



Тюменский кардиоцентр –
40 лет с заботой
о вашем сердце!



ОССН



Европейский день
знаний о сердечной
недостаточности

Хроническая сердечная недостаточность:

основные понятия, симптомы, препараты, образ жизни
и течение заболевания

Сердечная недостаточность — это заболевание, которое часто возникает постепенно и прогрессирует в процессе ослабления сердечной мышцы. Повреждение сердечной мышцы может возникнуть достаточно быстро, 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; из-за ожирения или злоупотребления алкоголем

Этим заболеванием страдает более 3,5 миллионов россиян. 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



Помните, что чем раньше заболевание будет диагностировано, тем более эффективно вы сможете контролировать его

СИМПТОМЫ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ:

- Слабость и утомляемость
- Одышка даже при незначительной физической нагрузке
- Ощущение затруднения дыхания в положении лежа
- Отеки голеней и стоп

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ:

Только доктор может сказать вам, страдаете ли вы сердечной недостаточностью. Врач подробно расспросит об истории вашего заболевания и жалобах. Постановка диагноза заключается в осмотре, проведении инструментальных и лабораторных исследований. Вам могут быть назначены ЭКГ, ЭхоКГ (УЗИ сердца), проба с физической нагрузкой, общий анализ крови и другая диагностика

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ СОСТОИТ ИЗ:

- Диеты
- Упражнений
- Медикаментозного или хирургического лечения
- Изменения образа жизни

ВАША РОЛЬ В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЬЮ:

- Постарайтесь максимально понять причины и следствия заболевания и методы лечения
- 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 вашему здоровью
- Спите не менее 8 часов ежедневно

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

- Не пропускайте прием препаратов, даже если вы хорошо себя чувствуете! Чтобы сохранить хорошее самочувствие при сердечной недостаточности, большинство препаратов надо принимать постоянно!
- Если вы все-таки пропустили прием препарата, вслед за этим никогда не принимайте две дозы сразу
- Не экономьте и не растягивайте прием препаратов на более долгий срок, уменьшая дозу. Вы должны принимать дозы, которые оказывают наибольший эффект
- Ведите «Дневник самоконтроля», вносите в него полный перечень препаратов, которые вы принимаете, с указанием доз и времени приема. Всегда держите «Дневник» при себе. Если врач меняет лечение, не забудьте внести изменения в «Дневник».
- Постарайтесь привязать прием препаратов к каким-либо регулярным повседневным действиям, например, чистке зубов или просмотру новостей.
- Вы можете установить будильник или таймер на то время, когда вам нужно принимать лекарства
- Отмечайте на календаре время, когда следует пополнить запас ваших лекарств. Пополняйте свой запас заранее, не дожидаясь, когда препараты закончатся.



Общество по сердечной
недостаточности



Тюменский
кардиоцентр