Ощущение сердцебиения, которое сохраняется в покое

Возникла боль в грудной клетке, которая не проходит после приема лекарств или в покое

Возникла спутанность сознания, вам стало тяжело концентрироваться

Потеря сознания

Вызовите скорую помощь, если у вас появился любой из следующих симптомов

Как правильно контролировать массу тела и зачем это делать?

При ХСН жидкость может накапливаться в подкожно-жировой клетчатке и брюшной полости. Быстрое увеличение массы тела свидетельствует о накоплении жидкости и является тревожным признаком. Ежедневное взвешивание позволяет отследить негативные изменения для того, чтобы врач смог усилить ваше лечение.

Следует взвешиваться каждое утро в одной и той же одежде без обуви после мочеиспускания, перед едой, на одних и тех же весах.

Записывайте данные в таблице самоконтроля/дневнике.

При необходимости (по рекомендации лечащего врача) нужно контролировать количество выпитой и выделенной жидкости.

При увеличении массы тела на 2 кг и более за 2 дня либо на 2,5 кг за неделю необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Приверженность к лечению — ключ к успеху в лечении ХСН:

- Сердечную недостаточность нельзя вылечить, но с помощью медикаментозной терапии можно жить долгой полноценной жизнью и минимизировать симптомы;
- Вы должны четко усвоить, что большинство препаратов для лечения сердечной недостаточности назначаются пожизненно;
- Полезно отмечать прием препаратов в дневнике
- Главное правило: регулярный и длительный приём лекарственных препаратов согласно назначениям вашего врача;
- Всегда держите под рукой список принимаемых препаратов, с указанием их доз и кратности приёма;
- Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время;
- Ни в коем случае не меняйте дозу препарата самостоятельно;
- Лечение нельзя прерывать или отменять без согласования с врачом, делать перерывы на несколько дней, даже при хорошем самочувствии;
- Попросите врача рассказать о наиболее обычных побочных эффектах каждого из назначенных лекарств;
- Если у вас появились признаки аллергии и побочные эффекты от приема лекарств, нужно незамедлительно сообщить об этом врачу;
- При случайном пропуске дозы препарата просто примите следующую дозу, никогда не следует принимать 2 дозы сразу.

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-26-2665.

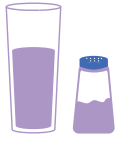
Служба здоровья

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

Как предотвратить обострение сердечной недостаточности?

Пациентам с хронической сердечной недостаточностью (ХСН) нужно помнить, что каждое обострение (декомпенсация) повышает риск смерти практически в 2 раза. Именно поэтому важно быть осведомленным о причинах декомпенсации ХСН и знать правила, которые помогут предотвратить ухудшение состояния.

8 самых частых причин декомпенсации сердечной недостаточности:

1.  Чрезмерное употребление соли и жидкости
2. Самовольное прекращение приема лекарств/снижение дозы препаратов или нерегулярный прием лекарств
3. Чрезмерные физические нагрузки
4. Инфекции (особенно грипп, пневмония и другие заболевания)
5. Прием нестероидных противовоспалительных средств, глюкокортикостероидов и других препаратов
6. Прием алкогольных напитков
7. Психоэмоциональный стресс
8. Хроническое недосыпание

Многие люди с ХСН продолжают вести активную, полноценную жизнь, так как научились заботиться о себе. Самоконтроль в сочетании с поддержкой окружающих и правильно подобранным лечением, помогут стабилизировать ваше состояние и улучшить качество повседневной жизни.

Самоконтроль включает в себя следующие параметры:

1. Контроль артериального давления, пульса, массы тела (при необходимости, объем выпитой и выделенной жидкости), изменения в самочувствии
2. Прием лекарств
3. Соблюдение низкосолевой диеты
4. Физическая активность
5. Оценка симптомов — «предвестников» обострения ХСН
6. Регулярное прохождение диспансеризации, медицинских осмотров
7. Дополнительные рекомендации по образу жизни (путешествия, вакцинация и т.д.)

Ежедневный самоконтроль помогает оценивать самочувствие в динамике, выявлять признаки декомпенсации ХСН на ранней стадии и повышать эффективность вашего лечения.

Симптомы, которые могут предвещать обострение ХСН:

- У вас увеличилась масса тела на 2 кг и более за 2 дня либо на 2,5 кг за неделю
- У вас была рвота либо диарея в течение 2 дней и более; потеря аппетита, появление тошноты; задержка стула в течение 2 дней и более
- Усиление одышки или ухудшение переносимости физической нагрузки
- Одышка стала беспокоить по ночам и заставляет вас просыпаться ночью
- Стали появляться/нарастать отеки на стопах, лодыжках, голенях, увеличился в объеме живот
- У вас появился/усилился сухой надсадный кашель
- Повседневная активность стала затруднительной
- Впервые появилось головокружение и выраженная слабость
- Вам стало тяжелее лежать в горизонтальном положении, появилась необходимость подкладывать больше подушек для комфортного сна, стало удобнее спать в кресле

При появлении симптомов-«предвестников» нужно немедленно обратиться к врачу, чтобы определить дальнейшую тактику лечения.

Резко появилась одышка, чувство нехватки воздуха сохраняется в покое

Кровохарканье