

ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ
СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

СН - неспособность сердца в полном объеме выполнять насосную функцию.

Это значит, что органы и ткани Вашего организма получают недостаточное количество кислорода и питательных веществ. В результате Вам тяжело выполнять повседневную физическую нагрузку.

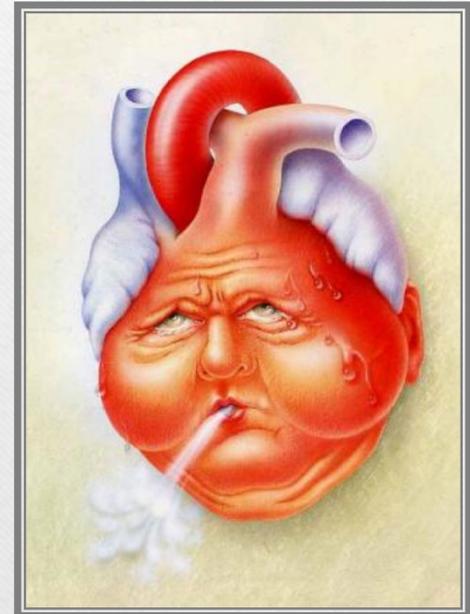
Однажды развившись, сопровождает больного в течение всей жизни, но это не означает, что Вы не сможете вести полноценную жизнь.

Соблюдая несколько необходимых условий, можно значительно улучшить качество и продолжительность Вашей жизни

Что такое сердечная
недостаточность?

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

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



Основные причины

- **Инфаркт миокарда, т.к.** повреждение сердца во время инфаркта или оставшийся рубец после него, мешает сердечной мышце полноценно сокращаться и снижает сократительную способность миокарда.
- **Артериальная гипертензия, т.к.** 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.

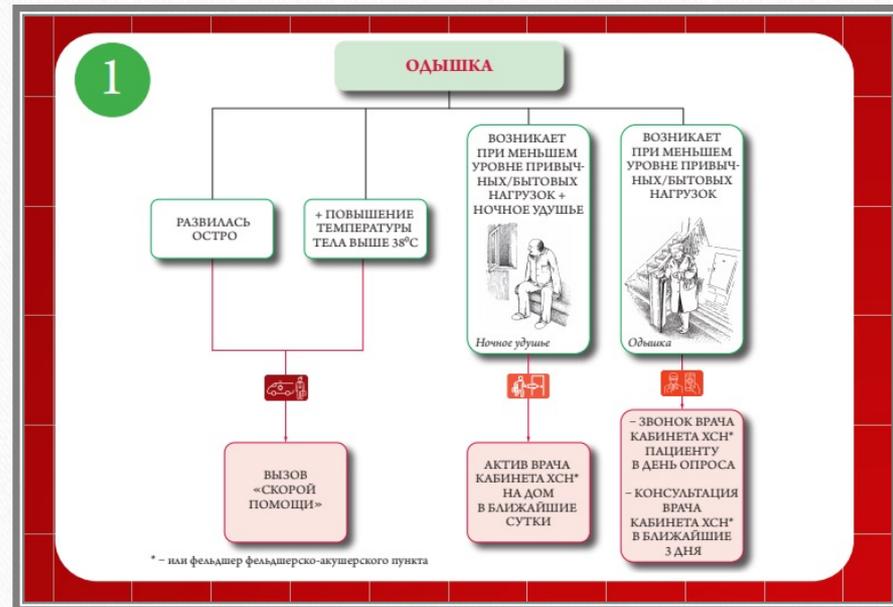
Клинические проявления хронической сердечной недостаточности

- **Слабость и Утомляемость**
- Т.к. 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.

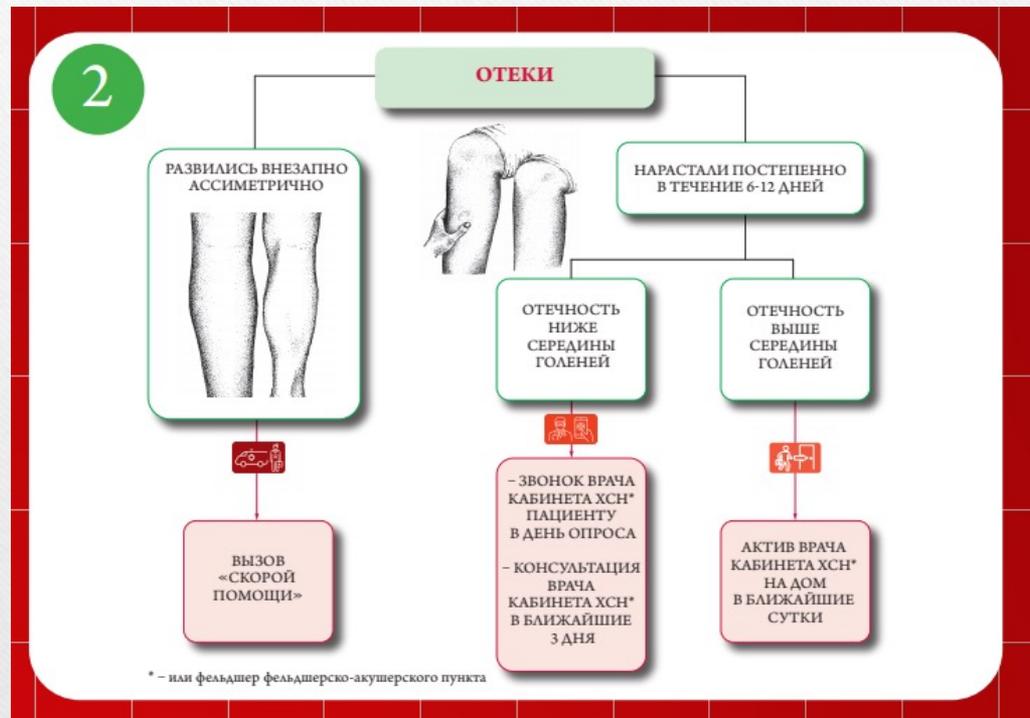


Одышка, удушье

- Приступы удушья (чаще ночью) - выраженное ощущение нехватки воздуха, сопровождающееся эмоциональным беспокойством, чувством страха смерти. Может завершиться развитием отека легких.

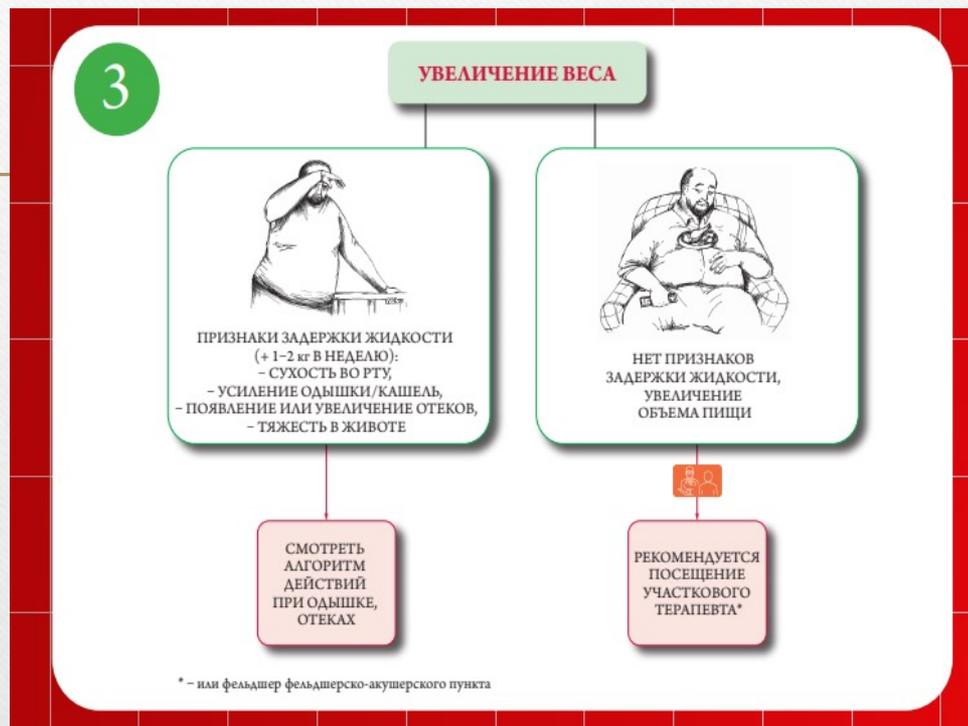


ОТЕКИ



Масса тела

Взвешиваться
нужно каждый
день





Контроль веса

- У пациентов с СН 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

АГ – один из основных факторов развития ХСН

длительное существование повышенного АД



перегрузка левых отделов сердца



гипертрофия миокарда



дисфункция ЛЖ



развитие ХСН

Следите за своим АД!

Целевые цифры АД

Для всех пациентов менее

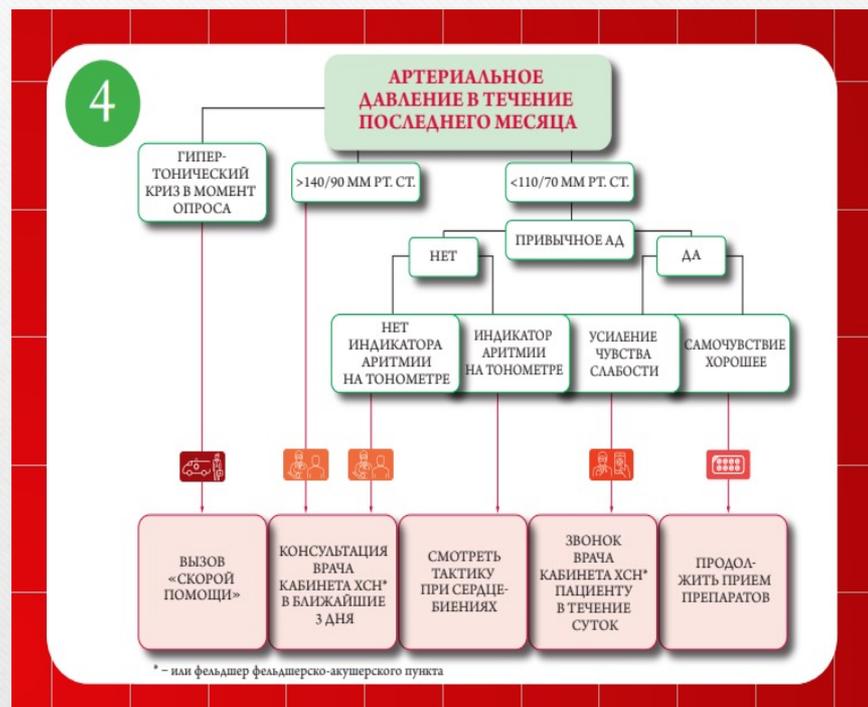
140/90 мм рт.ст.



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

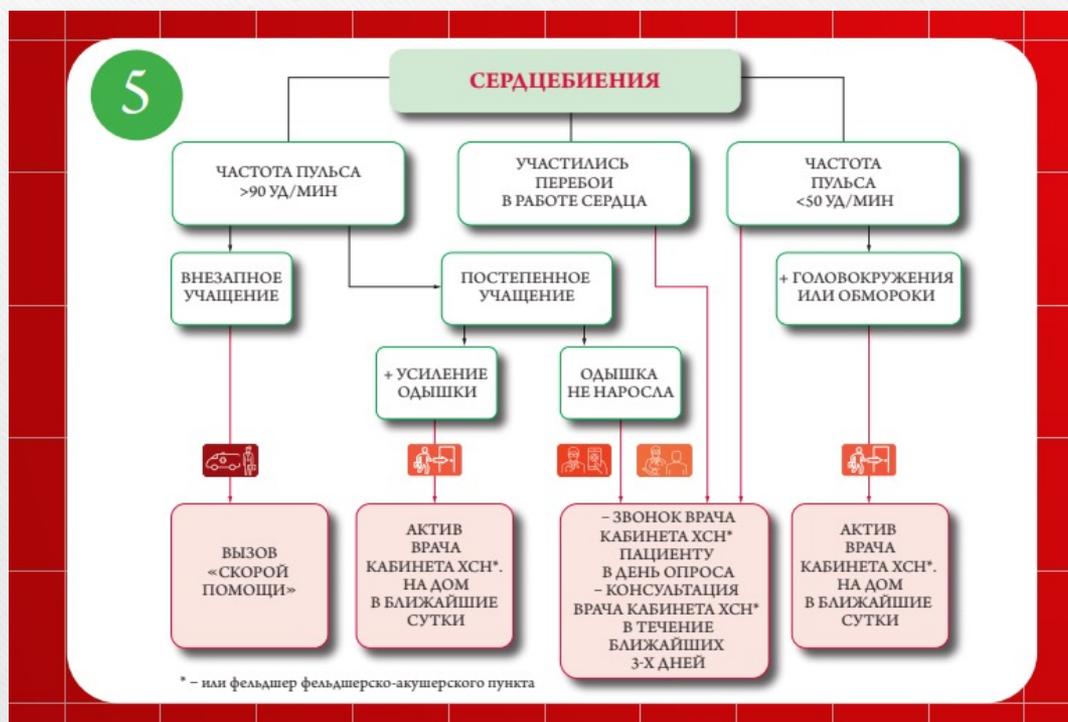
Артериальное давление

Измеряйте АД и
записывайте данные в
дневник

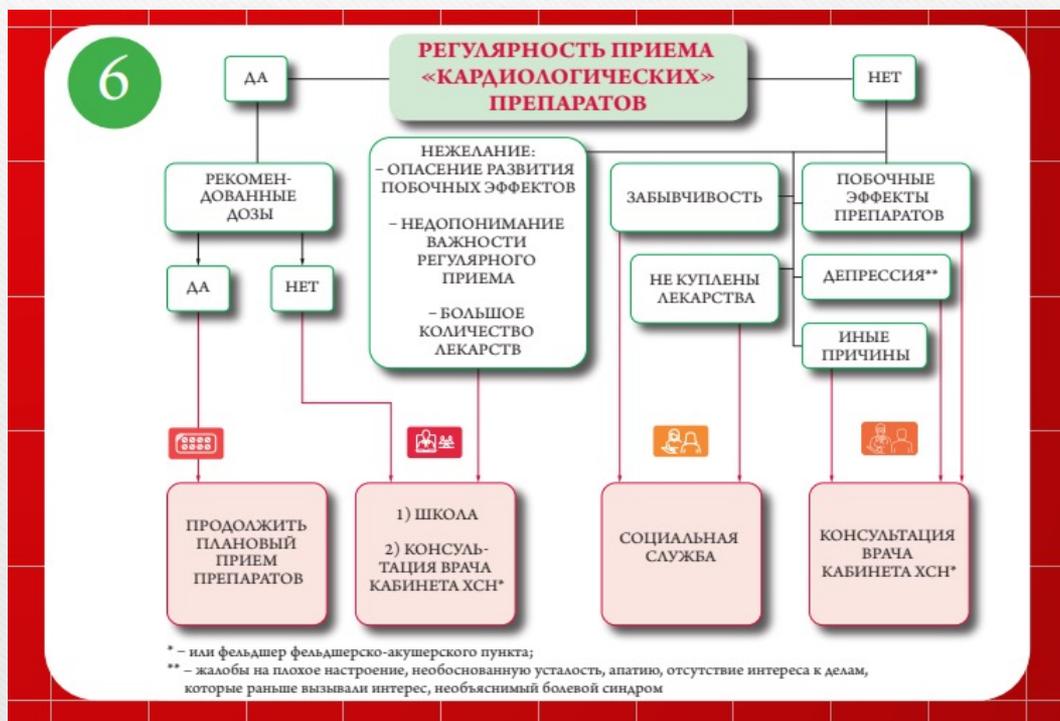


Гипертонический криз: резкое повышение АД, внезапная головная боль, чувство биения пульса в височной области, тошнота, рвота, головокружение, мелькание мушек перед глазами, избыточная потливость.

Сердцебиение



Соблюдение рекомендаций врача



ПРИНИМАЙТЕ ПРЕДПИСАННЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ

- **Общие рекомендации в отношении приема лекарств:**
- Всегда держите при себе лист с назначенными Вам медикаментами, указанием их доз и кратности (времени) приема.
- Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время!
- Берите на прием к врачу лекарства, которые Вы принимаете.
- Никогда не пропускайте прием медикаментов, даже если Вы почувствовали себя лучше.
- Если вы забыли принять лекарство, в следующий прием ни в коем случае не принимайте две дозы.
- Никогда самостоятельно не прекращайте прием препаратов. Внезапная отмена некоторых лекарств может пагубно сказаться на состоянии здоровья.
- Перед приемом медикаментов, не указанных в Вашем листе назначения, обязательно посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом.

УХУДШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- **Избегайте стресса.**

Будьте оптимистами!. У людей с позитивным отношением к жизни вырабатывается гораздо меньше стрессовых

гормонов, что помогает защититься от болезни.

- **Откажитесь от курения!**

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.

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ С ПИЩЕЙ НАТРИЯ ХЛОРИДА - ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

- 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.*





ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

- Лишняя жидкость в организме затрудняет работу сердца.

Суточная норма жидкости – 1,5 литра.

Часто пациентов с сердечной недостаточностью беспокоит ощущение сухости во рту, это ощущение не свидетельствует о недостатке жидкости в организме.

Как бороться с ощущением сухости во рту?

Прополощите рот холодной водой.

Подержите во рту кусочек льда, замороженную ягоду, дольку мандарина.

Помогает также частая чистка зубов.

Всегда пейте медленно, маленькими глотками.

Добавляйте в воду немного лимона.

Не пейте кофе и алкогольные напитки – они усиливают ощущение сухости во рту.



Физические нагрузки

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

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

Сами задавайте темп –
нагрузки (упражнения) не
должны утомлять Вас.

Начинайте с разминки и
упражнений на растяжение.



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



Благодарю
за внимание!!!