачом.
- ◆ Прием лекарств в дозах, прописанных лечащим врачом, ни в коем случае не внося коррективы в их дозировки.
- ◆ Не пропускать прием препаратов, даже при хорошем самочувствии.
- ◆ Если прием препаратов пропущен, не следует вслед принимать две дозы сразу.
- ◆ Попросить врача рассказать о наиболее обычных побочных эффектах каждого их назначенных лекарств.
- ◆ Незамедлительное сообщение врачу о появлении признаков аллергии и побочных эффектов от приема лекарств.

Полезно составить список вопросов и взять его с собой на визит к врачу





4. Диета. Ограничение потребления соли

- ◆ Соблюдение диеты, согласованной с лечащим врачом.
- ◆ Необходимо следить за калорийностью пищи. Пища должна быть легкоусвояемая, пониженной суточной энергетической ценности (1400–1500 ккал).
- ◆ Есть следует маленькими порциями, 4–5 раз в день.
- ◆ Последний ужин должен быть за 3 часа до сна.
- ◆ Ограничение приема поваренной соли, не более 2 гр. сутки, а в определенных случаях и менее 1 гр.
- ◆ Пищу не досаливать.
- ◆ Не держать солонку на столе.
- ◆ Для определения количества NaCl в продуктах необходимо использовать указания на упаковке и список продуктов с данными о содержании в них соли.
- ◆ Постоянно следить за объемом употребляемой жидкости. В сутки следует выпивать от 1,5 до 2 литров жидкости. При необходимости (по рекомендации врача) ограничивается количество жидкости (до 800 мл – 1 л в сутки).

Обязательно придерживаться списка запрещенных и разрешенных при ХСН продуктов:

Запрещены

Крепкий черный чай, кофе, какао, пряные и копченые продукты, консервы, острые или соленые закуски, крепкие мясные и рыбные бульоны, жареное мясо, жирная рыба, свиное сало, бараний и говяжий жиры, а также продукты, вызывающие метеоризм (капуста, бобовые).

Разрешены

Молочные и молочнокислые продукты, сливочное масло, яйца (в любом виде), нежирные отварные мясо и рыба, супы (на слабом мясном бульоне или молочные, овощные, фруктовые), рассыпчатые каши, пудинги, запеканки, макаронные блюда, компоты и кисели. Особенно полезны ягоды и фрукты, богатые калием. В рацион должны быть включены продукты, богатые калием:

- ◆ курага;
- ◆ урюк;
- ◆ изюм;
- ◆ бананы;
- ◆ печеный картофель и др.

5. Регулярные физические нагрузки

- ◆ Виды физических нагрузок, их продолжительность и интенсивность подбираются врачом, в зависимости от выраженности сердечной недостаточности и других факторов после проведения соответствующего теста.
- ◆ Стараться заниматься в одно и то же время суток.
- ◆ Рекомендуется начинать нагрузку в медленном темпе и увеличивать ее постепенно.
- ◆ Планировать период покоя до и после физической нагрузки во избежание чрезмерной усталости.
- ◆ Никогда не следует выполнять физические упражнения сразу после еды, на полный желудок.
- ◆ Любая физическая нагрузка или активность должна быть немедленно прекращена при появлении чувства усталости.
- ◆ Не делать упражнения, которые вызывают боль в груди, головокружение, чувство дурноты или затрудненное дыхание. При появлении этих симптомов, а также по любой причине плохого самочувствия, необходимо немедленно прервать упражнения.
- ◆ Не проявлять физическую активность при чрезмерно жаркой или влажной, холодной или ветреной погоде.
- ◆ Не проявлять физическую активность при лихорадке, инфекции или плохом самочувствии.
- ◆ Не заниматься упражнениями, связанными с поднятием тяжестей и избегать контактных и соревновательных видов спорта.
- ◆ Завершение физической нагрузки также должно быть постепенным, до приведения организма в состояние, близкое к исходному.

Физическая активность





6. Симптомы, предвещающие обострение сердечной недостаточности

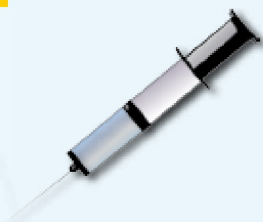
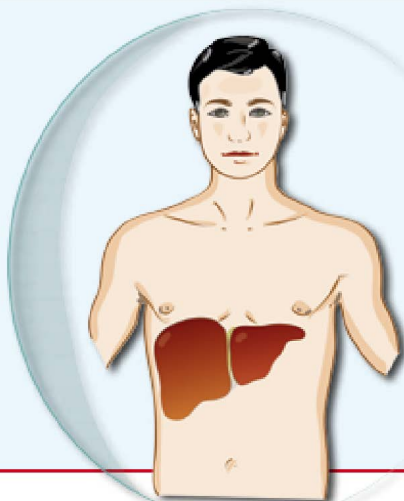
Необходимо незамедлительно обратиться к врачу при появлении следующих признаков ухудшения сердечной недостаточности:

- ◆ Увеличение веса на 1 кг в день или на 2,5 кг за 3–4 дня.
- ◆ Появление отеков на ногах, лодыжках, руках или увеличение живота.
- ◆ Нарастание одышки или увеличение кашля.
- ◆ Появление ощущения слабости, головокружения или обмороков.
- ◆ Появление чувства усталости чаще, чем обычно. Нарастание усталости, не проходящее в покое, или сохраняющееся на следующий день.
- ◆ Появление боли, давления, чувства тяжести и дискомфорта в грудной клетке, плечевом поясе и т.д.

7. Визиты к врачу и обследования

- ◆ Визиты к врачу и обследования должны проводиться на регулярной основе.
- ◆ Целесообразно обсуждение с врачом вопроса о вакцинации против гриппа и гепатита В.
- ◆ Обсуждение с врачом необходимости и возможности приема витаминов и биодобавок.

Гепатит В



Вакцинация против гепатита В защищает от серьезного заболевания, которое может стать причиной воспаления и нарушения работы печени

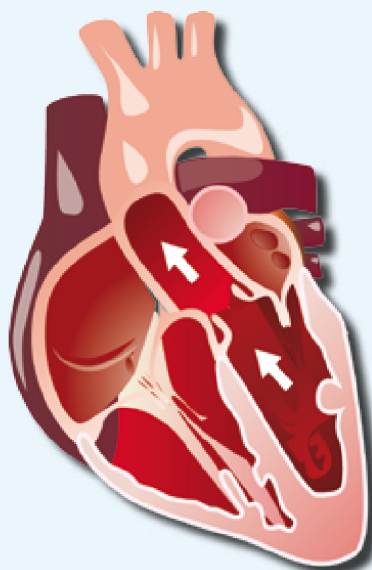
8. Дополнительные рекомендации

- ◆ Желательно избегать чрезмерного эмоционального напряжения.
- ◆ Усталость может появиться даже после небольшой физической нагрузки (умывание, прием пищи). При ее появлении необходим отдых.
- ◆ Избегать инфекционных и простудных заболеваний и обязательно использовать маску.
- ◆ Избегать посещения сауны и бани.
- ◆ Необходим контроль за частотой стула. При отсутствии стула более 2 дней, необходимо предпринять меры, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом.

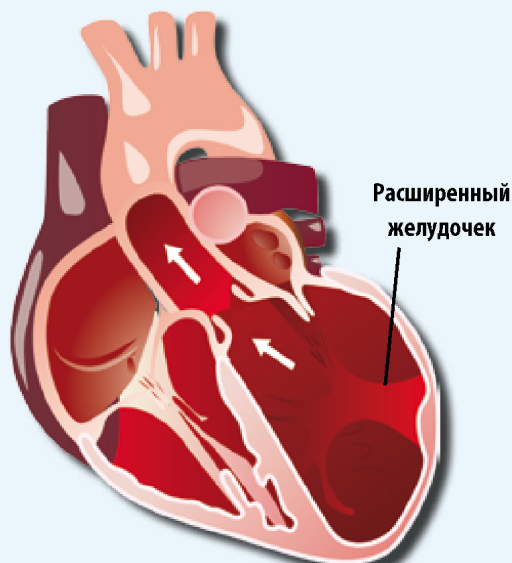
Прием спиртных напитков

- ◆ Употребление алкоголя свести к минимуму: до 20 мл этанола в сутки.
- ◆ Алкоголь строго запрещен больным с алкогольными кардиомиопатиями.
- ◆ Наиболее безвредным является прием красного вина (не более 1 бокала в день).
- ◆ Необходимо избегать объемных перегрузок (пиво).

Кардиомиопатия



Здоровое сердце



Дилатационная кардиомиопатия



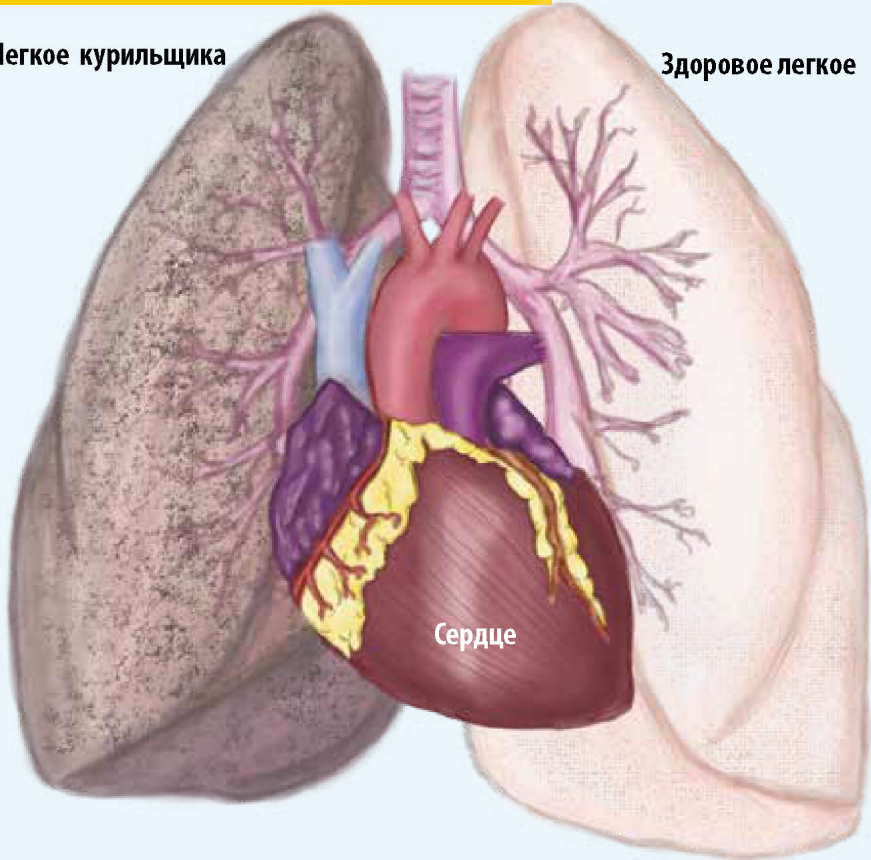
Курение

- ◆ Строго и абсолютно однозначно не рекомендуется всем пациентам с ХСН.
- ◆ Необходимо приложить максимальные усилия к тому, чтобы бросить курить.

Легкие курильщика

Легкое курильщика

Здоровое легкое



Сексуальная активность

- ◆ При занятиях сексом имеются те же ограничения, что и при выполнении физических нагрузок. Должен действовать принцип «до усталости».
- ◆ Средства контрацепции – предпочтительнее механические средства защиты.
- ◆ Избегать секса сразу после еды или приема алкогольных напитков.

Путешествия

- ◆ Не рекомендуется пребывание в условиях высокогорья, высоких температур, влажности.
- ◆ Желательно проводить отпуск в привычной климатической зоне.
- ◆ При выборе транспорта предпочтение должно отдаваться непродолжительным (до 2–2,5 часов) авиационным перелетам.
- ◆ При любой форме путешествий противопоказано длительное вынужденное фиксированное положение. Специально рекомендуется вставание, ходьба или легкая гимнастика каждые 30 минут.

На первый взгляд может показаться сложным придерживаться всех рекомендаций. Однако это не так, поскольку все рекомендации направлены на улучшение самочувствия и нормализацию работы сердца. Их выполнение день за днем поможет сердцу, убережет его от лишних нагрузок и в результате улучшится самочувствие. А с улучшением самочувствия придет хорошее настроение и радость жизни.

Таблица самоконтроля пациента с сердечной недостаточностью

Дата	День недели	Вес	Одышка	Отеки
	Понедельник			
	Вторник			
	Среда			
	Четверг			
	Пятница			
	Суббота			
	Воскресенье			

По меньшей мере
3,5 миллиона жителей России
страдают сердечной
недостаточностью...
Сколько из них знают
о состоянии
своего здоровья?



heartfailurematters.org –
первый образовательный веб-сайт, предназначенный
для людей, страдающих сердечной недостаточностью,
их родственников и членов семей.

Сайт разработан кардиологами, участковыми
врачами и другими медицинскими работниками,
членами ассоциации по сердечной недостаточности
Европейского общества кардиологов.

ОБЩЕСТВО
СПЕЦИАЛИСТОВ



РОССИЙСКОЕ
КАРДИОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВО



HEART FAILURE
ASSOCIATION
OF THE ESC



EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY®