

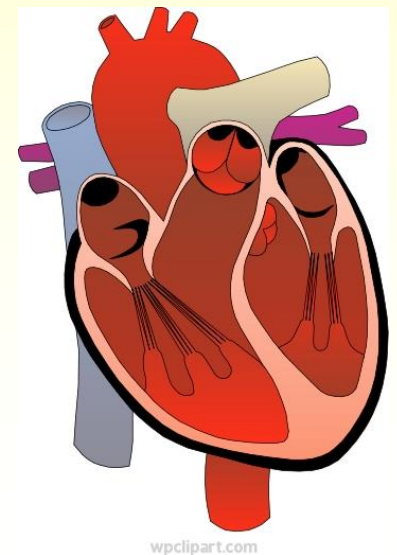
Школа для больных:

**хронической сердечной
недостаточностью.**

Что такое сердечная недостаточность?

- **Сердечная недостаточность** – состояние, при котором функция сердца как насоса не обеспечивает органы и ткани организма достаточным количеством крови.
- Это приводит к появлению **клинических признаков** сердечной недостаточности:

- Слабость и утомляемость
- Ограничение активности.
- Одышка.
- Ночное удушье.
- Сердцебиение.
- Отеки



Основные причины:

- **Инфаркт миокарда.** Потому как, повреждение сердца во время инфаркта или оставшийся рубец после него, мешает сердечной мышце полноценно сокращаться и снижает сократительную способность миокарда.
- **Артериальная гипертензия.** Потому как систематическое повышение артериального давления не дает возможности сердечной мышце адекватно сокращаться.
- **Пороки сердца** препятствуют правильному кровообращению, за счет врожденного нарушения или приобретенного изменения «архитектуры» сердца.
- **Кардиомиопатии** расширяя, сужая объемы и уплотняя стенки сердца, снижают сократительную способность миокарда.

Другие причины:

- Это состояния, повышающие потребность тканей организма в кислороде и соответственно требующие повышенной работы сердца (увеличение сердечного выброса).
- Сердечный выброс – это показатель сократительной «насосной» функции сердца, при которой все органы и ткани организма хорошо питаются кислородом.

К состояниям, требующим усиленной работы сердца относятся:

- Аритмии (нарушения ритма сердца).
- Анемии (малокровие).
- Заболевания щитовидной железы (тиреотоксикоз).
- Перикардит (воспаление перикарда – оболочки сердца, околосердечной «сумки»).
- Состояния при хронических интоксикациях организма (алкоголизм, наркомания).

Клинические проявления хронической сердечной недостаточности

Слабость и Утомляемость

- Поскольку при сердечной недостаточности мышцы не получают достаточного количества крови и кислорода, больные даже после полноценного ночного сна могут чувствовать себя утомленными
- Нагрузки, которые раньше переносились хорошо, теперь вызывают чувство усталости (желание посидеть или полежать).
- Требуется дополнительный дневной отдых.



Другие симптомы сердечной недостаточности

Отеки

В этих местах обычно скапливается жидкость, вызывая появление отеков.

Избыточное накопление жидкости в организме при сердечной недостаточности оценивают по увеличению массы тела. Увеличению массы тела на 1 кг соответствует задержка 1 литра жидкости.

Поэтому важно каждый день взвешиваться. Отеки обычно усиливаются в конце дня.



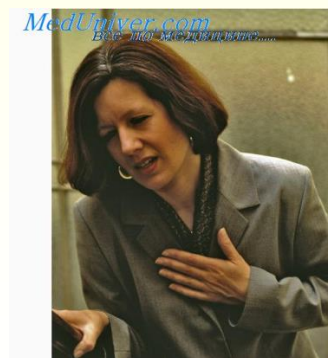
Сердцебиение

- Появляется ощущение сердцебиения – сердце «выскакивает из груди».
- Пульс становится частым, слабого наполнения, возможно неритмичным.
- Становится трудно его подсчитать.

Клиника:

Основные клинические симптомы хронической левожелудочковой недостаточности:

- Одышка (чаще инспираторная, наиболее выраженная в горизонтальном положении, несколько уменьшающаяся в полусидящем или сидячем положении).
- Сухой кашель, возникающий преимущественно в горизонтальном положении, а также после физической и эмоциональной нагрузки.
- Приступы удушья (чаще ночью), т. е. сердечная астма с выраженным ощущением нехватки воздуха, эмоциональным беспокойством, чувством страха смерти, которая может завершиться развитием отека легких.
- Положение ортопноэ.



Факторы риска: Избегайте стресса

- Пути преодоления стресса: «Будьте оптимистами!»
- Оптимисты обладают более высокой сопротивляемостью к невзгодам. У людей с позитивным отношением к жизни вырабатывается гораздо меньше стрессовых гормонов, что помогает защититься от болезни. А, пессимистам не надо накапливать раздражение и гнев, а открыто выражать свои эмоции, обсуждать свои переживания с близкими людьми и при необходимости проконсультироваться с психотерапевтом.



Откажитесь от курения!

**В одной сигарете содержится:
4700 различных ядовитых веществ**

**1 сигарета повышает АД на 30-50 мм.
рт. ст.**

- Учащается сердцебиение
- Повышается свертываемость крови.

**У курящих людей риск развития
инфаркта и инсульта в 12 раз выше,
чем у некурящих.**



Диета для больных сердечной недостаточностью

- 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 строго запрещено больным с алкогольной кардиопатией. Остальным можно употреблять небольшие дозы алкоголя (например, бокал вина или 50 мл более крепких напитков).



Употребление поваренной соли



- Организм человека нуждается в очень небольшом количестве натрия.
- Соль – основной источник натрия.
- Употребление слишком большого количества соли (хлорида натрия) не полезно для любого человека, но при сердечной недостаточности употребление большого количества натрия может привести к ухудшению состояния.
- Если Вы употребляете с пищей много соли, в Вашем организме задерживается жидкость (вода), затрудняя работу сердца и вызывая отеки. Большинство людей потребляют больше натрия, чем требуется: около 6000 мг в день, что примерно соответствует 3 чайным ложкам поваренной соли.

Если врач не рекомендовал более строгие ограничения, Ваша суточная норма натрия должна составлять 2000-3000 мг, т. е. 1–1,5 чайные ложки поваренной соли.

Как защититься от соли?

- Для определения количества натрия в продуктах используйте указания на упаковке и список продуктов с данными о содержании в них соли.
- Не досаливайте пищу.
- Не держите солонку на столе.

Уменьшите в рационе количество готовых блюд, включая:

- консервированные;
- замороженные;
- запеченные;
- засушенные.



Контроль веса

- У пациентов с сердечной недостаточностью жидкость может накапливаться в подкожно-жировой клетчатке и брюшной полости.
- Появление отеков говорит о том, что в вашем состоянии наступили негативные изменения. При этом Ваш вес может увеличиваться очень быстро.
- Если Вы будете взвешиваться ежедневно, то сможете отследить изменения достаточно рано, для того, чтобы ваш врач смог усилить терапию.
- Это поможет избежать госпитализации

Для того, чтобы ваши взвешивания были достоверными:

- 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



Физические нагрузки



- Физические нагрузки позволят улучшить Ваше самочувствие!
- Положительное действие физических нагрузок
- Расширяют периферические сосуды, облегчая работу сердца.
- Улучшают кровоснабжение мышц.
- Уменьшают тревожность.

Физические нагрузки

Продолжительность и интенсивность физических нагрузок.

Виды нагрузок, их продолжительность и интенсивность подбираются врачом в зависимости от выраженности сердечной недостаточности и некоторых других факторов. При физических нагрузках следуйте этим рекомендациям:

- Сами задавайте темп – нагрузки (упражнения) не должны утомлять Вас.
- Начинайте с разминки и упражнений на растяжение.

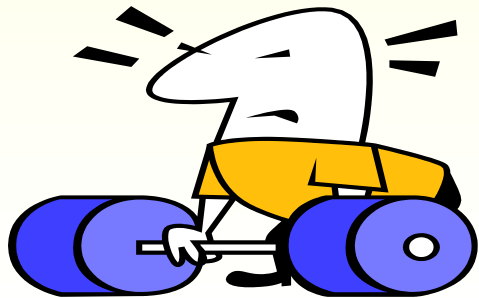
Если врачом специально не предписано, лучше избегать следующих нагрузок:

- подъема грузов;
- изометрических нагрузок – упражнений, сопровождающихся сокращением мышц без движения конечностей или туловища;
- занятий ритмической гимнастикой;
- плавания;
- выраженных нагрузок, например, бега или бега трусцой

Только врач может сказать, какие виды нагрузок полезны для Вас

Обычно это ритмические нагрузки продолжительностью от 5 до 30 минут, например, прогулка, занятия на велотренажере.

Именно такие нагрузки укрепляют мышцы и позволяют предотвратить уменьшение массы тела вследствие снижения мышечной массы



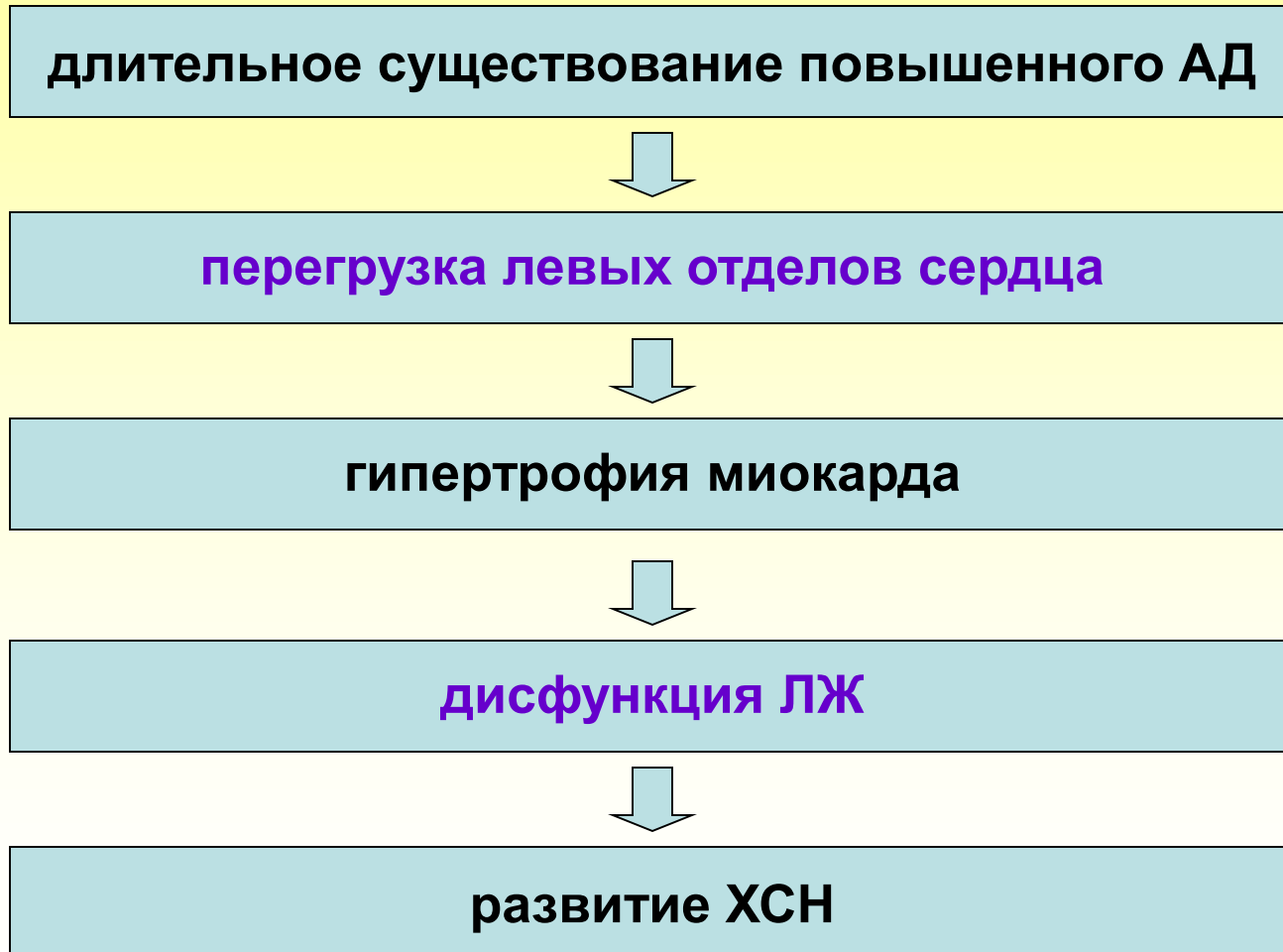
Во время нагрузок следите за своим пульсом



- Чем выше нагрузка, тем чаще бьется Ваше сердце.
- Спросите у врача, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса.
- Чтобы нагрузки были безопасными, следите за своим пульсом и старайтесь, чтобы он находился в безопасном диапазоне.
- Разместите указательный и средний палец на внутренней стороне запястья и слегка прижмите их.
- Подсчитайте пульс в течение 15 секунд, а затем умножьте полученную цифру на 4. Это и будет частота сокращений Вашего сердца за 1 минуту.
- Если у Вас имеется мерцательная аритмия, то данный метод подсчета пульса использовать нельзя, посоветуйтесь с врачом о том, как контролировать частоту сердечных сокращений в этом случае.



АГ – один из основных факторов развития ХСН



Целевые цифры АД

Для всех пациентов менее

140/90 мм рт.ст.

* Для больных АГ и СД (нефропатия) АД < 130/85 мм.рт.ст.

ЛЕЧЕНИЕ:

Немедикаментозное лечение ХСН

- Коррекция образа жизни.
- Рациональное питание
- Устранение вредных привычек.
- При сохраненном (стабильном) состоянии физические упражнения до 45 минут в день (по самочувствию).
- Физический покой при обострении СИМПТОМОВ.



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- Ингибиторы АПФ
- Мочегонные
- Бета-блокаторы
- Верошпирон
- Гликозиды



Прогнозы

- По оценкам около 50% пациентов с поставленным диагнозом сердечной недостаточности, проживают с этим заболеванием более 5 лет. Однако прогнозы у каждого отдельного пациента зависят от степени тяжести болезни, сопутствующих заболеваний, возраста, эффективности терапии, образа жизни и многого другого. Лечение данного заболевания преследует следующие цели: улучшение работы левого желудочка сердца, восстановление трудоспособности и улучшение качества жизни пациента.
- Лечение сердечной недостаточности, начатое на самых ранних стадиях, значительно улучшает жизненный прогноз пациента.

**«Желаем всем
здоровья и хорошего
настроения»!**

