




Жизнь с сердечной недостаточностью

Презентация для обучения пациентов с
ХСН

Общество Специалистов по Сердечной
Недостаточности

Пользуйтесь интернетом для получения знаний о своем состоянии

- Уважаемые друзья, теперь российским пациентам, страдающим сердечной недостаточностью доступен уникальный источник информации, которым пользуются пациенты в Англии, Германии, Франции и Испании
- Совместно с Европейской Ассоциацией по Сердечной недостаточности Общество Специалистов по Сердечной Недостаточности России перевело и адаптировало общеевропейский сайт для пациентов.
- www.heartfailurematters.org,  heartfailurematters.org
- Это уникальный источник информации, которым пользуются более 10 млн. европейских пациентов.
- Если вы «не дружите» с интернетом, не стесняйтесь попросить ваших детей и внуков зайти на сайт и показать вам как им пользоваться. Поверьте, это совсем не сложно!!

Претест

- 1. Должны ли вы связаться с врачом или медицинской сестрой при наборе веса более чем 1 кг в неделю
- 1. Да
- 2. Нет
- 2. Потребление какого пищевого ингредиента вы должны ограничить в связи с тем, он может вызвать задержку жидкости в вашем организме
- 1. Сахар
- 2. Соль
- 3. Масло
- 4. Перец
- 3. Не регулярный прием медикаментов не способен серьезно ухудшить течение сердечной недостаточности
- 1. Верно
- 2. Неверно
- 4. При занятиях спортом следует избегать поднятия тяжестей и нагрузок высокой интенсивности
- 1. Да
- 2. Нет
- 5. Может ли стресс, который вы испытываете влиять на течение сердечной недостаточности?
- 1. Да
- 2. Нет

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

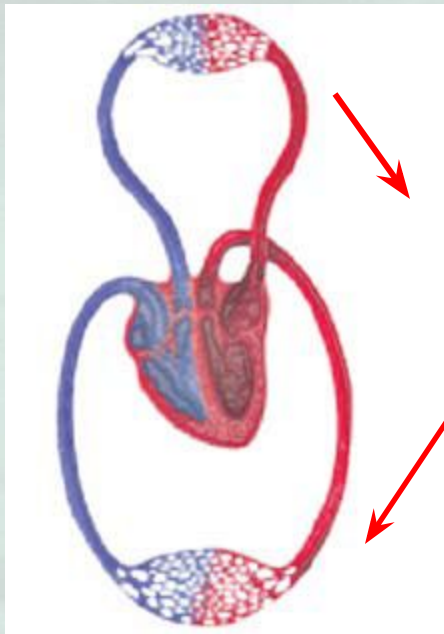
Наиболее частые причины сердечной недостаточности?

- Повышенное артериальное давление.
- Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.
- Сахарный диабет.
- Пороки клапанов сердца.
- Чрезмерное употребление алкоголя.
- Инфекционное поражение мышцы сердца

Что происходит?

- Все эти факторы приводят к тому, что сердце увеличивается в размерах, плохо сокращается и хуже перекачивает кровь.

Анатомия и физиология сердца



- **Сердце** – это мышечный насос, который перекачивает кровь по сосудам, чтобы обеспечить клетки организма кислородом и питательными веществами.
- Здоровое сердце сокращается 50-80 раз в минуту
- От сердца кровь движется по артериям, а к сердцу возвращается по венам.
- Проходя через легкие, кровь связывается с кислородом, который затем разносится по всему организму вместе с питательными веществами, получаемыми из пищи

Что такое сердечная недостаточность?

Здоровое сердце



Больное сердце



- При **сердечной недостаточности** левому желудочку приходится выталкивать кровь в аорту с большим усилием.
- Постепенно он растягивается, его стенки становятся более тонкими, а сердце приобретает форму яблока.
- После этого левый желудочек не может эффективно сокращаться и выталкивать кровь в аорту. **Симптомы сердечной недостаточности нарастают.**

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.



Врач определяет тяжесть вашего состояния в зависимости от состояния сердечной мышцы и выраженности симптомов.



- При I функциональном классе сердечной недостаточности
- Вы практически можете не иметь жалоб, кроме незначительной слабости и сердцебиения.
- При II функциональном классе сердечной недостаточности
- Одышка может возникать только при больших нагрузках. Вы начинаете испытывать некоторые ограничения в физической активности
- При III функциональном классе сердечной недостаточности
- одышка может появляться при небольших обычных нагрузках, например, ходьбе или одевании. Однако вы хорошо чувствуете себя в покое.
- При IV функциональном классе сердечной недостаточности
- Вы можете чувствовать одышку и сердцебиение даже в покое, любая физическая активность вызывает дискомфорт



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.

Диагностика сердечной недостаточности

- Врач подробно расспросит Вас об истории вашего заболевания и жалобах. После этого он проведет физическое обследование (измерит давление, послушает сердце и легкие, смотрит состояние кожи и подкожно- жировой клетчатки и т. д.).
- Затем будут назначены инструментальные и лабораторные исследования.

Электрокардиограмма (ЭКГ)

- Это исследование поможет определить наличие у вас нарушений ритма сердца и наличие ишемических повреждений сердечной мышцы.

Эхокардиография (ЭхоКГ)

- Это 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.

Исследования при сердечной недостаточности

Проба с физической нагрузкой

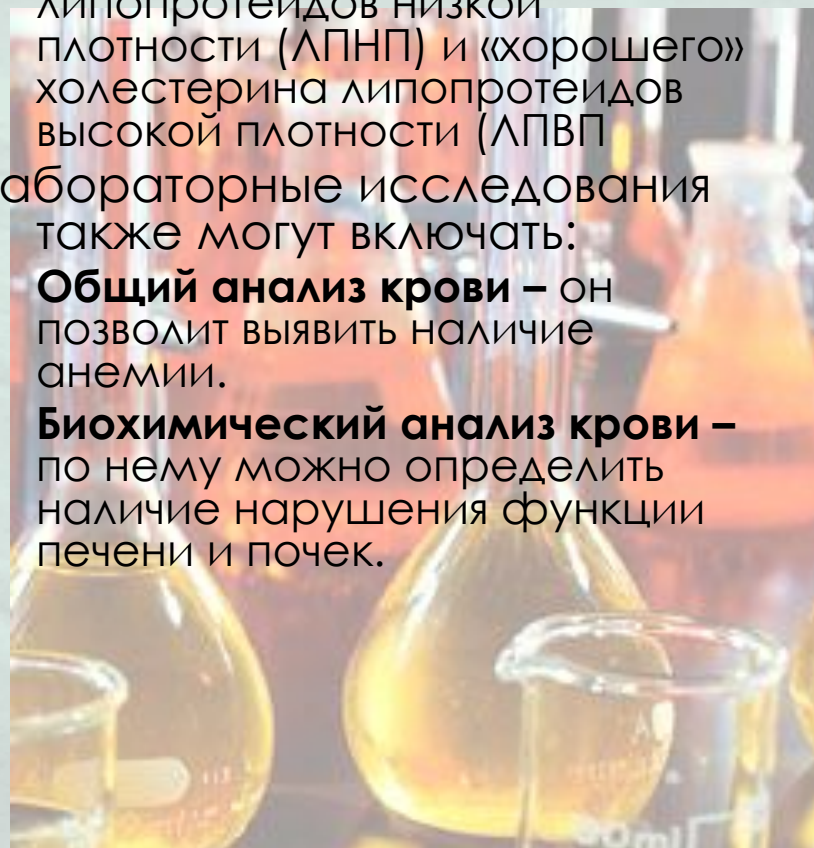
- Это электрокардиографическое исследование на фоне контролируемой физической нагрузки. В качестве физической нагрузки используется бег на специальной дорожке (тредмил) или велосипед. С помощью этого исследования выявляются скрытые нарушения кровоснабжения миокарда, которые не проявляются в покое.

Анализ липидного профиля –

поможет определить количество «плохого» холестерина липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) и «хорошего» холестерина липопротеидов высокой плотности (ЛПВП)

Лабораторные исследования также могут включать:

- **Общий анализ крови** – он позволит выявить наличие анемии.
- **Биохимический анализ крови** – по нему можно определить наличие нарушения функции печени и почек.



Лечение сердечной недостаточности

Лечение состоит из:

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

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.
- Больше информации вы сможете найти на сайте ОССН www.ossn.ru 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

ВАЖНО!



- Сообщайте врачу об изменении веса более чем на килограмм
 - Придерживайтесь низкосолевой диеты
 - Следуйте плану тренировок, одобренных вашим лечащим врачом
 - Принимайте медикаменты так, как прописано
 - Следите за симптомами и сообщайте врачу об изменении состояния
 - Бросьте курить
 - Постарайтесь питаться сбалансировано, включая в рацион фрукты и овощи
 - Возможно ваше состояние потребует назначения лечебного питания, обсудите с врачом необходимость такого назначения
 - 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

Цели лечения сердечной недостаточности

- Увеличение продолжительности жизни
 - Улучшение работы сердца или предупреждение дальнейшего ухудшения
 - Контроль симптомов сердечной недостаточности
 - Улучшение качества Вашей жизни





МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ведите дневник самоконтроля пациента с сердечной недостаточностью

- [Dnevnik.pdf](#)

Контроль веса

Почему следует взвешиваться каждый день?

- 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



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.



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:

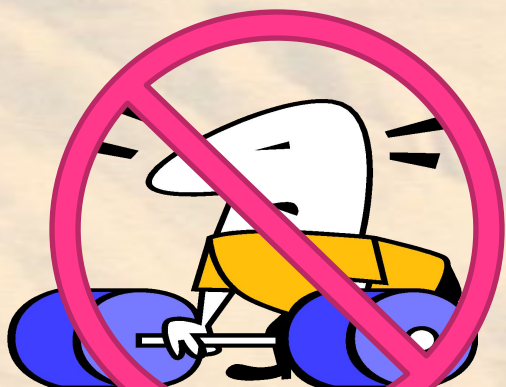
- Сами задавайте темп – нагрузки (упражнения) не должны утомлять Вас.
- Начинайте с разминки и упражнений на растяжение.

- Какие нагрузки полезны?

- 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



Эти простые правила помогут Вам заниматься с удовольствием и пользой для организма:

- Никогда не делайте физические упражнения на полный желудок.
- Избегайте жары и холода.
- Летом лучше заниматься в утренние часы
- Зимой перенесите занятия в помещение
- Не занимайтесь упражнениями с поднятием тяжестей, избегайте контактных и соревновательных видов спорта.
- Старайтесь заниматься в одно и то же время суток. Сделайте тренировки частью своего рутинного распорядка.
- Ваше дыхание несколько ускорится во время тренировок. Если Вы почувствовали дискомфорт, прервитесь на короткое время, а затем возобновите занятия в более медленном темпе
- Не делайте упражнения, которые вызывают боль в груди, головокружение, чувство дурноты или затрудненное дыхание. При появлении этих симптомов немедленно прервите упражнения
- Не принимайте горячий душ сразу после упражнений. Сначала Вы должны остыть
- Выделите время на дневной отдых

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.

Важность отдыха

- Люди, страдающие сердечной недостаточностью, нуждаются в отдыхе в течение дня. Прилягте на короткое время, приподняв ноги, или хотя бы, прерывайте выполнение ваших обычных дневных дел на 15–30 минут несколько раз в течение дня. Это даст Вам и Вашему сердцу необходимую передышку.
- Возможно Вам понадобится чередовать отдых и активность в течение дня.





МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Медикаментозное лечение хронической сердечной недостаточности

Общие правила лечения

- Не пропускайте прием препаратов, если Вы хорошо себя чувствуете!
- Для того чтобы сохранить хорошее самочувствие при сердечной недостаточности, большинство препаратов надо принимать постоянно!
- Прекращение приема лекарств может принести вред Вашему здоровью!
- 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 пациента с сердечной недостаточностью».
 - Внесите в «Дневник медикаментозного лечения» полный перечень препаратов, которые Вы принимаете, с указанием доз и времени приема.

Медикаментозное лечение хронической сердечной недостаточности

- Всегда держите этот «Дневник пациента» при себе.
- Если врач меняет лечение, не забудьте внести изменения в «Дневник». Большинство препаратов надо принимать постоянно!
- Постарайтесь привязать прием препаратов к каким-либо регулярным повседневным действиям, например, чистке зубов или просмотру телевизионных новостей.
- Вы можете установить будильник или таймер на то время, когда Вам нужно принимать лекарства
- *Отмечайте на календаре время, когда Вам следует пополнить запас Ваших лекарств.*
- *Пополняйте свой запас заранее, не дожидаясь, когда препараты закончатся.*

Что я принимаю и зачем?

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



Ингибиторы АПФ (иАПФ)

иАПФ уменьшают выработку ангиотензина II – гормона, который у больных с сердечной недостаточностью оказывает отрицательное действие на сердце и кровообращение. иАПФ расширяют периферические сосуды, облегчая работу сердца. иАПФ увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость в госпитализациях, улучшают самочувствие

Наиболее распространенные иАПФ

- Фозиноприл (Моноприл)
- Каптоприл (Капотен)
- Эналаприл (Ренитек)

Побочные эффекты иАПФ

- Чрезмерное снижение АД, особенно в начале лечения (посоветоваться с врачом).
- Сухой кашель (посоветоваться с врачом).
- В редких случаях может развиваться аллергическая реакция в виде отека языка, глотки, губ, лица (прекратить прием и срочно обратиться к врачу).

Диуретики (мочегонные)

- Диуретики часто называют «мочегонными».
- Они увеличивают количество выделяемой организмом мочи, помогая избавиться от избытка жидкости и натрия. В результате облегчается работа, которую должно совершать сердце, и кроме, того уменьшается количество жидкости, задерживающейся в ткани легких. Таким образом уменьшается одышка.
- Прием диуретиков обычно сопровождается быстрым улучшением самочувствия больных с сердечной недостаточностью.

Наиболее часто применяемые диуретики

- Быстродействующие:
 - ⇒ ТОРАСЕМИД (Диувер)

Из быстродействующих диуретиков, торасемид в меньшей степени, чем фуросемид, вызывает потерю калия с мочой, при этом проявляет большую активность и его действие более продолжительно.

- ⇒ ФУРОСЕМИД таблетки
 - ⇒ ФУРОСЕМИД ампулы (Лазикс)
 - ⇒ ЭТАКРИНОВАЯ КИСЛОТА
таблетки (Урегит)
- С умеренным действием:
 - ⇒ ГИДРОХЛОРТИАЗИД (Гипотиазид)

Диуретики

Спиронолактон

- Относится к слабым мочегонным. Блокирует действие гормона альдостерона, который задерживает натрий и воду.
- Препятствует задержке натрия и жидкости.
- Следует принимать ежедневно независимо от количества выделяемой мочи.
- Увеличивает продолжительность жизни больных с выраженной сердечной недостаточностью.

Побочные действия диуретиков

При их появлении сообщите врачу

Головокружение

или дурнота при вставании.

Признаки потери калия:

- сухость во рту;
- повышенная жажда;
- перебои в работе сердца;
- изменения настроения или психического состояния;
- судороги или боли в мышцах
- (особенно мышцах ног);
- тошнота или рвота;
- необычная утомляемость
- или слабость.
- сыпь.



Сердечные гликозиды

ДИГОКСИН

- Замедляют ритм сердца.
- Несколько усиливают сократимость сердца.
- Уменьшают негативное действие избытка гормонов.
- Абсолютное показание для лечения дигоксином – мерцательная аритмия с частым ритмом желудочков сердца.

Побочные эффекты дигоксина

- Потеря аппетита.
- Тошнота или рвота.
- Появление цветных (желтых Или зеленых) «ореолов» перед глазами.



- Выраженное замедление ритма сердца (менее 50 ударов в минуту).
- Перебои в работе сердца (экстрасистолия).

При появлении побочных эффектов сообщите врачу

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы

- •Замедляют ритм сердца, сердце начинает работать более экономно.
- Уменьшают негативное влияние избытка гормонов на сердце.
- При длительном приеме улучшают функцию сердца.
- Увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость в госпитализации, улучшают самочувствие.

Бета-блокаторы,
применяемые
для лечения хронической
Сердечной Недостаточности

- Бисопролол (Конкор)
- Метопролол (М-Зок)
- Карведилол (Дилатренд)

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы

- •Замедляют ритм сердца, сердце начинает работать более экономно.
- Уменьшают негативное влияние избытка гормонов на сердце.
- При длительном приеме улучшают функцию сердца.
- Увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость в госпитализации, улучшают самочувствие.

Бета-блокаторы,
применяемые
для лечения хронической
Сердечной Недостаточности

- Бисопролол (Конкор)
- Метопролол (М-Зок)
- Карведилол (Дилатренд)

Побочные эффекты бета-блокаторов

- Выраженная брадикардия:
- замедление пульса (менее
- 50 ударов в минуту).
- • Гипотония (избыточное снижение
- артериального давления).
- • Усиление симптомов сердечной
- недостаточности.
- • Усиление слабости.



При появлении побочных эффектов сообщите врачу

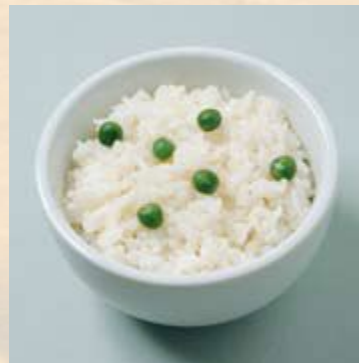
Как Вы можете улучшить качество медикаментозной терапии?

Периодически задавайте себе вопросы

- Можете ли Вы принимать препараты утром?
- Должны ли Вы принимать препараты вместе с пищей или на голодный желудок?
- Точно ли Вы следуете предписаниям врача?
- Знаете ли Вы, какие препараты принимаете?
- *Если у Вас возникают сомнения по поводу получаемого лечения, свяжитесь с врачом или медицинской сестрой и уточните все вопросы*

Роль лечебного питания

- Потеря мышечной массы является серьезной проблемой для больных сердечной недостаточностью.
- Часто она может быть незаметна на глаз, из-за избыточного количества подкожно-жировой клетчатки или наличия отеков.
- При сердечной недостаточности, особенно у пациентов III и IV функционального класса часто происходит выраженная потеря мышечной массы, которая ухудшает прогноз их жизни, качество жизни и усугубляет течение заболевания



Почему это происходит?

Хроническая сердечная недостаточность - это состояние, при котором

нарушается функционирование многих органов и систем организма.

Желудочно-кишечный тракт не является исключением.

Наибольшие изменения происходят в тонком кишечнике – в той части кишечника, которая отвечает за всасывание питательных веществ:

- происходит отек стенки кишечника,
- уменьшение количества ворсинок
- венозный застой.

В результате этих процессов нарушается всасывание питательных веществ и прежде всего белка. Это приводит к белково –энергетической недостаточности, которую организм восполняет за счет собственных белков, в первую очередь мышечных. В этих условиях хорошим подспорьем является назначение сбалансированных **питательных смесей**. Больные, получающие около четверти суточного рациона в виде питательных смесей, лучше переносят физические нагрузки и

Обсудите с врачом целесообразность назначения Вам питательных смесей

- В нашей стране у пациентов, страдающих сердечной недостаточностью, рекомендовано применение питательных смесей Nestle. При декомпенсации заболеваний, когда наблюдаются выраженные застойные явления в стенке кишечника и наблюдаются нарушения аппетита,



рекомендуется применение смеси **Peptamen**

Способ применения и дозы

- Внутрь, перорально или через зонд.
- Для получения 250 мл готовой смеси (калорийность – **1 ккал/мл**) необходимо 55 г сухой смеси развести в 210 мл воды; 500 мл – 110 г в 425 мл и 1000 мл – 220 г в 850 мл.
- С целью получения 250 мл готовой смеси (калорийность – **1,5 ккал/мл**) необходимо 80 г сухой смеси развести в 190 мл воды; 500 мл – 160 г в 380 мл и 1000 мл – 325 г в 760 мл.
- Готовую смесь с калорийностью **2 ккал/мл** получают, растворяя 110 г сухой смеси в 175 мл воды (250 мл); 220 г в 350 мл (500 мл) и 430 г в 690 мл (1000 мл)

Как хранить препарат дома

- После вскрытия – в сухом, прохладном месте с плотно закрытой крышкой не более 4 недель.
- Приготовленную смесь использовать в течение 6 ч (при хранении в условиях комнатной температуры) и в течение 12 ч (при хранении в холодильнике).

Хроническая сердечная недостаточность и ваше психологическое состояние

- Стресс
 - Для большинства людей стресс является реалией жизни. Этот термин был предложен в 1936 году канадским физиологом Гансом Селье. Он позаимствовал техническое понятие, означающее напряжение, нажим, давление, из науки о сопротивлении материалов, метко употребив его применительно к человеку.
 - Факторы, вызывающие стресс -стрессоры различны. Усилие, напряжение, утомление, боль, унижение от публичного порицания, неожиданная необходимость максимально сосредоточиться, и даже крупный успех и очень радостное событие – любое из перечисленных состояний ведет к возможности возникновения стресса.
- Человеческий организм реагирует на стрессовую ситуацию стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями.

- • Наше тело реагирует на стресс выделением особых «стрессорных» гормонов – адреналина и кортизола. Происходит учащение пульса и повышение кровяного давления, одновременно поднимается уровень сахара в крови.
- • Обычно это состояние продолжается ограниченное время, затем человек справляется с поставленной перед ним задачей и все изменения возвращаются к норме.
- • Если стресс продолжается длительное время, ваше тело адаптируется к стрессу и эта адаптация приводит к возникновению таких состояний как повышенное артериальное давление, одышке, боли в мышцах и суставах и слабости.

Стресс и сердечная недостаточность

- Стресс и сердечная недостаточность связаны и способны взаимно усугублять друг друга. Стресс может усиливать проявления сердечной недостаточности и, с другой стороны, осознание наличия у вас сердечной недостаточности может вносить дополнительный вклад в стресс, который Вы испытываете.
- Так как стресс является частью нашей жизни важно научиться справляться с ним.
- • Попробуйте определить источник стресса
- • Разделите источники стресса на те, которые вы можете и не можете контролировать

- Важно знать какие действия действительно способствуют расслаблению с точки зрения физиологии организма, а какие только усугубляют стрессорные воздействия. К расслабляющим воздействиям относятся:
 - о Прослушивание спокойной музыки
 - о Чтение
 - о Рыбалка
 - о Релаксирующие практики
 - • Попытка успокоиться за чашкой кофе, выкуриванием сигареты или бокалом вина только усугубят ваше состояние.
 - • Постарайтесь научиться говорить «Нет». Осознайте, что существуют лимиты активности, которую вы способны выполнять.
- **Не забывайте смеяться**

Факты о депрессии

- Депрессия может быть одним из симптомов сердечной недостаточности и/или реакцией на факт определения у Вас этого заболевания.
- Симптомы депрессии и симптомы сердечной недостаточности могут быть похожи (слабость, снижение концентрации внимания, снижение интереса к сексу) и часто депрессия не распознается у больных сердечной недостаточностью.
- Депрессия не имеет прямой связи с тяжестью течения сердечной недостаточности.
- Депрессия встречается более, чем у половины больных сердечной недостаточностью.
- Сочетание депрессии и хронической сердечной недостаточности усугубляет течение последней, вызывая более частые госпитализации, и более тяжелую симптоматику.

В каком случае следует заподозрить у Вас наличие депрессии?

- Беспричинное плохое настроение
- Ваше любимое времяпрепровождение больше не вызывает ощущение удовольствия.
- Вы испытываете ощущение вины, безнадежности, бесполезности.
- Вам кажется, что Вы стали медлительны (физически и умственно)
- Появились затруднения в принятии даже обычных, рутинных решений.
- Снижено сексуальное влечение.
- Вас преследуют мысли о смерти

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИТЕ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ С ВРАЧОМ И ВМЕСТЕ ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ О СПОСОБАХ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ В ВАШЕМ СЛУЧАЕ!

Вопросы и ответы

1. Основные причины, по которым может ухудшиться состояние моего здоровья?

Самая частая причина – это инфекционные и простудные заболевания. Поэтому Вам следует избегать простуд, во время эпидемии не стесняться использовать маску и обязательно делать профилактические прививки.

Другая причина – физические перегрузки. Несмотря на то, что дозированные нагрузки Вам показаны, любая физическая активность должна быть немедленно прекращена при появлении чувства усталости. Самый частый пример перегрузок – работа на дачном участке.

Третья причина – нерегулярный прием назначенных препаратов (особенно мочегонных) и отсутствие контроля за массой тела.

Вопросы и ответы

2. Можно ли мне курить?

Нет. Вам следует приложить максимальные усилия к тому, чтобы бросить курить.

3. Можно ли употреблять спиртные напитки?

Во всем хороша умеренность. Наиболее безвредным является прием красного вина (не более одного бокала в день). Избегайте объемных перегрузок (пиво). Помните, что избыточный прием алкоголя сам по себе приводит к ухудшению деятельности сердца и ухудшению течения сердечной недостаточности.

4. Есть ли ограничения для занятий сексом?

Формальных противопоказаний нет. Правильное лечение может и должно приводить к увеличению сексуальной активности. При занятиях сексом имеются те же ограничения, что и при выполнении физических нагрузок. Должен действовать принцип «до усталости». Наиболее приемлемы для Вас позы «снизу» и «сбоку». В качестве средств контрацепции предпочтительно использовать механические средства защиты. Использование Виагры, при наличии показаний, не противопоказано. За исключением совместного применения с нитратами.

Вопросы и ответы

5. Можно ли принимать ванны, ходить в сауну, баню?

Посещения сауны и бани следует избегать. Резкие перепады температуры и давления приводят к повышению нагрузок на сердце, а вот теплые ванны (37 °С) оказывают положительное влияние.

6. Можно ли путешествовать?

Не рекомендуется пребывание в условиях высокогорья, жарком, влажном климате. Нежелательны длительные перелеты более 2 – 2,5 часов со сменой часовых поясов, так как они могут приводить к усилению отеков ног, тромбозу глубоких вен голени. Противопоказано длительное вынужденное положение. В случае крайней необходимости предпочтительней железнодорожный транспорт.

Вопросы и ответы

7. Следует ли стремиться к снижению веса?

Если у Вас нет избыточной массы тела, то стремиться к похудению не следует. Помните, что стабильный вес – залог здоровья. Потеря без видимой причины 4-х и более кг массы тела должно насторо-

жить Вас в отношении ухудшении течения сердечной недостаточности.

8. Доктор, жена жалуется, что я храплю.

Храп, прерывистое дыхание во время сна, может привести к усугублению недостаточности питания тканей кислородом. Вам не следует спать на спине. Простым и эффективным методом, применяющимся во всем мире, является теннисный мячик, который помещают в кармашек, пришитый на спинку пижамы или ночной сорочки.

Заключительный тест

- 1. Должны ли вы связаться с врачом или медицинской сестрой при наборе веса более чем 1 кг в неделю
- 1. Да
- 2. Нет
- 2. Потребление какого пищевого ингредиента вы должны ограничить в связи с тем, он может вызвать задержку жидкости в вашем организме
- 1. Сахар
- 2. Соль
- 3. Масло
- 4. Перец
- 3. Не регулярный прием медикаментов не способен серьезно ухудшить течение сердечной недостаточности
- 1. Верно
- 2. Неверно
- 4. При занятиях спортом следует избегать поднятия тяжестей и нагрузок высокой интенсивности
- 1. Да
- 2. Нет
- 5. Может ли стресс, который вы испытываете, влиять на течение сердечной недостаточности?
- 1. Да
- 2. Нет