


# Паспорт на пациента

В помощ на лечението на пациенти  
със сърдечна недостатъчност





Целта на този **Паспорт** за пациенти със сърдечна недостатъчност е да Ви помогне да участвате активно в лечението на Вашето заболяване, като следите редовно резултатите от основните измервания и лекарствата, които вземате, както и да разбирате по-добре заболяването и необходимостта от промени във Вашия начин на живот.

С помощта на този паспорт, Вие можете редовно да записвате резултатите от измерванията на Вашето тегло, кръвно налягане, сърдечна честота, симптомите и Вашата оценка на качеството на живот. Вашият лекуващ лекар ще Ви запознае с обичайните измервания при сърдечна недостатъчност. Ежедневното отразяване на стойностите от измерванията ще Ви бъде от полза при консултациите с Вашия лекар или сестра.

Този **Паспорт** ще бъде Ваш спътник в лечението на сърдечната недостатъчност.

По-голямата част от информацията в този паспорт е взимствана от официалната образователна уеб страница на Европейското дружество по кардиология за лечение на сърдечна недостатъчност:  
[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

# Паспорт на пациента

## при лечение на сърдечна недостатъчност

Име: \_\_\_\_\_

Дата на раждане: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Медицините специалисти са на Ваше разположение:

Вашият медицински център:

\_\_\_\_\_

Вашият кардиолог:

\_\_\_\_\_

Вашият общопрактикуващ лекар:

\_\_\_\_\_

Вашата кардиологична сестра:

\_\_\_\_\_

Номер на спешна помощ:

\_\_\_\_\_



## Моите лекарства

Наименование и доза на лекарството (mg)				Начална дата		Бележки
				Крайна дата (ако има)		



## Сърдечната недостатъчност

- Сърдечната недостатъчност е състояние, при което **сърцето** не може да изпомпва кръв в тялото достатъчно добре. С други думи, Вашето сърце не може да доставя кръв и хранителни вещества в количествата, необходими за нормалното функциониране на организма. Причината за това често е преживян сърдечен инфаркт, високо кръвно налягане или клапна болест.

### СЪРЦЕТО

Помпата на тялото



- Сърдечната недостатъчност се характеризира с няколко **симптома**, резултат от задържането на течности в организма и намален кръвоток. Трите основни симптома са **оток** (задържане на течности), **задух** и **умора**.



## Съвети за начина на живот

Грижете се за себе си, като **участвате активно** в лечението на Вашето състояние. **Промените в начина Ви на живот** могат да имат благоприятен ефект върху Вашето ежедневие: правилната диета и физическата активност ще допринесат за облекчаване на симптомите и за предотвратяване на прогресирането на сърдечната недостатъчност.



### ➤ Съвети за спазване на подходяща **ДИЕТА** за облекчаване на симптомите

- Ограничете количеството на приеманите течности (напитки, супи...)
- Намалете консумацията на сол и избягвайте продукти със “скрита” сол като готови храни, сирена, колбаси. Проверявайте съдържанието на сол на опаковките на продуктите.
- Избягвайте мазните храни, яжте повече зеленчуци и плодове, както и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини
- Вместо сол, използвайте билки и подправки, за да придаете по-добър вкус на храната
- Избягвайте прекомерната консумация на кофеин и алкохол
- Обърнете се за съвет към диетолог, към Вашия лекар или сестра.



### ➤ Поддържайте редовна **ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ** за подобрите работата на сърцето и мускулите

- Извършвайте обичайните дейности в дома, със семейството и приятелите.
- Спортувайте редовно (ходене, плуване). Спрете упражнението, ако имате силен задух, замаяване или болка в гърдите, гадене или студени изпотявания. Потърсете съвет от Вашия лекар или сестра.



## Съвети за начина на живот

- ▶ Приканваме Ви да **участвате активно** и ежедневно в лечението на Вашата хронична сърдечна недостатъчност. Вашият лекар Ви е предписал лекарства, които трябва да приемате редовно. Освен това, редовното проследяване на някои измервания ще Ви помогне да забележите всяко влошаване на сърдечната недостатъчност. Не забравяйте, че не сте сами: потърсете помощ!

### Как да измервам кръвното си налягане вкъщи?

Използвайте съвременно устройство за измерване и маншон с подходящ размер (вижте указанията или попитайте Вашия лекар или сестра).

- Останете в покой 3 до 5 минути преди измерването.
- Не пушете и не пийте кафе или алкохол най-малко 30 минути преди измерването.
- Измервайте кръвното си налягане в седнало положение, с крака на пода, гърбът и ръцете опрени на стола и с ръка на нивото на сърцето. Не говорете.
- Препоръчва се кръвното налягане да се измерва на недоминантната ръка (напр. на лявата ръка, ако сте десняк).
- Най-добре е да направите две измервания на интервал от 1-2 минути, всяка сутрин и вечер, като отбелязвате стойността само от второто измерване.

### Как да измервам сърдечната си честота вкъщи?

Повечето апарати за кръвно налягане отчитат и сърдечната честота (пулса). Можете да направите това сами, като “си премерите пулса”.

- Останете в покой в продължение на 5 минути..
- Свалете часовника си и гръжте лявата или дясната си глан обърната към Вас, със леко свит лакът. Поставете внимателно показалеца и средните пръсти на другата ръка върху китката
- Притиснете пръстите в ямката между сухожилията и външната кост. Ще усетите туптене. Това е Вашият пулс.
- Пребройте ударите за 30 секунди и ги умножете по две, за да получите сърдечната честота.



## Профил на пациента

### Тегло

Някои симптоми се дължат на задържането на течности в тялото. Причината за това е затрудненото изпомпване на кръв от сърцето, което води до натрупване на течности в краката, белите дробове или в областта на стомаха. Проверявайте теглото си веднъж или два пъти седмично, в един и същи ден и по едно и също време, за предпочитане сутрин, на празен стомах и без дрехи.

Винаги използвайте една и съща везна за теглене.



Моето препоръчително тегло е \_\_\_\_ & \_\_\_\_ kg  
определено от лекуващия лекар

Проверявайте за поява на отоци в глезените, краката и около талията, като просто натиснете тъканта с пръст за няколко секунди. Ако остане трапчинка, Вие имате оток. Това може да е показателно за задържане на течности и може да се прояви преди да забележите изразена разлика в теглото си.

### Наддаване на тегло и коригиране на дозата на диуретика

Излишните течности могат да бъдат елиминирани чрез повишаване на дозата на диуретика, по преценка на Вашия лекар:

Назначаване на допълнителен диуретик

+1 kg \_\_\_\_ mg

+1.5 kg \_\_\_\_ mg

+2 kg \_\_\_\_ mg

Консултирайте се с Вашия лекар, ако покачването на теглото Ви е повече от 2 kg.





## Профил на пациента

### Артериално налягане

Контролът на артериалното налягане е важна част от мерките за предотвратяване на влошаване на сърдечната недостатъчност. Ако обаче кръвното Ви налягане се понижи прекалено много, можете да получите симптоми като замаяване, особено при изправяне.

Моето препоръчително кръвно налягане е между  
\_\_\_\_ / \_\_\_\_ & \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mm Hg  
определено от лекуващия лекар



Ако кръвното Ви налягане е постоянно много високо или много ниско, ако имате главоболие или чувствате замаяване или отпаднаост, консултирайте се с Вашия лекар или сестра.

### Сърдечна честота

Въпреки че повишението на пулса (сърдечната честота) спомага за увеличаване на физическата активност на тялото, постоянно повишената сърдечна честота претоварва сърцето. Вашият лекар ще Ви предпише лекарства за контролиране на сърдечната честота, допринасящи за по-ефективна работа на сърцето.

Моята препоръчителна сърдечна честота е между  
\_\_\_\_ & \_\_\_\_ уд/мин  
определена от лекуващия лекар

Ако сърдечната Ви честота е постоянно много висока или много ниска, ако чувствате замаяване, виене на свят или отпаднаост, консултирайте се с Вашия лекар или сестра.



## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден в продължение на 4 седмици, след което поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ)	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдиш:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден в продължение на 4 седмици, след което поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (yг/мин)	Умора (ДА или НЕ) <sup>s</sup>	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## 3 Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ)	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдых:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ) <sub>s</sub>	Загух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ)	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ) <sub>s</sub>	Загух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:



## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ)	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ)s	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отгдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:



## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ)	Задух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдых:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:



## Проследяване от пациента

Следете Вашето хронично състояние на сърдечна недостатъчност, за да можете да реагирате бързо при поява на влошаване. Правете измервания всеки ден или поне два пъти седмично.

Дата	Тегло (Kg)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уг/мин)	Умора (ДА или НЕ) <sub>s</sub>	Загух (ДА или НЕ)

### Оценка на ежедневните дейности:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих:



Ефективност на работното място:



Домакинска работа:



Посещения на семейството и приятелите:



Интимни контакти:





## Вашата подкрепа

- Помнете, че не сте сами с Вашето заболяване, и че можете да споделяте всички проблеми със семейството и приятелите, с лекуващите специалисти, както и с други пациенти.

### Вашата най-голяма подкрепа

#### ■ Семейство и приятели

Те ще Ви подкрепят физически и психически, ще Ви мотивират да спазвате Вашата диета, да бъдете физически активни, да споделяте своите проблеми. Това ще улесни ежедневния Ви начин на живот.

#### ■ Лекуващи специалисти

Общопрактикуващи лекари, кардиолози или интернисти, кардиологични сестри, фармацевти и диетолози. Всички те са тук, за да Ви помогнат.

#### ■ Пациенти

Можете да споделите Вашия опит в лечението на заболяването и с други пациенти със сърдечна недостатъчност.

За повече информация и съвети за лечението на сърдечната недостатъчност, посетете [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

## Моите следващи посещения при лекаря

Дата	Час	Име на лекаря/сестрата	Бележки
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			
.../.../...			

# Вашите лекуващи специалисти са тук, за да Ви помогнат!

## Обагете се на бърза помощ, ако изпитвате:

- Постоянна болка в гърдите, която не се облекчава от нитроглицерин
- Тежък и постоянен задух
- Отмаляване или загуба на съзнание

## Незабавно се консултирайте с Вашия лекар или сестра, ако забележите:

- Засилване на задуха, намалена способност за физическо натоварване
- Чести събуждания през нощта поради задух и нужда от повече възглавници, за да чувствате удобно
- Постоянно учестен пулс
- Влошаващо се сърцебиене
- Бързо наддаване на тегло

## Консултирайте с Вашия лекар или сестра при:

- Прогресивно подуване на корема или усещане на болка
- Засилващо се отичане на краката
- Влошаващи се пристъпи на замайване
- Загуба на апетит и гадене
- Засилваща се умора
- Влошаване на кашлицата

Тези препоръки за взаимствани от официалната образователна уеб страница на Европейското дружество по кардиология за лечение на сърдечна недостатъчност:

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

---

# Паспорт на пациента

В помощ на лечението на пациенти  
със сърдечна недостатъчност



Committed to therapeutic advances  
in cardiovascular medicine

---

[www.servier.com](http://www.servier.com)