

Мой личный дневник «Паспорт»

пациента с сердечной недостаточностью



«Паспорт» пациента с сердечной недостаточностью разработан с целью помочь Вам принимать активное участие 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, «паспорт» поможет Вам разобраться в сущности заболевания и лечебных методах, в том числе важности изменения Вашего образа жизни.

Благодаря этому «паспорту» Вы можете регулярно записывать данные о своем весе, артериальном давлении, 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 лечебного учреждения.

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

Мой личный дневник

«Паспорт»

пациента с сердечной недостаточностью

Имя _____

Дата рождения _____

Адрес _____

Телефон _____

Важные номера телефонов



Вашей поликлиники/медицинского центра



Вашего кардиолога



Вашего терапевта



Служба скорой помощи:

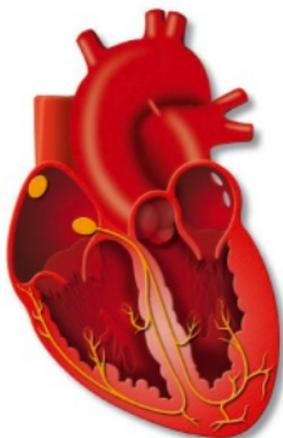
103



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.

Сердце
перекачивает кровь
как насос



- СН сопровождается **одышкой**, **усталостью**, которые обычно появляются при физической нагрузке, но могут также присутствовать в состоянии покоя. **Отеки** (задержка жидкости) также являются одним из основных признаков СН.



Советы на каждый день

Следуя простым советам, Вы сможете принимать активное участие в контроле Вашего состояния. Изменение Вашего образа жизни положительно повлияет 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 т.д.
- 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.



Советы на каждый день

Вам следует быть активным партнером в осуществлении ежедневного контроля состояния Вашего 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 измерять АД в домашних условиях?

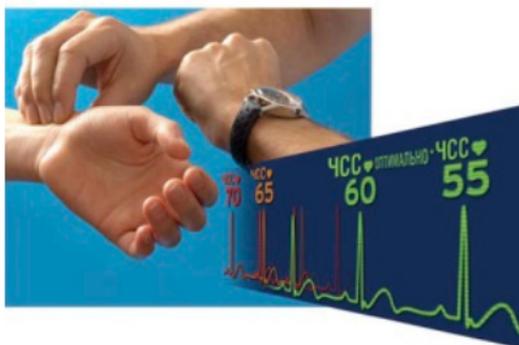
Используйте современный прибор для измерения АД (тонометр) и манжету соответствующего размера (смотрите инструкцию по эксплуатации тонометра или проконсультируйтесь с врачом).

- 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.



ВАЖНО!

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 беспокоит 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 Ваш лечащий врач)

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



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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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	Масса тела, кг	АД, мм рт.ст.	ЧСС, уд/мин	Усталость Да / Нет	Одышка Да / Нет

Оценка моей повседневной активности:

Насколько Вы ощущали негативное влияние СН в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей или друзьями:



Хобби, развлечения:





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
- Слабости или 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 большем количестве подушек для обеспечения комфорта
- Стойкое учащенное сердцебиение
- Нарушение ритма сердечных сокращений
- Быстрое увеличение массы тела

Обсудите с врачом:

- Усиление отека нижних конечностей
- Появление или нарастание отечности живота или боль в животе
- Усиление головокружения
- Потерю аппетита и тошноту
- Нарастание усталости
- Ухудшение кашля

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



**Один из ведущих центров
терапевтических исследований в мире**

www.servier.by