

# Хроническая сердечная недостаточность (Chronic Heart Failure)

## Что такое хроническая сердечная недостаточность?

Хроническая сердечная недостаточность - это затяжное заболевание, при котором сердечная мышца ослаблена и не может сокращаться так эффективно, как это обычно происходит. Хотя это может быть угрожающим жизни заболеванием, вы можете контролировать симптомы, избегать ненужных визитов в больницу и жить дольше при лучшем здоровье, поставив это заболевание под контроль и взаимодействуя со своей группой здравоохранения.

## Симптомы хронической сердечной недостаточности

К распространенным симптомам хронической сердечной недостаточности относятся одышка, усталость, увеличение веса и отек лодыжек и/или живота. Важно обсуждать со своим врачом или медсестрой по сердечной недостаточности все новые или усугубляющиеся симптомы.

## Как контролировать хроническую сердечную недостаточность

### Вы можете действовать по трем главным направлениям:

1. **Принимать лекарства по назначению.** Вам может быть выписан ряд лекарств. Если вы считаете, что лекарства не эффективны или создают для вас проблемы или если у вас вопросы, поговорите со своим врачом, медсестрой по сердечной недостаточности или фармацевтом.
2. **Контролировать свой жидкостный баланс.** Это включает в себя ежедневное самовзвешивание, контроль потребления жидкости, ограничение потребления соли и принятие лекарств (диуретиков) по назначению медработника.
3. **Осуществлять некоторые долгосрочные изменения в образе жизни.** Важно не курить, ограничивать употребление напитков с содержанием кофеина и спиртных напитков, придерживаться здорового режима питания, быть физически активным и достигать и поддерживать здоровый вес тела.

Кроме того, возможно, вы сможете участвовать в специализированной программе, которая поможет вам контролировать свое заболевание и избегать госпитализации в будущем.

Жить с хронической сердечной недостаточностью, возможно, непросто, и вполне естественно, что порой данный человек может чувствовать беспокойство, тревогу или подавленность. Однако, если вы огорчены или удручены большую часть времени, вам следует поговорить со своим врачом, поскольку депрессия - это излечимое состояние, от которого страдает много лиц с хронической сердечной недостаточностью.

### **Переверните эту страницу и вы увидите свои планы действий (action plans), в которых содержатся советы по вашей повседневной жизни и времени обращения к медработникам.**

В брошюре (Heart Foundation), озаглавленной Living well with chronic heart failure, содержатся более подробные разъяснения относительно хронической сердечной недостаточности и контроля за этим состоянием. В ней даются практические советы относительно контроля за симптомами и жидкостным балансом и даются ответы на некоторые вопросы, которые нередко задают лица с хронической сердечной недостаточностью. Это поможет вам лучше понять свое заболевание и его лечение и может служить ориентиром в вашей беседе с вашей группой здравоохранения. Для получения экземпляра этой брошюры звоните в Heart Foundation по тел. 1 300 36 27 87.

# План действий по хронической сердечной недостаточности (Action Plan)

**Примечание:** Важно, чтобы вы разработали индивидуальный план действий со своей группой здравоохранения, в котором учитывались бы серьезность вашей сердечной недостаточности, все другие медицинские проблемы, которые у вас, возможно, имеются, и ваши предпочтения относительно оказываемой вам медицинской помощи.

## Ежедневно:

- Взвешивайтесь и регистрируйте свой вес.
- Ограничивайте свое потребление жидкости и соли в соответствии с рекомендациями врача.
- Принимайте лекарства в предписанной форме.
- Будьте физически активным/ой.
- Помните, что следует обращаться за медицинской помощью при необходимости (см. ниже).

## Безотлагательно звоните своему врачу или медсестре по хронической сердечной недостаточности, если:

- вы набрали или потеряли более 2 кг за 2 дня
- у вас усугубляется одышка при нормальной деятельности
- ваше сердце бьется очень быстро
- у вас бывает серьезное головокружение или потеря сознания (обморок)
- у вас усугубляется стенокардия
- у вас стали больше отекать лодыжки, ноги или живот
- вы много кашляете - особенно ночью
- у вас повышенная общая усталость или подавленность (по сравнению с тем, что бывает обычно).

## Если у вас появляется стенокардия:

- Немедленно остановитесь и отдохните.
- Если простой отдых не приносит быстрого и эффективного облегчения, примите дозу своего лекарства от стенокардии.
- Если стенокардия не утихает через 5 минут, примите еще одну дозу своего лекарства от стенокардии.
- Если стенокардия не утихает полностью через 10 минут после возникновения симптомов несмотря на отдых и лекарства ИЛИ носит острый характер ИЛИ быстро усугубляется, **то это ситуация, в которой требуется неотложная помощь. Обратитесь срочно за помощью. Наберите три нуля (000)\* и вызовите скорую помощь.** Не вешайте трубку. Ждите информации от оператора службы 000.

\* Если 000 не набирается на вашем мобильном телефоне, попробуйте 112.

## Наберите три нуля (000)\* и вызовите скорую помощь, если:

- у вас внезапно появилась тяжелая одышка
  - у вас новое «затемнение в глазах».
- \* Если 000 не набирается на вашем мобильном телефоне, попробуйте 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet ‘Living well with chronic heart failure’.  
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-RUS

**Terms of use:** This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

