

Важно знать!

Сердечная недостаточность - это заболевание, являющееся следствием различной патологии болезней системы кровообращения, в том числе ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, миокардитов, перикардитов, эндокардитов, аритмий, пороков сердца. Под сердечной недостаточностью понимают патологическое состояние, при котором нарушение функций сердца не позволяет ему поддерживать уровень кровообращения, необходимый для обеспечения нормального обмена веществ в тканях. Несоответствие обеспечения кровью (т.е. кислородом, питательными веществами) потребностей организма и определяет возникновение сердечной недостаточности. Тяжесть ее проявлений тем выраженнее, чем значительнее указанное несоответствие.

Необходимо учесть, что провоцируют сердечную недостаточность или ухудшают ее течение следующие факторы: нестабильные цифры артериального давления, отсутствие или некорректная терапия уже имеющейся сердечной недостаточности (в том числе, отсутствие должного медикаментозного лечения, избыточное потребление поваренной соли и жидкости), отсутствие должного контроля сахарного диабета, прием алкоголя, повышенные физические нагрузки, респираторные и другие инфекционные заболевания.

Типичными симптомами и признаками сердечной недостаточности являются: увеличение частоты дыхания, одышка при нагрузке и в покое с ощущением удушья, общая слабость, утомляемость, учащенное сердцебиение, хрипы в легких, отеки голеней, вплоть до отеков бедер,

увеличение в размерах живота. При появлении вышеописанных симптомов или их усугублении необходимо обратиться за медицинской помощью.

Как правило, больным с хронической сердечной недостаточностью назначается целый ряд препаратов, включая ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента, бета-адреноблокаторы и мочегонные средства, которые необходимо принимать постоянно. При наличии риска венозных тромбозов рекомендуются антикоагулянты, назначаемые лечащим врачом. При этом пациент с сердечной недостаточностью должен находиться под контролем медицинского персонала, который определяет периодичность консультаций. Любое изменение в терапии сердечной недостаточности определяет врач. Недопустима самостоятельная отмена терапии или изменение дозировок препаратов, это может привести к декомпенсации заболевания.

При наличии сердечной недостаточности важно:

1. Придерживаться здорового питания с достаточным потреблением овощей, фруктов, рыбы, ограничением животных жиров, исключением острой пищи, копченостей, солений, а также продуктов, вызывающих метеоризм.
2. Уменьшить потребление поваренной соли до 3 граммов в сутки и менее, а также жидкости.

3. Снизить избыточную массу тела.
4. Отказаться от курения, употребления алкоголя.
5. При наличии артериальной гипертонии контролировать цифры артериального давления.
6. При наличии сахарного диабета следить за уровнем глюкозы крови.
7. Соблюдение полноценного отдыха и режима сна.
8. Необходимо избегать малоподвижный образ жизни, поддерживать физическую активность, которую определяет лечащий врач, в соответствии Вашему состоянию.
9. Избегать переохлаждений.

Важно:

- Контроль за весом

Для больного с сердечной недостаточностью необходимо иметь весы для контроля за динамикой массы тела. Ее увеличение не проявляется отеками до тех пор, пока избыток (задержка) жидкости в организме не превышает определенного объема. Ежедневное взвешивание (в одно и то же время суток) с одной стороны позволяет контролировать степень и тенденцию к задержке жидкости, а с другой - рационально использовать мочегонные препараты, не допуская при этом излишнего обезвоживания организма и чрезмерных потерь калия. Для подбора оптимальной мочегонной терапии требуются измерения и веса и количества выпитой жидкости, данные о которых необходимо сообщать лечащему врачу.

- Контроль параметров гемодинамики и дыхания. При сердечной недостаточности важными для оценки тяжести, а также для определения эффективности терапии являются

показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений, а также частоты дыхания. Поэтому необходимо ежедневно не менее 2 раз в сутки контролировать артериальное давление, пульс, а также следить за появлением или нарастанием одышки.

- Ведение дневника лечения

Ведите дневник с оценкой артериального давления и частоты пульса, проводимой медикаментозной терапии. Необходима запись полного перечня препаратов, которые Вы принимаете, с указанием доз и времени приема. Всегда держите дневник при себе и обязательно при посещении врача. Если врач меняет лечение, не забудьте внести изменения в дневник.

Помните:

успешное лечение сердечной недостаточности во многом зависит не только от врачей, но и от Вашего собственного отношения к заболеванию и выполнения Вами врачебных рекомендаций.