



Северо-Западный
федеральный медицинский
исследовательский центр

5 ПРАВИЛ ПАЦИЕНТА С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Санкт-Петербург

2015 год

Одобрено на заседании клинического совета
ФГУ «ФЦСКЭ им. В.А. Алмазова» от 15 мая 2009 года

**ИНФОРМАЦИЮ, ПРЕДСТАВЛЕННУЮ В ДАННОЙ БРОШЮРЕ,
В БОЛЕЕ ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ НА САЙТЕ
ФГБУ «СЗФМИЦ» Минздрава России**

www.almazovcentre.ru

**НА САЙТЕ ДЕЙСТВУЕТ ОПЦИЯ ВОПРОС-ОТВЕТ:
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ В РЕЖИМЕ ON-LINE
У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАДАТЬ ВОПРОС
КАРДИОЛОГУ-СПЕЦИАЛИСТУ
ПО СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

**ЗАПИСАТЬСЯ НА КОСУЛЬТАЦИЮ
К КАРДИОЛОГУ-СПЕЦИАЛИСТУ ПО СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

+7-812-702-37-03

+7-812-702-37-06

Авторы:

Ситникова М.Ю., Лелявина Т.А., Трукшина М.А., Переверзева Т.Г., Иванов С.Г.,
Краснова О.А., Титова И.Э., Федотов П.А., Борцова М.А., Крылова Ю.С.

ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

Сердечная недостаточность — неспособность сердца в полном объеме выполнять насосную функцию. Это значит, что органы и ткани Вашего организма получают недостаточное количество кислорода и питательных веществ. В результате Вам тяжело выполнять повседневную физическую нагрузку.

Сердечная недостаточность — хроническое состояние, однажды развившись, оно сопровождает больного в течение всей жизни, но это не означает, что Вы не сможете вести полноценную жизнь. Соблюдая несколько необходимых условий, можно значительно улучшить качество и продолжительность Вашей жизни.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

Вы могли отмечать у себя один или несколько из симптомов:

- Одышка, удушье, кашель;
- Слабость, быстрая утомляемость, отсутствие ощущения отдыха после ночного сна;
- Затруднение дыхания в положении лежа, необходимость в дополнительной подушке;
- Пробуждения в ночное время от ощущения удушья, кашля;
- Быстрая прибавка в весе;
- Отеки в области живота, лодыжек, стоп;
- Ощущение учащенного сердцебиения.

**В случае быстрого нарастания этих симптомов
Вам необходимо обратиться к врачу!**

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕКОМПЕНСАЦИИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

- Чрезмерное употребление соли и жидкости;
- Самовольное прекращение приема лекарств или снижение дозы препарата;
- Чрезмерная физическая нагрузка;
- Простудные заболевания;
- Прием обезболивающих препаратов (диклофенак, ибупрофен, индометацин, анальгин и т.д.);
- Прием алкогольных или слабоалкогольных напитков (в частности, пива и кваса);
- Стрессы, нервное перенапряжение;
- Хроническая нехватка сна.

УХУДШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, СОБЛЮДАЯ

5

ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

НЕКОТОРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ОБЛЕГЧАТ РАБОТУ ВАШЕГО СЕРДЦА

ПРАВИЛО 1

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ С ПИЩЕЙ НАТРИЯ ХЛОРИДА — ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Соль способствует задержке жидкости в организме, что затрудняет работу сердца. Суточная норма — 2000 мг натрия хлорида — это чайная ложка соли. 1500 мг натрия хлорида мы получаем с продуктами, таким образом, «чистой» можно добавлять в пищу лишь 1/5 чайной ложки.

Как избегать чрезмерного употребления соли?

- Не держите солонку на обеденном столе;
- Не покупайте консервированные продукты и полуфабрикаты;
- Во время приготовления пищи не используйте соль, добавляйте в блюда различные пряности, приправы, зелень;
- Не покупайте еду в ресторанах быстрого питания, «fast food» и готовые завтраки (например, в самолете);
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов, и со временем Вы начнете чувствовать, как много лишней соли добавляется в готовые продукты и в полуфабрикаты;
- Готовьте мясо и рыбу, не досаливая их. В этих продуктах изначально содержится достаточное количество соли.

ПРАВИЛО 2

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

Лишняя жидкость в организме затрудняет работу сердца. Суточная норма жидкости — 1,5 литра, что включает в себя: напитки (чай, сок, кефир и т.д.), суп, фрукты (яблоко, груша и т.д.). Часто пациентов с сердечной недостаточностью беспокоит ощущение сухости во рту, это ощущение — симптом сердечной недостаточности и не свидетельствует о недостатке жидкости в организме.

Как бороться с ощущением сухости во рту?

- Прополощите рот холодной водой;
- Подержите во рту кусочек льда, замороженную ягоду, дольку мандарина;
- Помогает также частая чистка зубов;
- Всегда пейте медленно, маленькими глотками;
- Добавляйте в воду немного лимона;
- Не пейте кофе и алкогольные напитки — они усиливают ощущение сухости во рту.

ПРАВИЛО 3

ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Прислушивайтесь к себе: для лиц с сердечной недостаточностью является нормальным чередование дней «хорошего» и «не очень хорошего» самочувствия. Регулярное тщательное наблюдение поможет избежать эпизодов ухудшения состояния.

Как оценивать состояние Вашего здоровья?

- Появление отеков или усиление одышки являются первыми/ранними признаками начала декомпенсации сердечной недостаточности;
- Ежедневно отвечайте на вопросы анкеты самоконтроля (приложение 1);
- Ежедневно измеряйте свой вес в одно и то же время, в одной и той же одежде, на одних и тех же весах;
- Ежедневно записывайте Ваш вес. Если вес увеличился на 1,5 кг за сутки или на 2,5 кг за 2–3 суток необходимо обратиться к врачу.

Анкета для самоконтроля

1. Ухудшилось ли Ваше самочувствие в сравнении с предшествующим днем, усилилось ли ощущение слабости, разбитости, утомляемости?
ДА НЕТ
2. Усилилась ли отечность стоп и лодыжек за прошедший день?
ДА НЕТ
3. Появилось ли ощущение тесноты обуви, одежды?
ДА НЕТ
4. Усилилось ощущение одышки?
ДА НЕТ
5. Появился ли кашель?
ДА НЕТ
6. Отмечались ли ночные пробуждения из-за ощущения нехватки воздуха, была ли необходимость в добавочной подушке?
ДА НЕТ
7. Наблюдалось ли снижение количества выделяемой за сутки мочи?
ДА НЕТ
8. Отмечалась ли прибавка в весе на 1–1,5 кг за последние сутки?
ДА НЕТ
9. Снижился ли аппетит?
ДА НЕТ

Оценка результатов

Менее трех положительных ответов — продолжать соблюдать ВСЕ рекомендации, ежедневно заполнять анкету самоконтроля.

От трех до пяти положительных ответов — обратить внимание на соблюдение диеты с низким содержанием натрия, проконтролировать прием всех предписанных Вам препаратов, в течение суток следует позвонить Вашему лечащему врачу.

Шесть и более положительных ответов — немедленно обратиться/позвонить Вашему лечащему врачу или позвонить по телефону «03».

ПРАВИЛО 4

ПРИНИМАЙТЕ ПРЕДПИСАННЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ

Прием лекарств — важная часть Вашего лечения. Медикаменты способствуют улучшению работы Вашего сердца и выведению лишней жидкости из Вашего организма. Первое время после назначения лекарственных препаратов Вам необходимо будет часто посещать Вашего лечащего врача для корректировки доз медикаментов.

Общие рекомендации в отношении приема лекарств:

- Всегда держите при себе лист с назначенными Вам медикаментами, указанием их доз и кратности (времени) приема.
- Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время!
- Вам необходимо знать, зачем назначается тот или иной лекарственный препарат и как он выглядит.
- Храните медикаменты в их собственной оригинальной упаковке. Не пересыпайте таблетки в другие ёмкости!
- Берите на прием к врачу лекарства, которые Вы принимаете.
- Никогда не пропускайте прием медикаментов, даже если Вы почувствовали себя лучше.
- Если вы забыли принять лекарство, в следующий прием ни в коем случае не принимайте две дозы.
- Никогда самостоятельно не увеличивайте предписанную Вам дозу лекарственного препарата.
- Никогда самостоятельно не прекращайте прием препаратов. Внезапная отмена некоторых лекарств может пагубно сказаться на состоянии здоровья.
- Перед приемом медикаментов, не указанных в Вашем листе назначения, обязательно посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом.
- Если Вам врач назначил омакор, Вы должны знать:

Это единственный лекарственный препарат, содержащий максимальную концентрацию Омега-3 жирной кислоты и выделяется как основная и незаменимая для жизнедеятельности человека. Ненасыщенные жирные кислоты составляют основу клеточных мембран, обеспечивая их гибкость, и существенно влияют на все процессы, протекающие в клетках.

Организм человека не может синтезировать Омега-3 самостоятельно и должен получать полиненасыщенную жирную кислоту с пищей. Омега-3 является общим названием для типа длинноцепочных полиненасыщенных жирных кислот полученных из рыбы. К Омега-3 относятся цервоновая, тимнодоновая, клупанодоновая, омегалиноленовая кислоты. Наиболее важные Омега-3 жирные кислоты называются ЭКП (Эйкозапентаеновая кислота) и ДКП (Докозагексаеновая кислота). Они особенно благоприятно влияют на здоровье человека.

Впервые Омега-3 был обнаружен датскими учёными в 70-ые годы. Они с уверенностью

смогли заявить, что причиной отсутствия сердечно-сосудистых заболеваний у населения Гренландии, являлось регулярное употребление продуктов, содержащих Омега-3. Этот положительный эффект Омега-3 на кровообращение привлек всеобщее внимание.

Последующие исследования показали, что Омега-3 положительно влияет на профилактику ряда заболеваний человека. Население, в рацион питания, которого входит высокое употребление Омега-3 жирных кислот, меньше подвержено различным заболеваниям. С момента обнаружения Омега-3, учёными всего мира было сделано более 5000 исследований, сделав его самым изученным натуральным препаратом.

ЭФФЕКТЫ, ПОДТВЕРЖДЁННЫЕ ДОКУМЕНТАЛЬНО:

- Омакор помогает сохранять кровеносные сосуды здоровыми и эластичными;
- Омакор снижает уровень холестерина;
- Омакор снижает уровень триглицеридов (жира крови);
- Омакор стабилизирует ритмы сердца;
- Омакор улучшает функцию сердца (способность сокращаться, и, соответственно доставлять кровь с питательными веществами к органам).

Жирные кислоты являются важнейшими питательными веществами, которые необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. Существуют две группы неизменяемых жирных кислот омега-6 и омега-3. В отличие от других жирных кислот, которые могут синтезироваться в организме человека, омега-3 и омега-6 должны поступать в организм только извне с пищевыми продуктами. Наша повседневная пища содержит большое количество растительных жиров (поскольку мы зачастую готовим пищу на растительном масле) и богата омега-6 жирными кислотами, в то время как основными пищевыми источниками омега-3 жирных кислот являются жирные сорта морской рыбы.

Здоровый рацион питания должен содержать сбалансированное количество омега-3 и омега-6 жирных кислот. Однако, рацион питания современного человека далек от этого идеального равновесия. Сегодня соотношение омега-6:омега-3 жирных кислот колеблется от 20:1 до 30:1 в большинстве западных стран и до 4:1 в Японии. Таким образом, видно, что равновесие грубо сдвинуто в сторону омега-6 жирных кислот.

Увеличивая потребление омега-3 жирных кислот и уменьшая омега-6 можно сохранить это равновесие, которое является залогом здоровья. Российские специалисты отмечают недостаток поли-ненасыщенных жирных кислот омега-3 в рационе современных россиян и рекомендуют потреблять 1 грамм омега-3 в день (см. СанПиН 2.3.1.1915-04 «Рациональное питание. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ»).

Резонно предположить, что для восполнения омега-3 надо принимать рыбий жир. Но здесь нас подстерегают различные подводные камни. Во-первых известно, что печень в организме живых существ играет роль фильтра, и способна накапливать токсичные вещества.

А накапливать рыбам есть что: вода морей и рек может быть отравлена пестицидами, радионуклидами, массой веществ, которые попадают в воды в результате нерационального отношения людей к Природе. Вследствие этого положительное действие омега-3 кислот в рыбьем жире полностью нейтрализуется неблагоприятным действием этих примесей.

Но и это еще не все. Дело в том, что жирные кислоты являются своего рода строительными блоками, из которых состоят липиды (жиры) — один из основных источников энергии для человеческого организма.

«Жирная» часть молекулы — это атомы углерода, соединенные между собой в цепь. Атомы углерода несут на себе атомы водорода. «Кислотная» часть присоединена к концу углеродной цепи и состоит из кислорода и водорода.

Весь смысл благоприятного действия омега-3 кислот основан на том, что в организме происходит окисление, то есть связывание неблагоприятных токсинов и радикалов. Однако если в процессе производства в вещество попадает кислород, то весь благоприятный эффект сразу же исчезает, так как жирные кислоты становятся насыщенными.

С технологической точки зрения при производстве рыбьего жира и других пищевых добавок полностью изолировать вещество от кислорода невозможно.

Есть ли какой-нибудь выход из этой ситуации? Все вопросы были решены при создании так называемых этиловых эфиров омега-3 кислот. Эти эфиры защищают саму кислоту от неблагоприятного действия кислорода. Однако для создания такого «панциря» необходимо изощренное оборудование и сложная технологическая схема. Сейчас российские пациенты могут получать этиловые эфиры омега-3 кислот, изготовленные в Норвегии из натурального сырья (лососевые, выловленные в северных водах Атлантического океана). Этот препарат называется Омакор и должен приниматься по 1 капсуле (1 г) в день.

Важно тот факт, что исследования с препаратом Омакор проводились в тех странах, где пациенты придерживаются диеты, которая позволяет получать большее количество омега-3 (Италия, Япония) и даже у жителей, которые изначально употребляют пищу богатую омега-3, был получен положительный результат. Таким образом, Омакор поможет Вам вне зависимости от Вашей диеты.

Необходимо отметить, что создание препарата Омакор позволило добиться впечатляющих результатов — на фоне его приема достоверно уменьшается смертность, количество госпитализации по поводу сердечной недостаточности, число аритмий, самочувствие пациентов.

И самое важное: применение Омекора не сопровождается развитием побочных действий, что делает этот препарат уникальным. Отсутствие побочных действий при применении Омекора очень важно, так как порой приходится принимать несколько препаратов.

Современные российские и зарубежные рекомендации рассматривают препарат Омекор в качестве препаратов первой линии в лечении сердечной недостаточности.

Все имеющиеся пищевые добавки и рыбий жир не доказали своего влияния на прогноз и самочувствие больных в крупных, специально спланированных работах. Благоприятные результаты были получены только для препарата Омекор, являющегося этиловым эфиром омега-3 кислот, полученными из натурального сырья. Жесточайший контроль качества позволяет добиться максимального соответствия заявленным требованиям.

ПРАВИЛО 5

СОБЛЮДИТЕ РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Помните, Вы всегда в подходящем возрасте для занятий спортом. Сердечная мышца ничем не отличается от любой другой мышцы. Если Вы будете правильно и регулярно ее тренировать, она прослужит Вам очень долго.

Оптимальные виды физических упражнений: ходьба, плавание, езда на велосипеде. Начинать физические тренировки легче с упражнений, не требующих поддержки своего собственного веса. Например, с езды на велотренажере или ходьбы в бассейне. Такая физическая активность полезна в любом возрасте.

Первые упражнения по длительности могут не превышать 5–10 минут, их продолжительность можно постепенно увеличивать в таком темпе, чтобы через три-четыре недели время Вашей физической нагрузки составляло 30–40 минут в день.

Общие рекомендации в отношении выполнения предписанных физических упражнений:

- Вам необходимо знать границы Вашей физической активности и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ эти границы НЕ переступать!
- Физические упражнения следует выполнять спустя два часа после приема пищи и приема медикаментов.
- Начинать нагрузку необходимо с разминки — 3–5 минут разогревающих упражнений.
- Делайте зарядку с удовольствием. Постарайтесь получать положительные эмоции от физической активности.
- Обсуждайте со своим лечащим врачом увеличение времени физических тренировок.
- Избегайте таких упражнений, при выполнении которых необходимо задерживать дыхание, а также тех, которые связаны с переохлаждением или перегревом.
- Если в какой-то из дней у Вас была повышенная физическая нагрузка, на следующий день начните Ваши обычные упражнения с более легких.
- Не выполняйте никаких нагрузок, если Вы чувствуете себя не очень хорошо.
- Немедленно прекратите выполнение упражнений, если Вы почувствовали боль за грудиной, необычно резкое затруднение дыхания, резкую слабость, сильное головокружение или учащенное или резко замедленное сердцебиение. В этих случаях Вам необходимо немедленно связаться с Вашим лечащим врачом или вызвать «Скорую помощь».

**ПРИ СОБЛЮДЕНИИ
РЕКОМЕНДАЦИЙ,
РЕГУЛЯРНОМ КОНТРОЛЕ
СВОЕГО СОСТОЯНИЯ —
ЛУЧШИЕ ДНИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ
ЕЩЕ ВПЕРЕДИ!**