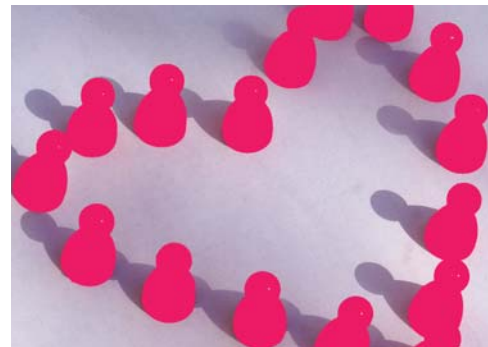


СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ – ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



Источник: Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Сердечная недостаточность возникает в большинстве случаев как следствие других заболеваний, например, повышенного артериального давления или инфаркта. Данный информационный листок адресован мужчинам и женщинам, страдающим сердечной недостаточностью, их близким и родственникам. Его прочтение поможет Вам получить первое представление об этом заболевании.

▶ ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

Сердце - это полый мышечный орган размером приблизительно с кулак. Его стенки обладают способностью сильно сокращаться, что дает сердцу возможность функционировать как насос. При каждом сокращении кровь из сердца поступает в сосуды, несущие её к органам.

В медицине о сердечной недостаточности говорят в случае, когда сердце не в состоянии обеспечить организм необходимым объемом крови, и тем самым, нужным количеством кислорода.

▶ СИМПТОМЫ

Ранними признаками заболевания являются:

- общая усталость
- ограниченная физическая выносливость
- быстрая утомляемость при физических нагрузках

В организме происходит застой жидкости. Носки впиваются в кожу, брюки жмут в поясе. Жидкость может скапливаться также и в других частях тела. Иногда даже при легких нагрузках пациенты задыхаются, но это часто неопасно и хорошо поддается лечению. Некоторые пациенты замечают только один из симптомов, другие страдают сразу от нескольких. Сердечная недостаточность проявляется у каждого человека по-своему.

▶ ЛЕЧЕНИЕ

В зависимости от степени тяжести заболевания назначается курс лечения. Очень часто пациенты принимают несколько медикаментов одновременно. При этом важно как можно быстрее информировать лечащего врача о возникающих побочных эффектах. Наряду с медикаментозным лечением в некоторых случаях используют другие меры, например, установку электрокардиостимулятора. В других случаях помогает операция. Важно знать, что пациент своим поведением может способствовать улучшению самочувствия (см. на обороте). Информацию по отдельным видам лечения, их преимуществам и недостаткам Вы найдете в Рекомендациях для пациентов (см. на обороте).

▶ НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

При сердечной недостаточности интенсивность жалоб может изменяться. Стабильные фазы сменяются острыми. Если Вы впервые замечаете у себя следующие симптомы или наблюдаете ухудшение состояния, то Вам следует обратиться к врачу:

- при ежедневном взвешивании Вы наблюдаете прибавку в весе более 2,5 кг за одну неделю
- отеки в области лодыжек и голеней
- приступы учащенного сердцебиения
- сердце не только "отключается" на короткое время, но и бьется неравномерно в течение нескольких минут
- боли или чувство сдавления в груди
- повышенная температура (выше 38,5°C)
- затяжной кашель
- жидкий стул
- рвота
- если Вы задыхаетесь при нагрузке
- если для облегчения дыхания Вам необходимо ровно сидеть на стуле
- если ночью Вам нужно несколько подушек

▶ Сердечная недостаточность

▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

- Если у Вас есть или были скопления жидкости, очень важно вести протокол изменения веса. В течение определенного промежутка времени ежедневно записывайте свой вес. Увеличение веса может быть признаком ухудшения работы сердца.
- Обсудите с врачом, какое количество жидкости Вам необходимо принимать ежедневно.
- Раньше считалось, что люди, страдающие сердечной недостаточностью, должны ограничить употребление соли. Исследования не подтвердили, что радикальный отказ от соли приносит ощутимые результаты. И все же здоровое питание при сердечной недостаточности исключает продукты с высоким содержанием соли, например, салями или картофельные чипсы. Откажитесь совсем или ограничьте употребление полуфабрикатов и смесей приправ.
- Так как на фоне сердечной недостаточности серьезные проблемы возникают в комбинации с инфекциями дыхательных путей, ежегодно делайте прививку против гриппа. Лечащий врач даст необходимую консультацию.
- Занятия спортом и физическая активность благоприятно действуют на состояние здоровья многих пациентов. Жалобы уменьшаются. Если у Вас есть возможность регулярно заниматься спортом, не упускайте ее. Можете начать занятия в группе для людей со слабым сердцем. Чтобы исключить возможные риски для здоровья, проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- Если у Вас нет желания заниматься спортом, то, по крайней мере, ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Полчаса прогулки по ровной местности - уже неплохое начало.
- Пациентам с сердечной недостаточностью необходимо отказаться от курения. Даже если у Вас не получится с первого раза - не отчаивайтесь. Чем чаще Вы будете пытаться бросить курить, тем выше шанс, что в один прекрасный день у Вас получится. Обсудите ситуацию с лечащим врачом.
- Исследования показывают, что сердечная недостаточность по причине приема алкоголя излечивается при отказе от этой привычки. Если сердечная недостаточность не вызвана чрезмерным потреблением алкоголя, можно употреблять его в ограниченных количествах.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов по теме "Сердечная недостаточность".

Ссылки по теме

Рекомендации для пациентов "Сердечная недостаточность"

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Организации взаимопомощи и партнеры, участвовавшие в разработке рекомендаций:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Контактные данные организаций взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

www.nakos.de, Тел. 030 3101 8960

Рекомендации для пациентов

В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах заболеваний, методах обследования и лечения. Разработка врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

Ответственный за содержание:
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт BÄK и KBV
Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555
Эл. Почта/Ansprechpartner: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.aezq.de



С рекомендацией