

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

ПАЦИЕНТА С СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ



«Личный дневник» пациента с сердечной недостаточностью разработан под эгидой Ассоциации специалистов по СН Украины для Вашего активного участия в лечении вместе с лечащим врачом. Вы сами сможете контролировать ключевые показатели состояния здоровья и в случае необходимости сообщать об изменениях Вашему лечащему врачу. Кроме того, «Личный дневник» поможет Вам разобраться в сущности заболевания и лечебных методах, в том числе важности изменения Вашего образа жизни. В этот дневник Вы можете регулярно записывать данные о своем весе, артериальном давлении (АД), частоте сердечных сокращений (ЧСС), симптомах и качестве жизни. Лечащий врач обсудит с Вами, какие значения показателей оптимальны для Вас.

Ежедневные записи Ваших измерений будут очень полезны для обсуждения с врачом при Вашем следующем посещении клиники.

Вы можете узнать больше про сердечную недостаточность (СН) на официальном образовательном веб-сайте по СН Европейского общества кардиологов (European Society of Cardiology): www.heartfailurematters.org

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

ПАЦИЕНТА С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Имя _____

Дата рождения _____

Адрес _____

Телефон _____

ВАЖНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ



Медицинский центр



Ваш кардиолог



Ваш терапевт



Службы экстренной/скорой помощи (с моб.) 103 или 112
(со стац. тел.) 03

ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

	на момент осмотра (дата ____/____/____)
Вес, кг	
ЧСС в покое, уд/мин	
АД, мм рт.ст.	
Клинические симптомы/ признаки застоя	<input type="checkbox"/> Гепатомегалия
	<input type="checkbox"/> Периферические отеки (локализация)

	<input type="checkbox"/> Асцит
	<input type="checkbox"/> Одышка в покое
	<input type="checkbox"/> Другое

ФК по NYHA	<input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> IV
Показатели дополнительных исследований	ФВЛЖ, _____ %
	НЬ, _____ г/л
	Креатинин _____
	K ⁺ _____ ммоль/л

ЛЕЧЕНИЕ

	Название препарата	Назначение при осмотре		Коррекция терапии на повторном осмотре	
		Доза	Время и кратность приема	Доза	Время и кратность приема
иАПФ					
БРА					
ББ					
АМР (антагонист минералокортикоидных рецепторов)					
I ₁ -ингибитор					
Диуретик					
Гликозид					
Другое (указать)					

ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

- Сердце представляет собой мышцу, роль которой состоит в перекачивании крови по всему телу. При повреждении сердца его насосная функция может быть нарушена. Часто причиной этого является предшествующий инфаркт миокарда, высокое артериальное давление (АД) или аномалия сердечного клапана.
- Сердечная недостаточность (СН) – состояние, при котором сердце неспособно как следует перекачивать кровь по всему телу. Другими словами, Ваше сердце не может доставить достаточно кислорода и питательных веществ, чтобы позволить Вашему организму нормально работать.
- СН сопровождается **одышкой, усталостью**, которые обычно появляются при физической нагрузке, но могут также присутствовать в покое. Отеки (задержка жидкости) также являются одним из основных признаков СН.

Сердце
перекачивает
кровь как насос

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Следуя простым советам, Вы сможете принимать **активное участие** в контроле Вашего состояния. **Изменение Вашего образа жизни** может положительно повлиять на Вашу повседневную активность: правильное питание и физические упражнения помогут уменьшить симптомы и предупредить прогрессирование СН.



• **ДИЕТА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ УМЕНЬШЕНИЮ СИМПТОМОВ**

- Ограничьте количество потребляемой жидкости (напитки, супы, даже фрукты – это дополнительная жидкость).
- Уменьшите потребление соли, избегайте продуктов со скрытым содержанием соли, таких как сыр, колбасы, полуфабрикаты и прочие. Проверяйте содержание соли по составу продуктов.
- Избегайте жирной пищи, ешьте фрукты и овощи, нежирные молочные продукты, крупы, рыбу.
- Для улучшения вкуса блюд используйте зелень и специи, а не соль.
- Избегайте чрезмерного потребления кофеина и алкоголя.
- Советуйтесь с диетологом или Вашим лечащим врачом.



• **ПРОДОЛЖАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Регулярно выполняйте физические упражнения: зарядка, ходьба, занимайтесь плаванием или просто гуляйте на свежем воздухе.

Важно! Прекратите тренировку, если появится одышка, головокружение, боль в груди, тошнота или холодный пот. Советуйтесь с Вашим врачом об уровне физической нагрузки, приемлемом для Вас.

Вам следует быть активным партнером в осуществлении ежедневного контроля Вашего состояния здоровья вместе с лечащим врачом. Это поможет быстро выявить любое ухудшение симптомов СН и в случае необходимости сообщить об изменениях Вашему лечащему врачу. Не забывайте, что Вы не одиноки: обращайтесь за поддержкой!

КАК ИЗМЕРИТЬ АД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Используйте современный прибор для измерения АД (тонометр) и манжету соответствующего размера (смотрите инструкцию по эксплуатации тонометра или проконсультируйтесь с врачом).

- Отдохните 3-5 минут перед измерением.
- Воздержитесь от курения, употребления кофеина и алкоголя по крайней мере за 30 минут до измерения.
- Измеряйте АД в положении сидя, с опорой для спины и рук, поставив ноги на пол, расположив руку на уровне сердца. Не разговаривайте, в т.ч. по телефону.
- Лучше измерять АД в недоминантной руке (например, левой, если Вы правша).
- В идеале нужно производить 2 измерения с интервалом 1-2 мин и записывать только результат последнего – 1 раз утром и 1 раз вечером.

КАК ИЗМЕРЯТЬ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Большинство тонометров измеряют также ЧСС, однако Вы можете оценить ЧСС путем «определения пульса».

- Посидите спокойно по крайней мере 5 минут. Снимите наручные часы и удерживайте левую или правую руку ладонью вверх со слегка согнутым локтем.
- Пульс удобно прощупывать на запястье руки у основания большого пальца. Удобнее это делать 4 пальцами, при этом 5 палец должен использоваться как опора (см. рис.).
- Вы должны чувствовать биение – это и есть Ваш пульс.

Пульс – это толчок крови в сосудах при сокращении сердца, производящий колебания стенок кровеносных сосудов. Частота пульса, измеряемая количеством пульсовых толчков в минуту, характеризует количество/частоту сокращений сердца (ЧСС) за это время.

- Подсчитайте пульс в течение 60 секунд.



ВАЖНО!

МАССА ТЕЛА



При СН в организме накапливается жидкость. Это происходит потому, что сердцу трудно перекачивать кровь. Поэтому накопление лишней жидкости проявляется отеками нижних конечностей, области живота. Лишняя жидкость может накапливаться и во внутренних органах, что затрудняет их работу.

Взвешивайтесь один или два раза в неделю в одни и те же дни и в одинаковое время, желательно утром натощак и без одежды. Всегда используйте одни и те же весы.

Мой рекомендуемый вес: от _____ до _____ кг
(определяет Ваш лечащий врач!)

Проверьте, нет ли отека в области лодыжек, нижних конечностей и вокруг талии простым нажатием пальца на кожу в этих областях в течение нескольких секунд. Остающееся углубление свидетельствует об отеке. Это может указывать на задержку жидкости, которая может появиться до того, как Вы заметите значительное изменение массы тела.

Обратитесь к врачу, если Вы прибавили в весе более 2 кг.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Контроль АД является важной частью профилактики ухудшения симптомов СН.

Однако если Ваше АД уменьшается слишком сильно, у Вас могут возникнуть такие симптомы, как головокружение, в частности когда Вы встаете.

Мое рекомендованное АД:
от _____ / _____ до _____ / _____ мм рт.ст.
(определяет Ваш лечащий врач!)

Если Ваше АД постоянно слишком высокое или слишком низкое, Вас беспокоят головная боль, головокружение или обмороки, расскажите об этом Вашему врачу.

ЧСС



Чрезмерное и постоянное увеличение Вашего пульса (ЧСС) ведет к перенапряжению сердца. В результате сердце может работать менее эффективно.

Моя рекомендованная ЧСС: от _____ до _____ уд/мин
(определяет медработник, специалист по СН!)

Если Ваш пульс стабильно слишком высокий или слишком низкий либо Вы ощущаете головокружение, слабость, теряете сознание, расскажите об этом Вашему врачу.

В рекомендациях по диагностике и лечению хронической СН целевая ЧСС для пациентов с ХСН и синусовым ритмом ≤ 70 уд/мин (www.ukrsn.com).

МОЙ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Постоянно следите за состоянием Вашего здоровья, чтобы действовать быстро в случае какого-либо ухудшения.

В стабильном состоянии проводите измерения по крайней мере два раза в неделю.

После ухудшения (госпитализации) по причине СН проводите измерения каждый день как минимум в течение 4 недель.

Дата	АД (мм рт.ст.)	ЧСС (уд/мин)	Масса тела (кг)	Приступы стенокардии за день	Усталость (да/нет)	Одышка (да/нет)
1 неделя						
2 неделя						

МОЙ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Дата	АД (мм рт.ст.)	ЧСС (уд/мин)	Масса тела (кг)	Приступы стенокардии за день	Усталость (да/нет)	Одышка (да/нет)
3 неделя						
4 неделя						

ПЛАНИРОВАНИЕ МОИХ ВИЗИТОВ К ВРАЧУ

Дата	Время	Примечания
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Следует вызвать скорую помощь в случае:

- постоянной боли в груди, от которой не избавляет прием нитроглицерина
- тяжелой и стойкой одышки
- усиления слабости или развития обморока

Проинформируйте своего врача как можно скорее, если Вы испытываете:

- усиление одышки
- уменьшение переносимости физических нагрузок
- частые пробуждения ночью из-за одышки и потребность в большом количестве подушек для обеспечения комфорта
- стойкое учащенное сердцебиение
- нарушение ритма сердечных сокращений
- быстрое увеличение массы тела

Обсудите с врачом, если у Вас:

- увеличился отек нижних конечностей
- появилась или стала нарастать отечность живота или боль в животе
- появилось или усилилось головокружение
- снизился аппетит, появилась или усилилась тошнота
- усталость появляется быстрее или при меньшей нагрузке
- появился или усилился кашель

Рекомендации взяты с официального образовательного веб-сайта по сердечной недостаточности Европейского общества кардиологов (European Society of Cardiology): www.heartfailurematters.org

Личный дневник
пациента с сердечной недостаточностью



*Мировой лидер исследовательских
и образовательных программ в кардиологии*

www.servier.com

162 COR BR 374