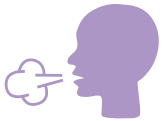
Следует немедленно прекратить физическую нагрузку при появлении следующих жалоб

Боль/ощущение сдавления/ жжение в грудной клетке, левой руке или челюсти



Сильная одышка

Резкая слабость

Головокружение, потемнение в глазах

Выраженная усталость

Курение и алкоголь при ХСН

- Всем пациентам с ХСН следует отказаться от курения. Употребление алкоголя необходимо свести к минимуму и стараться убрать из рациона полностью. Необходимо избегать кваса и пива.

Путешествия

- Не рекомендуется резкая смена климата, пребывание в условиях высокогорья, высоких температур и влажности.
- При выборе транспорта отдавать предпочтение непродолжительным перелетам (2-2,5 часа). Противопоказано длительное фиксированное положение тела. Каждые 30 минут необходимо вставать, делать легкую гимнастику.
- Не рекомендуется посещать баню, сауну или хаммам.

Вакцинация

- Избегать инфекционных и простудных заболеваний и обязательно использовать маску.
- Обсудите с врачом, нужно ли вам вакцинироваться против гриппа, гепатита В и пневмококка.

Профилактика инфекций

- Помните, что любая инфекция может ухудшить течение сердечных заболеваний и усугубить ХСН.
- Посещайте стоматолога 1 раз в год и следите за состоянием зубов.
- Вовремя лечите все воспалительные заболевания и заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела.

Психоэмоциональное здоровье

- Желательно избегать чрезмерного эмоционального напряжения.
- Стресс и сердечная недостаточность связаны и способны взаимно усугублять друг друга.
- Стресс может усиливать проявления ХСН.

www.aocmp.ru Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». З. С-26-2662.

Служба здоровья

Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

Рекомендации по образу жизни при сердечной недостаточности

Лечение хронической сердечной недостаточности (ХСН) складывается из следующих пунктов:

1. Медикаментозное лечение и некоторые высокотехнологические методы лечения при показаниях
2. Мероприятия по изменению образа жизни

4 цели лечения ХСН:

1. Улучшение работы сердца или предупреждение дальнейшего ухудшения
2. Увеличение продолжительности жизни
3. Повышение качества жизни
4. Контроль симптомов сердечной недостаточности

Пациентам с ХСН показана низкосолевая диета для профилактики возникновения отеков, снижения нагрузки на сердце и предотвращения повышения артериального давления.

- Потребление соли не должно превышать 5-6 г в сутки
- Можно использовать заменитель поваренной соли, предварительно посоветовавшись с врачом
- Не держать солонку на столе и не досаливать пищу
- Снизить в рационе содержание консервированных, замороженных блюд, исключить домашние соленья
- Минимизировать или совсем исключить из рациона колбасные изделия и копчености. Они не только содержат большое количество соли, но и большое количество животных жиров, которые повышают уровень холестерина

Особенности питания и потребления жидкости при ХСН

Необходимо следить за калорийностью пищи. Пища должна быть легкоусвояемая, с большим содержанием зелени и овощей

Принимать пищу следует маленькими порциями, 4-5 раз в день

Предпочтение среди животных белков следует отдавать птице и рыбе

Последний ужин должен быть за 3 часа до сна

Следите за объемом употребляемой жидкости. В сутки следует выпивать от 1,5 до 2 литров жидкости. При необходимости (по рекомендации врача) ограничивается количество жидкости (до 800 мл — 1 л в сутки).

При отсутствии стула более 2 дней, необходимо предпринять меры, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом

Физические нагрузки и сексуальная активность

- Виды физических нагрузок, их продолжительность и интенсивность подбираются врачом, в зависимости от выраженности сердечной недостаточности и других факторов после проведения соответствующего тестирования.
- Занимайтесь физической активностью приблизительно в одно и то же время суток и планируйте период отдыха до и после тренировки во избежание чрезмерной усталости.
- Не выполняйте физические упражнения сразу после еды, на полный желудок.
- Избегайте упражнений, связанных с поднятием тяжестей, а также контактных и соревновательных видов спорта. Упражнения должны включать в большей степени динамические тренирующие нагрузки (ходьба, скандинавская ходьба, велосипед, плавание), но возможны и упражнения с небольшими гантелями, это предварительно стоит обсудить с лечащим врачом.
- Не занимайтесь физической активностью при чрезмерно жаркой или влажной, холодной или ветреной погоде; также не стоит заниматься физическими нагрузками при повышении температуры тела, инфекции, плохом самочувствии.
- Завершайте физическую нагрузку постепенно, до приведения организма в исходное состояние.
- При занятиях сексом имеются те же ограничения, что и при физических нагрузках. Должен действовать принцип «до усталости». Избегайте секса сразу после приема пищи.