



ЗАБОТА О СЕРДЦЕ - ЭТО ЖИЗНЬ



Европейский день знаний
о сердечной недостаточности

Сердечная недостаточность –

это заболевание, которым страдает более 3,5 миллионов россиян. Каждый год сердечной недостаточностью заболевает около 170 тыс. человек. Успех лечения сердечной недостаточности состоит в как можно более ранней ее диагностике и начале лечения.

К сожалению, многие люди на начальных этапах заболевания не обращаются к врачу, так как первые симптомы болезни, такие как слабость и одышка при физической нагрузке, могут восприниматься как признаки ухудшения самочувствия, связанные со старением. Кроме того, некоторые люди могут пытаться преодолевать симптомы сердечной недостаточности, избегая ситуаций, в которых они возникают, например, начав пользоваться лифтом вместо подъема по лестнице или увеличив количество подушек, если им тяжело дышать в горизонтальном положении.

В данной брошюре изложены факты о сердечной недостаточности. Помните, что чем раньше заболевание будет диагностировано, тем более эффективно Вы сможете контролировать его.

Если Вы считаете, что у Вас существует риск развития сердечной недостаточности или подозреваете, что Ваши симптомы могут быть связаны с этим заболеванием – посетите врача как можно раньше. Вам будет назначено обследование, в результате которого врач сможет поставить точный диагноз и назначить лечение, если оно необходимо.



Европейский день знаний
о сердечной недостаточности

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ - ЭТО ЖИЗНЬ





ЗАБОТА О СЕРДЦЕ - ЭТО ЖИЗНЬ



Европейский день знаний
о сердечной недостаточности

Что такое сердечная
недостаточность?
Что ее вызывает?

Сердечная недостаточность – это заболевание, которое часто возникает постепенно и прогрессирует в процессе ослабления сердечной мышцы. Повреждение сердечной мышцы может возникнуть внезапно, в результате перенесенного инфаркта миокарда. Оно также может развиваться постепенно, из-за длительной перегрузки сердца, связанной с высоким артериальным давлением или нарушением работы клапанов сердца.

СИМПТОМЫ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- Слабость
- Одышка даже при незначительной физической нагрузке
- Ощущение затруднения дыхания в положении лежа
- Отеки лодыжек

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ?

- Артериальная гипертензия
- Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда
- Заболевания клапанов сердца (пороки сердца)
- Сахарный диабет
- Злоупотребление алкоголем



Европейский день знаний
о сердечной недостаточности

Как диагностируется
сердечная недостаточность?

Только доктор может сказать Вам, страдаете ли Вы сердечной недостаточностью. Врач подробно расспросит Вас об истории вашего заболевания и жалобах. После этого он проведет обследование – измерит давление, послушает сердце и легкие, осмотрит состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки и т.д. Затем будут назначены инструментальные и лабораторные исследования. ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММА (ЭКГ) – это исследование поможет определить наличие нарушений ритма сердца и наличие ишемических повреждений сердечной мышцы. ЭХОКАРДИОГРАФИЯ (ЭхоКГ) – метод ультразвукового исследования сердца. Он позволяет выявлять структурные нарушения сердечной мышцы и состояние клапанов сердца. Также с помощью этого метода определяют размеры камер сердца и скорость потоков крови между камерами.

Как лечится
сердечная недостаточность?

ЛЕЧЕНИЕ СОСТОИТ ИЗ:

- Диеты
- Упражнений
- Медикаментозного лечения
- Мероприятий по изменению образа жизни

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ - ЭТО ЖИЗНЬ



ВАША РОЛЬ:

- Вы и Ваш врач, а также медицинская сестра должны стать партнерами в деле борьбы за ваше здоровье.
- Постарайтесь максимально понять причины и следствия Вашего заболевания и методы лечения.
- Не стесняйтесь выяснять все возникающие у Вас вопросы и опасения у медицинской сестры и врача.
- Перед каждым посещением врача или беседой с медицинской сестрой составьте список вопросов, которые Вы хотели бы задать. Возможно, на приеме Вам трудно будет сосредоточиться и вспомнить все, что вас интересовало.
- Взвешивайтесь каждый день и записывайте вес ежедневно.
- Придерживайтесь низкосолевой диеты.
- Следуйте плану тренировок, одобренных Вашим лечащим врачом
- Принимайте медикаменты так, как прописано.
- Следите за симптомами и сообщайте врачу об изменении состояния
- Постарайтесь питаться сбалансировано, включая в рацион фрукты и овощи.
- Бросьте курить, уменьшите прием алкоголя.
- Не используйте препараты, о которых Вы узнали из рекламы или со слов знакомых. Они могут нанести существенный урон не только вашему кошельку, но и здоровью.
- Спице не менее 8 часов ежедневно.



ЗАБОТА О СЕРДЦЕ - ЭТО ЖИЗНЬ



Европейский день знаний
о сердечной недостаточности

Где вы сможете найти больше информации об этом заболевании?

Существует специальный интернет ресурс для больных сердечной недостаточностью, их родственников и всех других людей, которым может быть интересна информация об этой проблеме. Сайт на русском языке был создан Обществом специалистов по сердечной недостаточности, совместно с Европейской ассоциацией по сердечной недостаточности. Вы можете найти данный сайт по адресу:

WWW.HEARTFAILUREMATTERS.ORG

или зайти на сайт Общества специалистов по сердечной недостаточности WWW.OSSN.RU

в раздел для пациентов. В этом разделе Вы найдете полезную информацию, а также сможете перейти на русскоязычную версию европейского сайта, нажав на иконку «Общеввропейский сайт для пациентов с ХСН на русском языке».



ОРГАНИЗАТОРОМ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕЕВРОПЕЙСКИХ ДНЕЙ ЗНАНИЙ
О СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ОБЩЕСТВО СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ».

ОБЩЕСТВО СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ –
ЭТО НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЦЕЛЮЮ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОМОЩЬ
ПАЦИЕНТАМ, СТРАДАЮЩИМ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗНАНИЙ ОБ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИИ
КАК СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ,
ТАК И СРЕДИ ШИРОКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ.