

Паспорт

Моя сердечная недостаточность

Ваш путеводитель на пути лечения
сердечной недостаточности



Паспорт «*Моя сердечная недостаточность*» создан, чтобы помочь вам принять активное участие в лечении заболевания сердечной недостаточности, путем произведения контрольных измерений, записи употребляемых вами лекарственных препаратов, понимая заболевание и необходимость изменить свой образ жизни.

Благодаря данному паспорту, вы можете регулярно отмечать свой вес, кровяное давление, частоту сердечных сокращений (ЧСС), симптомы, и качество жизни. Ваш специалист по здравоохранению обсудит с вами оптимальные параметры в вашем случае сердечной недостаточности. Ежедневные записи произведенных вами измерений помогут вашей медсестре или врачу дать вам соответствующие рекомендации во время очередного визита-обследования.

Паспорт «*Моя сердечная недостаточность*» **будет сопровождать вас на пути к выздоровлению от сердечной недостаточности.**

Источником большей части информации, изложенной в данном паспорте, является официальная информационная страничка: www.heartfailurematters.org – это официальный образовательный сайт Кардиологического Европейского Общества Сердечной Недостаточности (European Society of Cardiology on heart failure).

Паспорт

Моя сердечная недостаточность

Имя: _____

Дата рождения: _____

Адрес: _____

Тел. номер: _____

Команда медиков в вашем распоряжении

Ваш медицинский центр:

Ваш кардиолог:

Ваш семейный врач:

Медсестра, помогающая вам справиться с сердечной недостаточностью:

Тел. номер, куда звонить в критическом случае:



Мое лечение

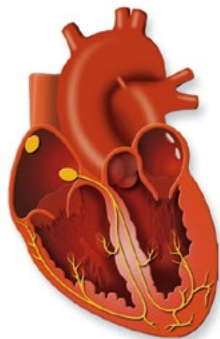
Название и доза медикамента (мг)	☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️ ☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️☀️	Дата начала и окончания (если присутствует)	Комментарии



Моя сердечная недостаточность

➤ Сердечная недостаточность – заболевание, когда **сердце** не в состоянии качать кровь по всему телу так, как следовало бы. По-другому говоря, ваше сердце не в состоянии в достаточной степени обеспечить ваш организм кислородом и питательными веществами, необходимыми для нормального функционирования. Это чаще всего вызвано перенесенным инфарктом, повышенным кровяным давлением, заболеванием клапана сердца.

СЕРДЦЕ
насос тела



➤ Сердечную недостаточность характеризует целый ряд **симптомов**, вызванных задержкой жидкости и замедлением кровообращения. Три главных симптома **отек** (избыточное накопление жидкости), **одышка**, а также **усталость**.



Советы на каждый день

Позаботьтесь о себе, принимая **активное участие** в управлении вашим заболеванием. **Изменения вашего образа жизни** могут позитивно повлиять на вашу повседневную жизнь: соответствующая диета и физические упражнения могут способствовать уменьшению симптомов и предотвращению развития сердечной недостаточности.



Советы правильного питания для уменьшения симптомов

- Если у вас проявляются сильно выраженные симптомы сердечной недостаточности (нехватка дыхания, отеки), объём употребляемой жидкости следует сократить до 1,5–2 литров в сутки. Если одышка слабо выражена и отеки отсутствуют, то нет необходимости в ограничении употребляемой жидкости.
- Уменьшите количество употребляемой соли до 2-ух граммов в день, избегайте полуфабрикатов, мясных изделий, проверяйте содержание соли на этикетках продуктов.
- Избегайте продуктов питания с высоким содержанием жира, используйте в своём ежедневном рационе фрукты и овощи, молочные продукты с низким содержанием жиров, зерновые и рыбу.
- Для улучшения вкуса используйте различные приправы.



Продолжайте делать физические упражнения для улучшения функционирования вашего сердца и мышц

- Продолжайте заниматься повседневным бытом с членами вашей семьи.
 - Вам необходима регулярная соответствующая физическая нагрузка. Интенсивность нагрузки зависит от степени сердечной недостаточности и присутствующих симптомов, поэтому перед началом вы должны обязательно проконсультироваться у врача.
- Мы призываем вас стать **активным партнером** в управлении вашим хроническим заболеванием сердечной недостаточности на повседневном уровне, ежедневно контролировать хроническую сердечную недостаточность и следить за её симптомам.

Ваш врач выписал медикаменты, которые вам необходимо регулярно принимать. Вы также можете самостоятельно производить определенные измерения. Это поможет своевременно заметить ухудшение вашего состояния сердечной недостаточности. Не забывайте, что вы не одиноки, обратитесь с просьбой о поддержке.

Как измерить кровяное давление в домашних условиях?

Используйте современный аппарат с монитором и манжетой соответствующего размера для измерения кровяного давления (проконсультируйтесь с медсестрой или врачом).

- Перед тем, как произвести измерения отдохните 3–5 минут.
- Перед тем, как произвести измерения воздержитесь от употребления кофеина или алкоголя как минимум 30 минут.
- При проведении измерений убедитесь, что обе стопы находятся на полу и плотно прилегают к поверхности пола. Ваша спина и руки опираются на стабильную поверхность, и локоть находится на уровне сердца. Не разговаривайте.
- Давление лучше всего измерять в руке не являющейся доминирующей (в правой, если вы левша).
- Лучше всего производить два контрольных измерения в сутки – одно утром, второе вечером, с интервалом в 1–2 минуты и записывать результаты второго измерения.

Как измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в домашних условиях?

Большинство аппаратов, измеряющих кровяное давление, также измеряют частоту сердечных сокращений (пульс), вы также можете измерить частоту сердечных сокращений самостоятельно «измеряя пульс».

- Сидите в спокойном состоянии как минимум 5 минут.
- Снимите наручные часы и держите правую или левую руку ладонью вверх, немного согнув локоть. Указательным и средним пальцами слегка прижмите запястье второй руки.
- Надуйте пальцами на запястье. Лучевая артерия, на которой прощупывается пульс, проходит внутри лучевой кости в основании сустава большого пальца. Вы почувствуете пульсирование – это ваш пульс.
- Считайте пульсирование на протяжении 30-ти секунд, затем умножьте на два, и вы получите частоту сердечных сокращений.



Мой профиль

Вес

Некоторые симптомы вызваны задержкой жидкости в вашем организме. Причина этого – нарушенное кровообращение. По этой причине происходит накопление жидкости в ногах, легких, в области живота. Взвешивайтесь один или два раза в неделю, в один и тот же день, в одно и то же время, лучше утром, на пустой желудок, без одежды. Всегда используйте одни и те же весы.

Мой оптимальный вес в промежутке от _____ до _____ кг
Определен профессионалом по сердечной недостаточности



Проверьте, не отекают ли лодыжки, ноги, и талия простым способом – надавите большим пальцем на мягкие ткани в соответствующей области и несколько секунд подержите. Если остается глубокий след надавливания – у вас отек. Это может указывать на задержку жидкости в организме, которая может появиться в организме еще до того, как вы заметите существенные изменения в вашем весе.

Прибавление в весе и соответствующая доза диуретиков

Излишняя жидкость может быть выведена из организма путем увеличения дозы диуретиков, если это соответствует рекомендациям вашего врача:

Прописаны дополнительные диуретики: _____

+ 1 кг _____ мг

+ 1,5 кг _____ мг

+ 2 кг _____ мг

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если прибавление в весе превышает более 2-ух килограмм.



Мой профиль

Кровяное давление

Контроль вашего кровяного давления играет важную роль в предотвращении ухудшения состояния вашей сердечной недостаточности. Однако если ваше кровяное давление слишком понизится, то у вас могут появиться симптомы в виде головокружения, в особенности при вставании.

Мое оптимальное кровяное давление в промежутке от _____ / _____ до _____ / _____ мм рт. ст.
Определено профессионалом по сердечной недостаточности



Консультируйтесь с врачом или медсестрой, если ваше кровяное давление слишком повышено или понижено, у вас наблюдаются головные боли, головокружения или обморок.

Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Несмотря на то, что учащенный пульс (частота сердечных сокращений) помогает вашему организму совершить больше физической работы, длительный учащенный пульс утомляет сердце. Ваш лечащий врач подберет для вас необходимое лечение, контролирующее частоту сердечных сокращений для наиболее эффективной работы сердца.

Мой оптимальный пульс в промежутке от _____ до _____ ударов в минуту
Определен профессионалом по сердечной недостаточности

Консультируйтесь с врачом или медсестрой, если ваш пульс слишком учащен или замедлен, у вас наблюдаются головокружения, предобморочное состояние или обморок.



Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ ☹

Эффективность во время работы:

☺ ☹ ☹

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ ☹

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ ☹



Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ ☹

Эффективность во время работы:

☺ ☹ ☹

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ ☹

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ ☹

3

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ 😞

Эффективность во время работы:

☺ ☹ 😞

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ 😞

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ 😞

4

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ 😞

Эффективность во время работы:

☺ ☹ 😞

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ 😞

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ 😞

5

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ 😞

Эффективность во время работы:

☺ ☹ 😞

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ 😞

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ 😞

6

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ 😞

Эффективность во время работы:

☺ ☹ 😞

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ 😞

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ 😞

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ ☹

Эффективность во время работы:

☺ ☹ ☹

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ ☹

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ ☹

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:

☺ ☹ ☹

Эффективность во время работы:

☺ ☹ ☹

Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:

☺ ☹ ☹

Во время посещения родственников или друзей:

☺ ☹ ☹

Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:



Эффективность во время работы:



Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:



Во время посещения родственников или друзей:



Мои собственные наблюдения

Наблюдайте за хронической сердечной недостаточностью для своевременной реакции в случае необходимости. Следите за показателями каждый день на протяжении 4-х недель, а также по их истечению не менее двух раз в неделю.

Дата	Вес (кг)	Кровяное давление (мм рт.ст.)	Частота сердечных сокращений (удары в минуту)	Усталость (Да или Нет)	Нехватка дыхания (Да или Нет)

Оценка моих повседневных действий

Насколько ваша сердечная недостаточность влияла на вас на протяжении прошедшей недели?

Хобби и досуг:



Эффективность во время работы:



Во время выполнения повседневных бытовых обязанностей:



Во время посещения родственников или друзей:





Мои собственные наблюдения

Комментарии

Доступная мне поддержка

➤ Запомните, вы не одиноки! У вас есть возможность обсудить состояние вашего здоровья с вашими близкими и друзьями, работниками здравоохранения, а также другими пациентами.

Ваша основная поддержка

■ **Семья и друзья**

Они смогут поддержать вас физически и морально, мотивируя контролировать вашу диету, физические упражнения, обсуждая с вами ваше эмоциональное состояние. Это в значительной степени облегчит вашу повседневную жизнь.

■ **Работники здравоохранения**

Семейные врачи, кардиологи, терапевты, медсестры по уходу за больными, страдающими сердечной недостаточностью, фармацевты и диетологи – все будут рады вам помочь.

■ **Пациенты**

Вы можете поговорить с другими пациентами, страдающими сердечной недостаточностью, сравнить свой опыт и их.

Для получения дополнительной информации, а также советов в связи с сердечной недостаточностью, подпишитесь в интернет-ресурсе: www.heartfailurematters.org

Актуальную информацию о здоровье сердца на латышском языке можете найти на сайте: www.parsirdi.lv



Мои плановые визиты к врачу

Дата	Время	Имя врача/медсестры	Для заметок

Работники здравоохранения готовы вам помочь!

Вызовите скорую помощь, если у вас:

- Настойчивая боль в грудной клетке, не проходящая после принятия нитроглицерина;
- Тяжелая и непроходящая одышка;
- Потеря сознания или резкий упадок сил.

Проинформируйте свою медсестру или врача как можно скорее о следующем:

- Повышенной нехватке дыхания, пониженной работоспособности во время физической нагрузки;
- Если вы часто просыпаетесь ночью от нехватки дыхания, а также необходимости в дополнительных подушках для комфорта;
- Длительном учащенном пульсе;
- Ухудшении palpitations или сердцебиения;
- Быстром прибавлении в весе.

Обсудите со своим врачом или медсестрой следующее:

- Прогрессивные отеки или боли в животе;
- Обширный отек ног;
- Ухудшающиеся головокружения;
- Потерю аппетита или тошноту;
- Потерю сил;
- Ухудшающийся кашель.

Источником данных рекомендаций является официальная информационная страница www.heartfailurematters.org – это официальный образовательный сайт Кардиологического Европейского Общества Сердечной Недостаточности (European Society of Cardiology on heart failure).

Паспорт

Моя сердечная недостаточность

Ваш путеводитель на пути лечения
сердечной недостаточности



www.servier.com