



БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно – сосудистой хирургии»



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Правила жизни больного с ХСН Как можно избежать ее прогрессирования?

Зачем нужен самоконтроль при ХСН?



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Предупреждение осложнений
- Поддержание качества жизни
- Раннее выявление обострений
- Участие пациента в процессе лечения

Ведите дневник самоконтроля пациента с сердечной недостаточностью



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Дневник самоконтроля пациента с сердечной недостаточностью

Телефоны, по которым Вам следует звонить в случае необходимости

Ф.И.О. специалиста	Номер телефона
Врач	
Медицинская сестра	
Аптека	

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



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- 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



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- 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 *не более 5 г в сут ки*

- Уточните у доктора требуется ли вам снизить потребление соли.

Как защититься от избыточного потребления 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
 - промышленно приготовленные замороженные блюда
 - копченые



Физические нагрузки

- Физические нагрузки позволят улучшить Ваше самочувствие!

Положительное действие физических нагрузок

- Расширяют периферические сосуды, облегчая работу сердца.
- Улучшают кровоснабжение мышц.
- Уменьшают тревожность
- Улучшают сон



Физические нагрузки



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- 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.

лучше избегать :

- подъема грузов;
- выраженных нагрузок, например бега



- Какие нагрузки полезны?

Основной вид физической нагрузки при сердечной недостаточности – это аэробные физические нагрузки:

Ходьба, занятия на велотренажере.



Этот тип упражнений укрепляет сердце и легкие и улучшает способность организма использовать кислород. Перед началом аэробных упражнений и в конце занятия применяются упражнения на гибкость, которые включают медленное растягивание мышц и движения в суставах.

- ✓ 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



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- 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.



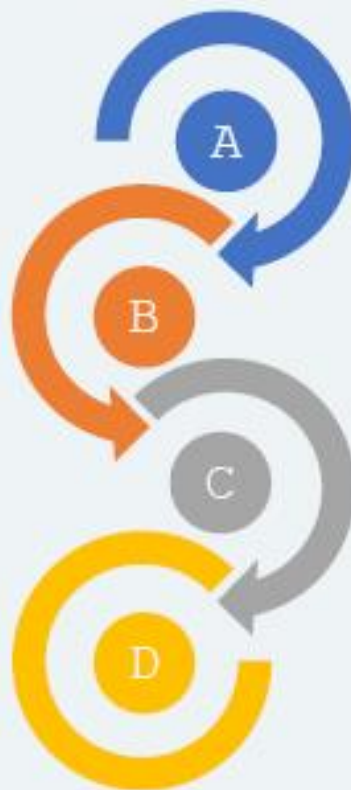
Стресс и сердечная недостаточность



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Так как стресс является частью нашей жизни важно научиться справляться с ним.

Разделите источники стресса на те, которые вы можете и не можете контролировать



Стресс и сердечная недостаточность связаны.

Попробуйте определить источник стресса



К расслабляющим воздействиям относятся:



Прослушивание спокойной музыки



Чтение



Рыбалка



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

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.

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.

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 голеней. Противопоказано длительное вынужденное положение. В случае крайней необходимости предпочтительней железнодорожный транспорт.

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 насторожить 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.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ