

Школа пациентов с хронической сердечной недостаточностью



Изображенные пациенты не являются пациентами с ХСН

Строение сердца

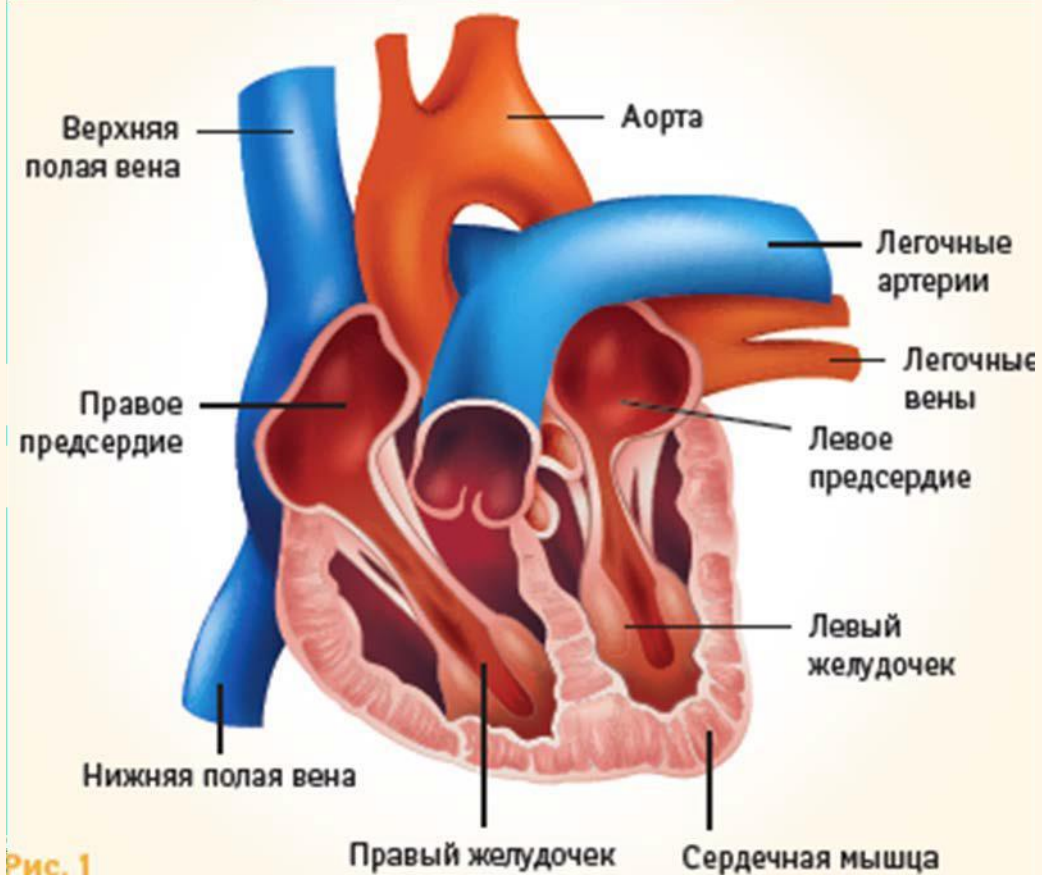
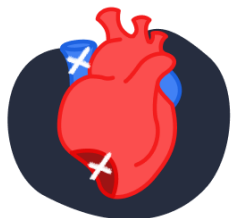


Рис. 1

Что такое хроническая сердечная недостаточность (ХСН)

Нарушение функции сердца.

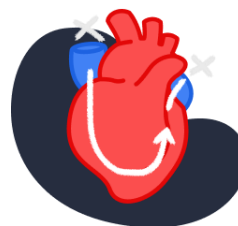
Сердце не может удовлетворительно выполнять свою насосную функцию по снабжению организма кислородом и питательными веществами.



Сердечная
мышца
ослабевает



Сердце не может
полноценно выполнять
свои функции



Сердцу
сложнее
выбрасывать
кровь в сосуды



Органы
получают
меньше
кислорода и
питательных
веществ

Наиболее частые причины хронической сердечной недостаточности



Повышенное артериальное давление (гипертония)



Ишемическая болезнь сердца (стенокардия)



Перенесенный инфаркт миокарда



Сахарный диабет



Пороки клапанов сердца



Чрезмерное употребление алкоголя



Инфекционное поражение мышцы сердца

Клинические проявления хронической сердечной недостаточности



Одышка

Одышка формируется из-за застоя крови в легких (в малом круге кровообращения).

Жидкость из сосудов выходит в пространство легких, вызывая затруднение дыхания.

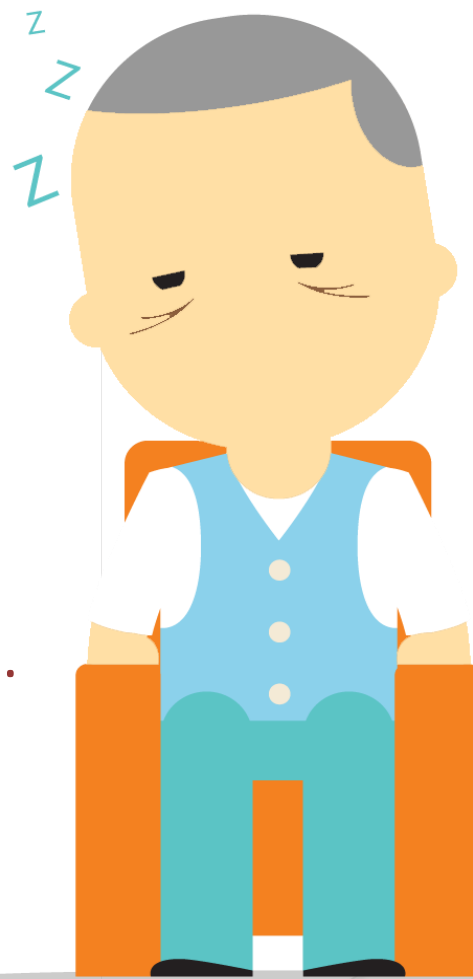


Слабость и утомляемость

Мышцы не получают достаточно кислорода и питательных веществ, поэтому даже после полноценного ночного сна Вы можете чувствовать себя утомленными.

Нагрузки, которые раньше переносились хорошо, теперь вызывают чувство усталости (желание посидеть или полежать).

Требуется дополнительный дневной отдых.

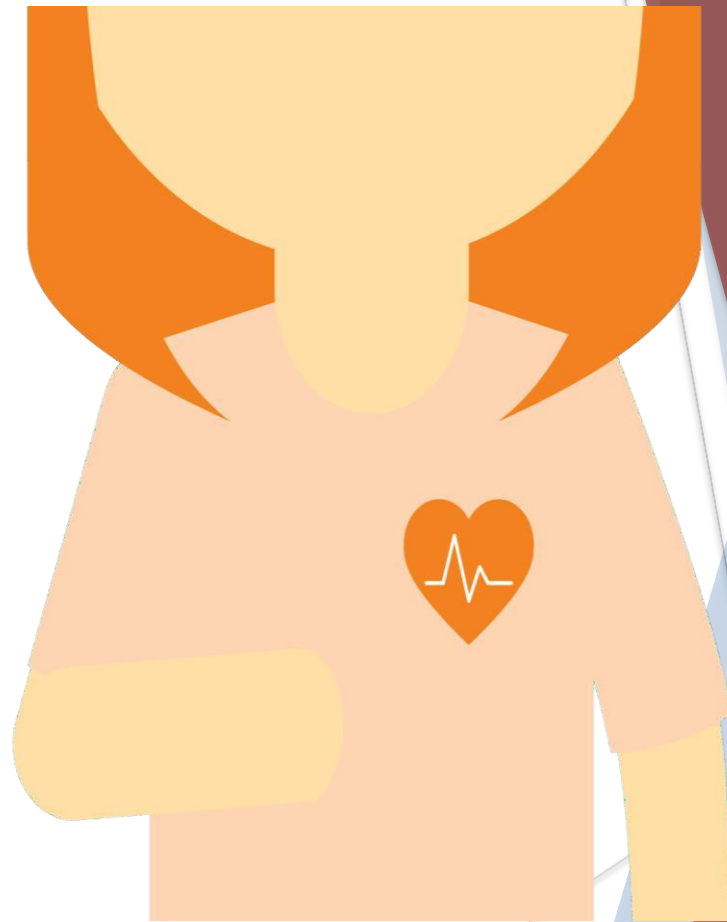


Учащенное сердцебиение

В начале заболевания сердцебиение возникает при небольших физических нагрузках, а при прогрессировании заболевания и в покое.

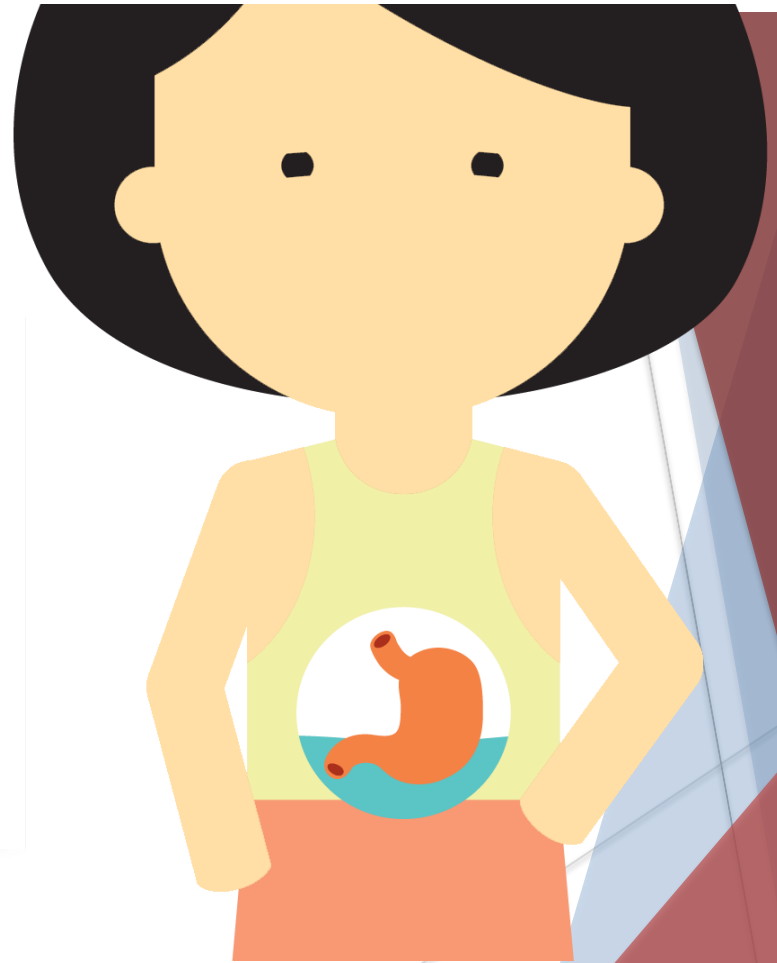
Иногда возникают приступы сердцебиения продолжительностью от нескольких минут до нескольких часов и даже дней.

В такой ситуации необходимо немедленно обратиться к врачу.



Снижение аппетита при хронической сердечной недостаточности

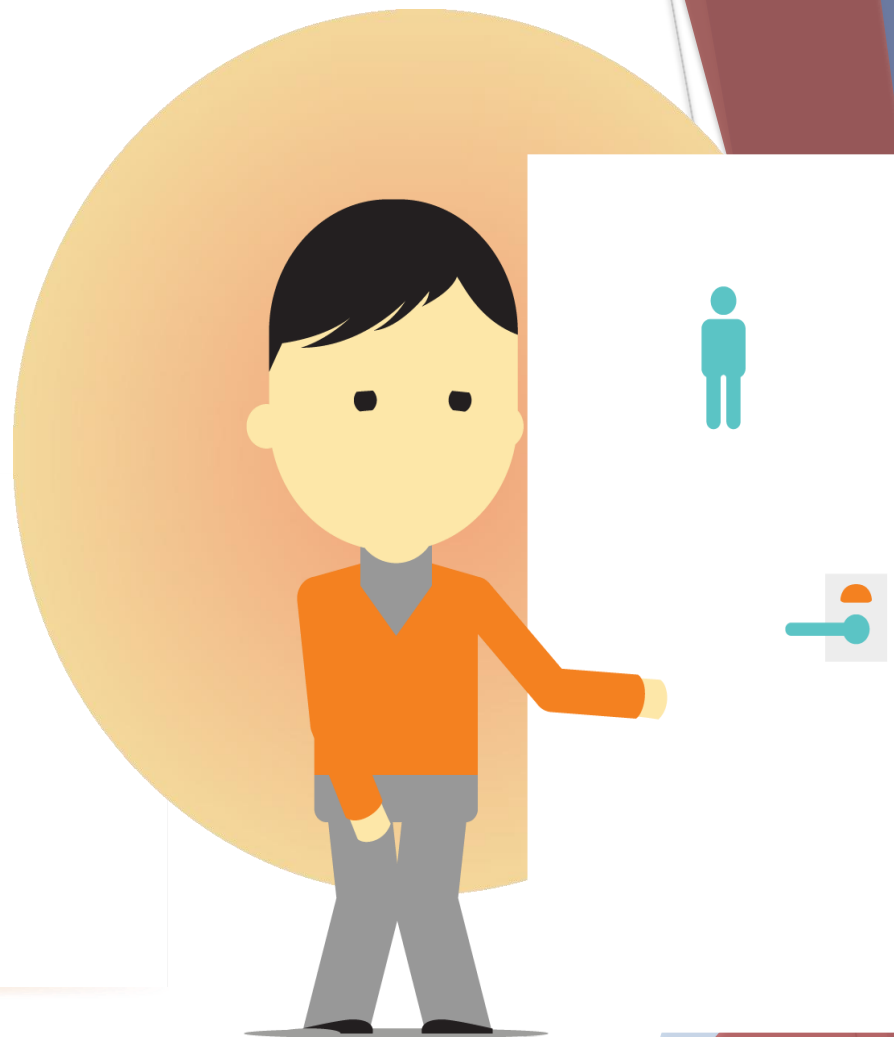
Нарушения в пищеварительной системе характерно для ХСН и возникает как следствие недостатка кислорода тканям и рефлекторных влияний нервной системы, а также скопления жидкости в брюшной полости.



Частота мочеиспускания

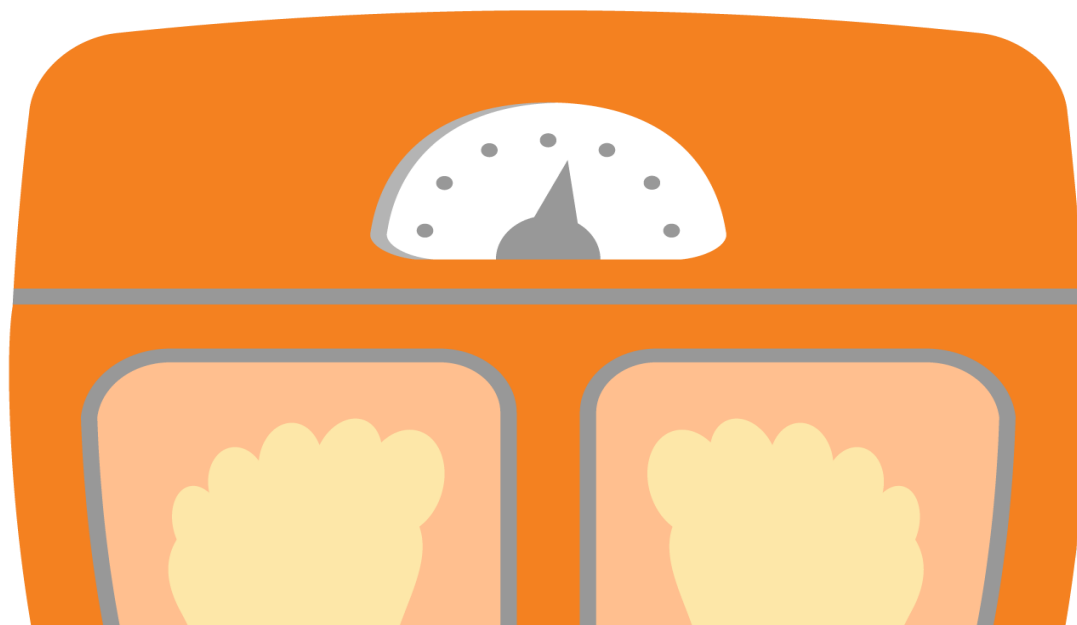
При хронической сердечной недостаточности из-за нарушения работы почек мочеиспускание может быть редким, усиливаться в ночное время.

Если вы принимаете диуретики, то позывы к мочеиспусканию могут учащаться, возникать внезапно и в неподходящее время.



Внезапное увеличение веса

Внезапное увеличение веса при хронической сердечной недостаточности может быть следствием застоя жидкости. Из-за недостаточной насосной функции сердца кровь застаивается и жидкость из крови выходит в органы и ткани, что проявляется резким увеличением веса.



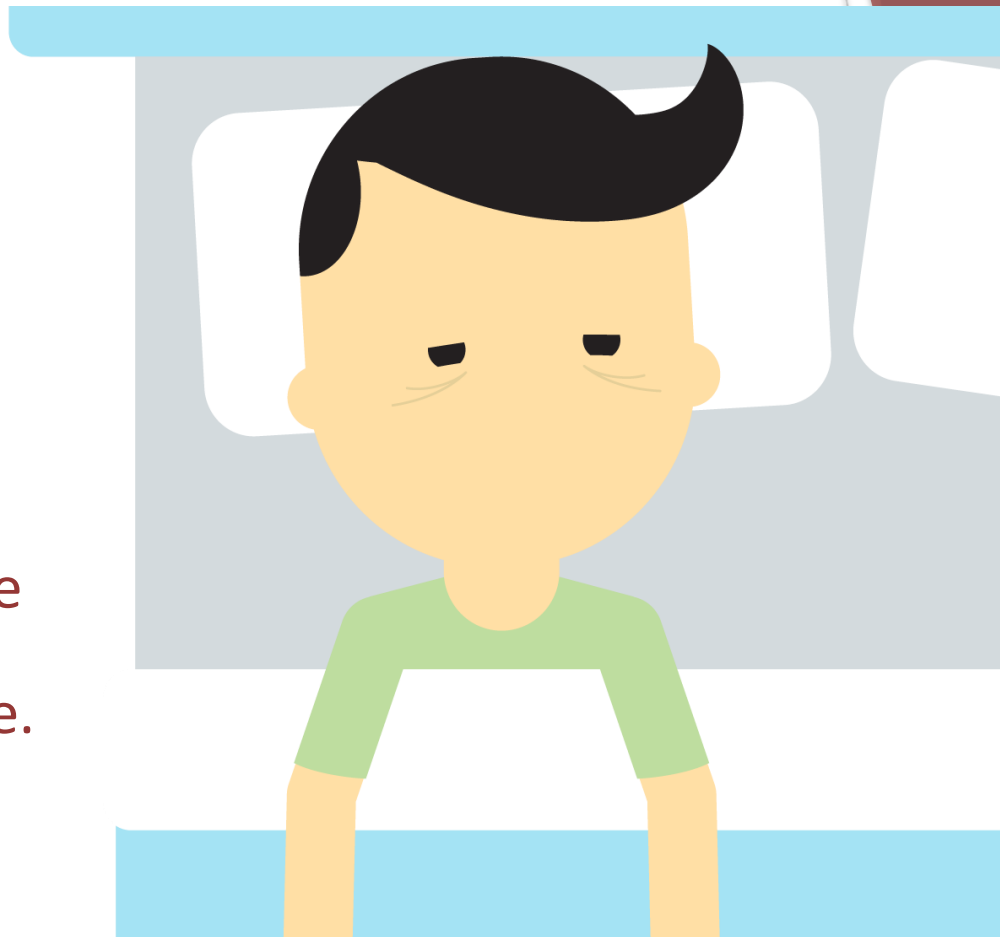
Отеки

- ▶ Из-за нарушения работы сердца кровь застаивается в теле, в результате вода из крови выходит в ткани — образуются отеки.
- ▶ Отеки сперва появляются в области лодыжек и голеней, затем могут распространиться выше и после ночного отдыха не исчезают.
- ▶ Вначале может возникать пастозность, которую можно заметить по следам от носок, затруднению надеть привычную обувь.
- ▶ Увеличению массы тела на 1 кг соответствует задержка 1 литра жидкости



Ночное удушье

Для хронической сердечной недостаточности характерным признаком является чувство нехватки воздуха в ночное время, от которого пациент внезапно просыпается. Обычно это состояние облегчается при смене горизонтального положения на сидячее.

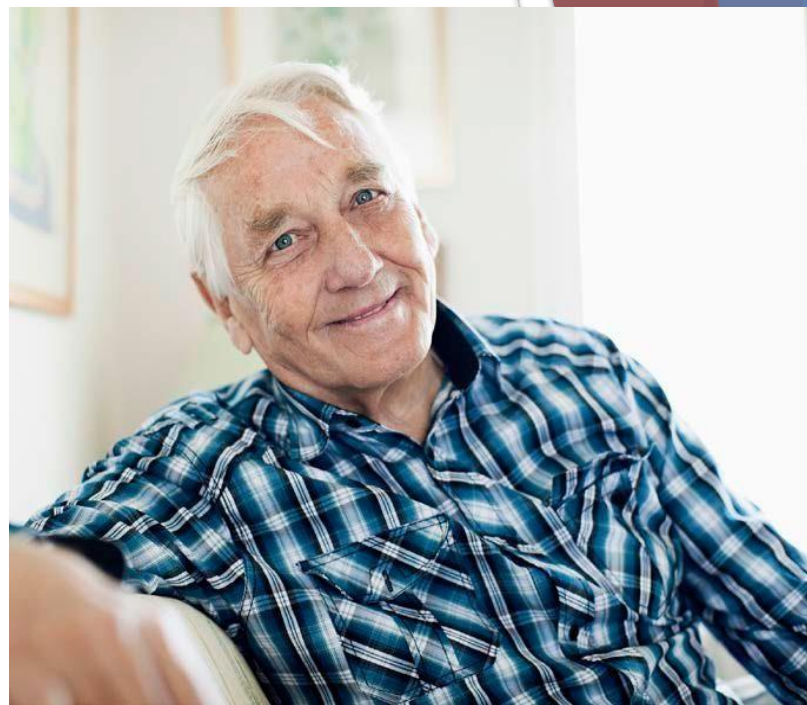


Что делать, если установлен диагноз хроническая сердечная недостаточность?

Хроническая сердечная недостаточность — серьезный диагноз, но это не приговор!

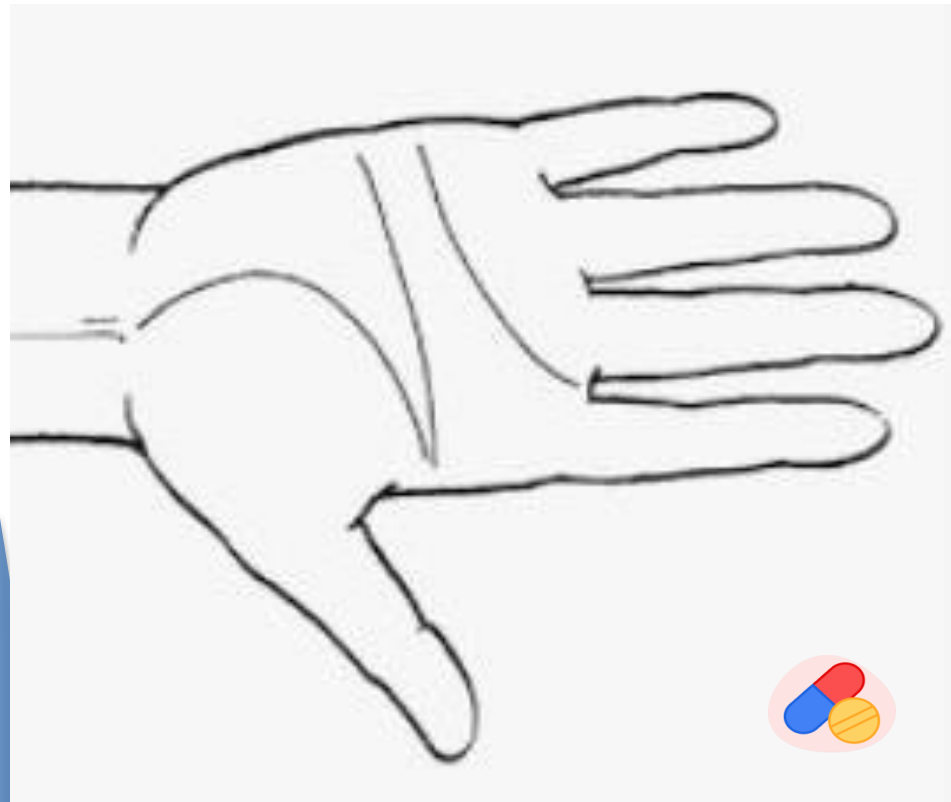
Сегодня существуют доказанные методы замедления прогрессирования болезни, уменьшения симптомов!

Если четко следовать рекомендациям врача по образу жизни, питанию, терапии вы сможете значительно улучшить свое состояние, качество жизни и продлить свою жизнь!



Изображенные пациенты не являются пациентами с ХСН

5 правил лечения ХСН



самоконтроль симптомов ХСН



физическая активность



изменение образа жизни



правильное питание

Медикаментозное лечение

Самоконтроль

Пример дневника самоконтроля

Параметры ежедневного самоконтроля						
Дата	АД утро	Пульс утро	АД вечер	Пульс вечер	Вес	Диурез (при необходимости)

Дневник поможет Вам и Вашему врачу отследить динамику вашего состояния и эффективность терапии

Физические нагрузки

- ▶ Хорошая начальная цель — не менее 150 минут в неделю.
- ▶ Физическая нагрузки рекомендуется всем пациентам с I–IV ФК хронической сердечной недостаточностью!
- ▶ Физические нагрузки способствуют увеличению выносливости, улучшению качества жизни, замедлению прогрессирования уменьшения мышечной массы, улучшению течение заболевания, кроме того достоверно замедляется прогрессирование заболевания!
- ▶ Не менее 30 мин посвящайте упражнениям легкой (пешая ходьба) и умеренной интенсивности (быстрая ходьба)



**Выбор
спортивных
занятий
осуществляется
только с
лечащим врачом.**



Физическая нагрузка

IV ФК

Дыхательные упражнения

Упражнения для мелких групп мышц

III ФК

Дыхательные упражнения

Упражнения для мелких групп мышц

Упражнения для крупных групп мышц

Ходьба

Выполнение упражнений на ВЭМ, спиро-ВЭМ, тредмиле с нулевой нагрузкой

II ФК

Упражнения для мелких и крупных групп мышц с утяжелением
Выполнение упражнений на ВЭМ, спиро-ВЭМ, тредмиле с нулевой нагрузкой

I ФК

Упражнения для мелких и крупных групп мышц с утяжелением

Ходьба, бег на месте

Выполнение упражнений на ВЭМ, спиро-ВЭМ, тредмиле с нулевой нагрузкой

Плавание в стиле брасс

Объем физических нагрузок
меняется в зависимости
от изменения ФК ХСН
(по результатам
6-мин. теста ходьбы)

ФК - функциональный класс
ХСН - хроническая сердечная
недостаточность
ВЭМ - велоэргометр
Спиро-ВЭМ -
спировелоэргометрия

Курение

0 сигарет в день!

Курение крайне вредно для сердца!

Отказ от курения рекомендован всем больным с хронической сердечной недостаточностью!

Курение увеличивает риск сердечных приступов и усиливает одышку.

Под влиянием никотина учащается ритм работы сердца и происходит спазм сосудов, что существенно затрудняет работу сердца.

Курящие больные в 2 раза чаще некурящих умирают от сердечно-сосудистых осложнений



Употребление поваренной соли

Соль – основной источник натрия.
Если Вы употребляете с пищей много соли, в Вашем организме задерживается жидкость (вода), затрудняя работу сердца и вызывая отеки

- Чтобы еда была ароматнее, попробуйте добавлять в нее пряную зелень, специи и сок лимона или лайма.
- Не держите на столе солонку, чтобы не возникало желания посолить пищу.
- Избегайте готовых продуктов, которые обычно содержат много соли: полуфабрикатов, консервированных овощей, сыров, мясных продуктов (копченостей, колбас, ветчины), сухих завтраков, хлеба, продуктов переработки помидоров (таких как кетчуп, томатный сок и т. п.), различных соусов (таких, как соевый).

Суточное количество соли не должно превышать 3-6 г

Контроль веса

У пациентов с хронической сердечной недостаточностью часто происходят резкие изменения веса тела. Поэтому за ними нужно внимательно следить, т.к. эти скачки веса могут указывать на изменения в состоянии здоровья, на выраженность задержки жидкости в организме.

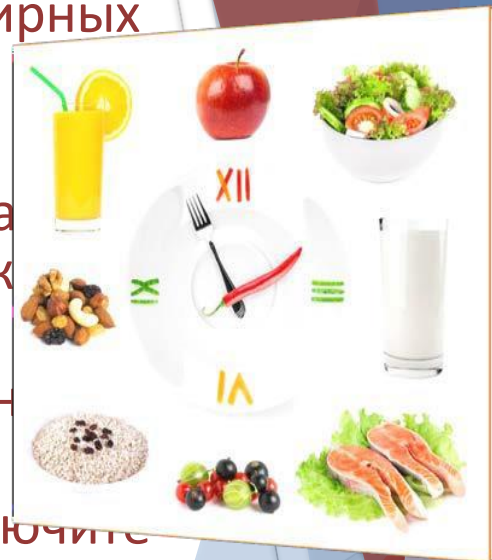
Взвешивайтесь каждое утро

- В одной и той же одежде
- После мочеиспускания
- Перед едой
- На одних и тех же весах
- Записывайте полученные цифры в календарь или дневник самоконтроля

Если Вы обнаружили, что прибавили в весе >2 кг за ~ 3 дня, сразу же сообщите об этом доктору. Это может свидетельствовать о задержке жидкости в организме и риске развития декомпенсации!

Общие рекомендации по диете

- ✓ Ешьте понемногу и часто (до 5 раз в день).
Все блюда готовятся без соли, мясо и рыба готовятся на пару или отвариваются в воде или запекаются.
- ✓ Ешьте рыбу 1–2 раза в неделю, включая рыбу жирных сортов.
- ✓ Добавьте в рацион орехи.
- ✓ Используйте масла с низким содержанием насыщенных жиров (кукурузное, оливковое, арахисовое, подсолнечное).
- ✓ Включите в рацион фрукты и цельнозерновые продукты (богатые клетчаткой).
- ✓ Старайтесь не пить газированные напитки. Исключите крепкий чай и кофе, какао, шоколад, острые блюда, копчености.
- ✓ Не пейте много. Ограничьте потребление жидкости 1,5 литрами.



Питание при хронической сердечной недостаточности



- ✓ 5 порций фруктов и овощей каждый день. Свежие, консервированные, замороженные, печеные, сушеные - все считается!
Порция – это 1 фрукт, например 1 яблоко, банан, груша, апельсин.
Порция сухофруктов составляет около 30 гр (это примерно 1 стол ложка).
Порция вареных/замороженных овощей - примерно 3 столовые ложки.
Картофель не входит в 5 порций овощей и фруктов, так как содержит большое количество крахмала.
- ✓ Молоко, йогурт, сыр - отличные источники белка и кальция. Попробуйте включить в рацион продукты с низким содержанием молочного жира
- ✓ Лучше ограничить количество красного и переработанного мяса, такого как говяжий фарш, колбасы, паштеты, бекон, так как оно содержит много жира и соли. Замените его на белое мясо (курица, индейка без кожи)

Препараты для лечения хронической сердечной недостаточности

Регулярно принимая качественную медикаментозную терапию хронической сердечной недостаточности, Вы получаете возможность прожить долгую полноценную жизнь, несмотря на наличие у Вас заболевания!



Задачи, которые призвана решать лекарственная терапия:

- Улучшение прогноза;
- Увеличение продолжительности жизни;
- Уменьшение риска обострений ХСН и госпитализаций;
- Устранение симптомов ХСН (одышка, отеки и т.п.);
- Улучшение качества жизни;
- Увеличение выносливости.

Основные группы препаратов для лечения хронической сердечной недостаточности

- ▶ Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (иАПФ)
- ▶ Ангиотензиновых рецепторов и неприлизина ингибиторы (АРНИ)
- ▶ Антагонисты рецепторов ангиотензина II (АРА или сартаны)
- ▶ Бета-адреноблокаторы
- ▶ Антагонисты минералкортикоидных рецепторов (АМКР)
- ▶ Ингибиторы натрий глюкозного котранспортера 2-го типа
- ▶ К дополнительной группе лекарств, которая назначается у пациентов с ХСН, относятся мочегонные (диуретики).

Лечение хронической сердечной недостаточности

- Иногда ваше самочувствие может ненадолго ухудшиться перед тем, как наступит улучшение, так что не сдавайтесь и не прерывайте лечение без предварительной консультации с врачом.
- Может потребоваться некоторое время, прежде чем удастся подобрать оптимальную для вас дозу.
- Лечение определенными препаратами начинают с малых доз и постепенно повышают, так что не стоит разочаровываться — в конце концов, вы достигнете своей цели.
- Постарайтесь не пропускать прием препарата, принимайте все лекарства вовремя и в соответствии с рекомендациями. В этом вам может помочь памятка или специальные контейнеры для приема лекарств



Изображенные пациенты не являются пациентами с ХСН

Когда необходимо обратиться к врачу

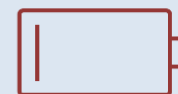
Усиление одышки

Одышка появляется при меньшей нагрузке, чем раньше



Нарастающее утомление, усталость

Невозможность выполнять привычные действия



Учащенное сердцебиение

Частое сердцебиение, сохраняющееся несколько часов или дней (особенно, если оно не ритмично)



Когда необходимо обратиться к врачу

Резкая потеря аппетита, рвота, стойкое нарушения стула

Отсутствие мочеиспускания, редкое скудное мочеиспускание или наоборот – резкое учащение мочеиспускания

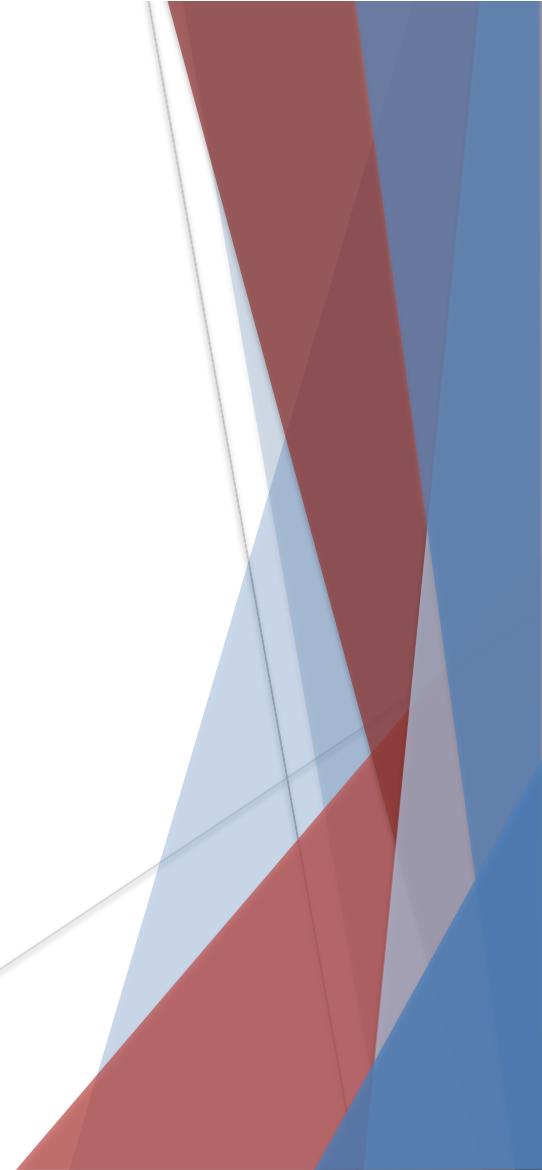
Набор веса более ≥ 2 кг за неделю

Нарастание отеков, появление отечности (пастозности) в новых областях тела

**Частая одышка, заставляющая просыпаться.
Необходимость дополнительных
подушек для комфортного сна**

Доверительные отношения с врачом — важнейший фактор вашего успешного лечения!

- При возможности выберите врача, которому доверяете! Вы и ваш врач должны стать партнерами в деле борьбы за ваше здоровье
- Крайне важно понимать для чего дана та или иная рекомендация, в чем их смысл, последствия невыполнения.
- Сами проявляйте инициативу в отношении своего здоровья, задавайте вопросы, не пропускайте визитов к врачу!
- Перед каждым посещением врача составьте список вопросов, которые Вы хотели бы задать. Возможно, на приеме Вам трудно будет сосредоточиться и вспомнить все, что вас интересовало.



Вызывайте скорую помощь при следующих симптомах

- ▶ Продолжительная боль в груди, от которой не избавляет прием нитроглицерина;
- ▶ Тяжелая и продолжительная одышка;
- ▶ Обморок.

Соблюдение назначений врача при выписке из стационара

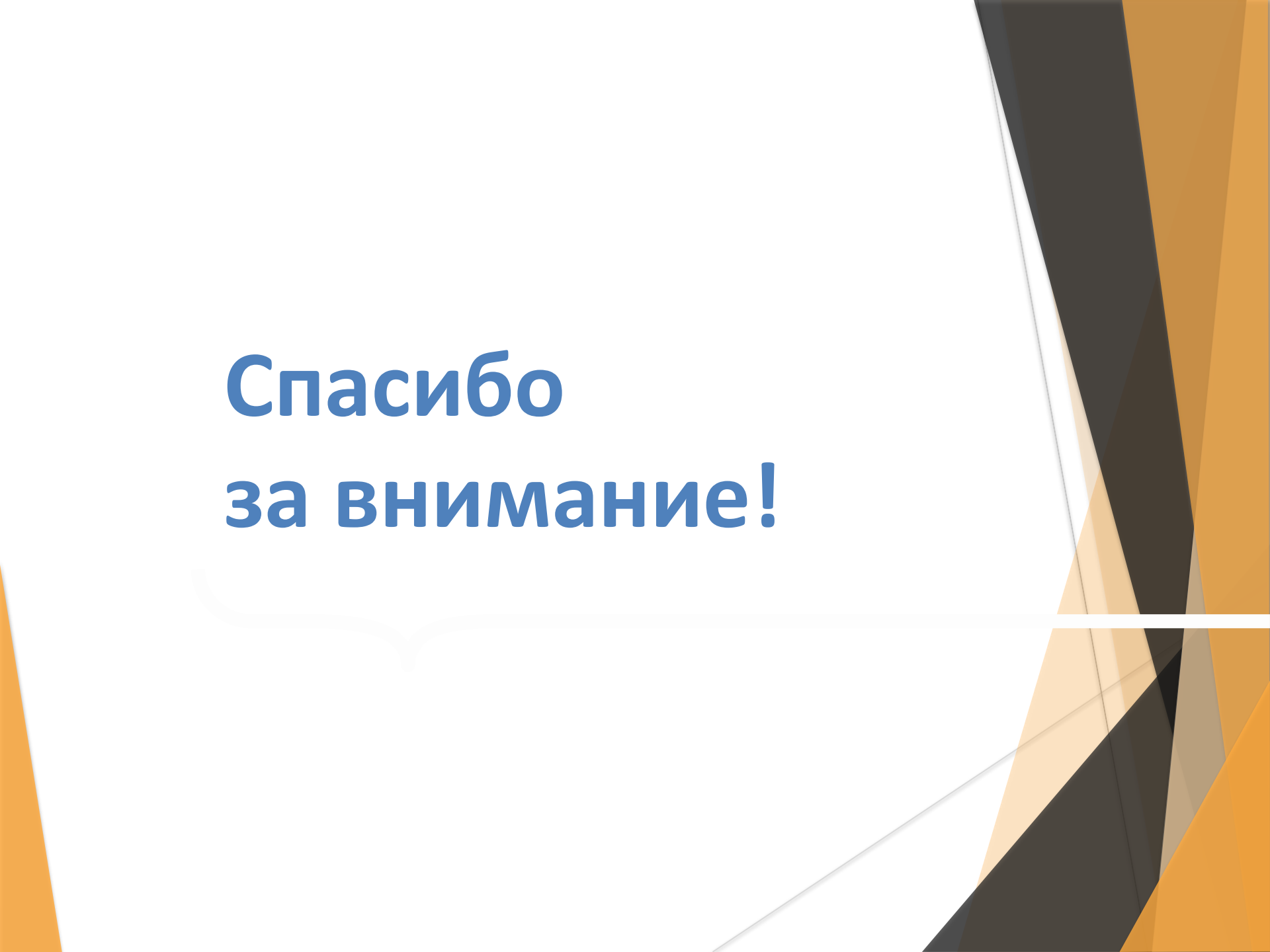
Необходима согласованность назначений в стационаре и в поликлинике!

Назначенное лечение не должно отменяться без необходимости, так как это значительно снижает эффективность терапии и может приводить к ухудшению вашего состояния!

Почему важно соблюдать назначения врача?

- Хроническая сердечная недостаточность — серьезное заболевание. Тем не менее, соблюдая рекомендации врача и изменив некоторые привычки, вы сможете почувствовать себя лучше и вести более активный образ жизни.
- Кроме того, ваш врач обсудит, какие виды лечения являются наиболее подходящими для вас. Однако помните: вам важно понимать, что из себя представляют различные виды лечения. Таким образом, вы будете знать, как они работают и какие у них могут быть побочные эффекты.
- Несоблюдение рекомендаций врача является основной причиной низкой эффективности лечения во всем мире (особенно в России), продолжающегося прогрессирования болезни и преждевременной смерти!
- Ваше здоровье — ваша ответственность! Крайне важно ответственно и внимательно относиться ко всем рекомендациям.

**Спасибо
за внимание!**

The background features abstract geometric shapes in shades of orange and dark grey, primarily concentrated on the right side of the slide. A faint, light grey decorative line is visible below the text.