

Сердечная недостаточность

Эта брошюра поможет вам лучше понять, что такое сердечная недостаточность (СН) и как ее лечить. Если у вас возникли вопросы или проблемы, обсудите их со своим врачом или медсестрой.

Что такое сердечная недостаточность?

Сердце представляет собой мощную мышцу. Здоровое сердце легко качает кровь ко всем органам. В этом случае кислород и питательные элементы поставляются туда, куда нужно, и обеспечивают вас энергией для ведения обычной жизнедеятельности. При СН способность сердца качать кровь ограничена. Сердечная мышца становится слабой, неэластичной или утолщенной, что ограничивает ее способность к перекачиванию крови. Она не может отвечать потребностям организма. Организм пытается компенсировать сократившийся поток крови за счет выделения особых химических веществ (нейрогормонов), которые вызывают:

- Задержку жидкости в организме.
- Сужение сосудов.
- Учащение сердечного ритма.

Сужение кровяных сосудов еще больше осложняет работу сердца. Вы чувствуете усталость. Необходимость в перекачивании большего количества жидкости в организме может привести к увеличению размеров сердца. Избыточная жидкость может скапливаться в:

- Легких.
- Ногах.
- Животе.

Избыточная жидкость может также поражать почки и печень. Если оставить СН без лечения, сердце и другие органы жизнеобеспечения не смогут работать должным образом. Сердечная недостаточность поражает всех в разной степени.

*Симптомы
сердечной
недостаточности
могут со
временем
меняться.*

Причины сердечной недостаточности.

Главными причинами развития сердечной недостаточности являются:

- Болезнь коронарных артерий (CAD).
- Повышенное кровяное давление в течение многих лет.
- Нарушения деятельности сердечной мышцы (кардиомиопатия).
- Клапанная недостаточность.
- Неравномерный и/или учащенный сердечный ритм.

Сердечная недостаточность также может быть вызвана некоторыми вирусными инфекциями, приемом спиртных напитков, наркотиков, заболеваниями щитовидной железы, легких, препаратами для лечения онкологических заболеваний (химиотерапия) или может развиться во время беременности.

Симптомы сердечной недостаточности

Самыми распространенными симптомами сердечной недостаточности являются:

- Чувство усталости.
- Затрудненность дыхания при выполнении деятельности, во время отдыха или в лежачем положении.
- Отеки ног и стоп.
- Потеря аппетита.
- Недостаток энергии для выполнения ежедневной деятельности.

К другим симптомам относятся:

- Головокружение или обмороки.
- Тошнота, вздутие живота или боли в животе.
- Резкая прибавка в весе (2 фунта за 24 часа или 3-5 фунтов и больше за 1 неделю).
- Пониженное отделение мочи.
- Боль или давление в груди.
- Кашель (в лежачем положении).
- Учащенное или неравномерное сердцебиение.

Лечение сердечной недостаточности

Ваши врачи и медсестры вместе с вами подготовят план лечения в соответствии с вашими потребностями. Правильное лечение может:

- Замедлить развитие заболевания.
- Ослабить или исключить симптомы.
- Помочь прожить дольше.

Обычно сердечную недостаточность лечат с помощью лекарств, диеты и изменений в образе жизни. В некоторых случаях больным предлагают определенные процедуры или хирургическое вмешательство. Об этих методах лечения вам расскажет ваш врач.

Лекарственные препараты

Для лечения СН чаще всего применяют шесть типов лекарств. Большая часть этих лекарств улучшает работу сердца и уменьшает проявление симптомов сердечной недостаточности. Они помогут вам сократить время пребывания в больнице и продлить жизнь.

- **Ингибиторы АКФ (ангиотензин-конвертирующий фермент)/БРА** (блокатор рецептора ангиотензина) расширяют (раскрывают) кровяные сосуды, благодаря чему сердце начинает перекачивать кровь более эффективно. Эти препараты блокируют действие вредных гормонов стресса.
- **Бета-блокаторы** замедляют частоту сердечных сокращений и блокируют действие нейрогормонов, опасных для сердца.
- **Антагонисты альдостерона** блокируют другой гормон (альдостерон), вырабатываемый организмом, который способствует развитию СН и ухудшению симптомов СН.
- **Диуретики** (“мочегонные средства”) помогают организму изгнать избыточную жидкость и натрий, способствующий задержке жидкости в организме.
- **Дигоксин** помогает нормализовать сердцебиение.
- **Нитраты** в сочетании с гидралазином облегчают дыхание за счет расширения сосудов. Это помогает изгнать избыточную жидкость из легких и позволяет сердцу качать кровь более эффективно.

Принимать препараты нужно ежедневно согласно предписаниям. Не пропускайте и не прекращайте прием лекарств, заранее не обсудив это с врачом или медсестрой. Чтобы вам легче было отслеживать прием лекарств, воспользуйтесь таблицей, которую мы предлагаем вам на последней странице этой брошюры. В ней вы можете указать название препарата, дозу и регулярность приема. Приносите этот список на все приемы у врача. Это очень важно, если врач меняет или добавляет для вас лекарства. Некоторые лекарства могут оказывать влияние на действие препаратов от СН или усугублять побочные эффекты. Некоторые лекарства также могут способствовать развитию СН и могут приниматься только после обсуждения с врачом, например, аспирин и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), как ибупрофен (Motrin™).

Диета

Диета с высоким содержанием соли (натрия):

- Способствует задержке жидкости в организме.
- Приводит к более интенсивной работе сердца.
- Усугубляет симптомы СН.

Для больных, страдающих сердечной недостаточностью, низкосолевая диета поможет уменьшить эту дополнительную нагрузку на сердце. Несколько советов, как снизить потребление соли:

- При приготовлении пищи для усиления вкуса используйте специи и травы.
- Не добавляйте соль к готовой пище.
- Обсудите с врачом или медсестрой варианты заменителей соли.
- Ешьте больше свежих продуктов вместо приготовленных, в которых обычно содержание натрия выше.

- При покупке читайте информацию о продукте на этикетке. Не покупайте продукты, у которых среди первых трех ингредиентов указаны какие-либо из следующих продуктов: соль, солевой раствор, MSG (глутамат-мононатрий), разрыхлитель или любой продукт со словом натрий (например, глутамат-мононатрий).
- Помните, что большинство сортов мясо-колбасных изделий, сыр, ветчина, хот-доги и продукты “быстрого питания” имеют высокое содержание натрия.

Ваша медсестра, врач или диетолог могут рассказать вам о диете более подробно. В рамках диеты также возможно ограничение потребления жидкости. (Некоторые продукты также считаются жидкостью, например: Jell-O™, мороженое, йогурт, пудинг, апельсиновый и грейпфрутовый сок.) Если вам необходимо ограничить потребление жидкости, обсудите со своим врачом возможность потребления небольшого количества конфет, не содержащих сахар, или жевательной резинки и других способов избежать чувства сухости во рту.

Всегда следуйте предписаниям врача.

Изменения в образе жизни

Регулярная физическая нагрузка важна для вашего здоровья. После выписки из больницы увеличивайте ежедневную физическую нагрузку постепенно. Чтобы сберечь энергию, выполняйте работу сидя (например, когда складываете белье). В течение дня старайтесь прогуливаться каждые два часа. С каждым днем увеличивайте расстояние. Когда сидите, кладите ноги на стул. Меняйте вид деятельности и планируйте время для отдыха. Если хотите начать заниматься спортом или присоединиться к группе общей реабилитации кардиологических больных, обсудите с врачом программу физических упражнений.

Резкая прибавка в весе служит предупреждающим сигналом. Она свидетельствует об ухудшении СН. Измеряйте свой вес ежедневно утром после сна (до приема пищи и питья, но после туалета). Делайте это каждый день:

- В одно время.
- На одних весах.
- С тем же количеством одежды.

Записывайте свой вес в календаре и сообщайте своему врачу о резкой прибавке в весе (2 фунта за 1 день или 3-5 фунтов и больше за 1 неделю). (См. стр. 6 данного буклета).

Отказ от курения

Если вы курите или жуеете табак, бросьте немедленно! (Также избегайте воздействия большого количества “вторичного” дыма.) Это важная составляющая процесса лечения сердечной недостаточности.

Это поможет:

- Защитить ваше сердце, кровеносные сосуды и легкие.
- Уменьшить симптомы СН.

Есть много способов облегчить отказ от курения. Узнайте у своего врача, какой способ подходит вам больше всего.

Больница Northwestern Memorial Hospital предлагает пройти Курс отказа от курения . Более подробную информацию можно получить по телефону 1-877-926-4664.

Терапия/Хирургическое вмешательство

В зависимости от ваших особых потребностей могут применяться другие методы лечения СН:

- Имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (ИКД) - это прибор, который защищает вас от опасного неправильного ритма сердца. ИКД нормализует частоту сердечных сокращений с помощью электрической стимуляции сердца. ИКД может также служить кардиостимулятором.
- Устройство для ресинхронизации сердца (УРС): Этот специальный кардиостимулятор стимулирует правый и левый желудочки, помогая им сокращаться синхронно и более эффективно перекачивать кровь.
- Обходное шунтирование коронарных артерий (ОШКА): Смысл операции шунтирования сердца заключается в наложении обходных шунтов вокруг пораженного участка артерии. Таким образом восстанавливается нормальное кровоснабжение сердечной мышцы.
- Операция на клапанах проводится для реконструкции или замены поврежденного клапана.
- Искусственный желудочек сердца (ИЖС) представляет собой насос, который устанавливают во время операции. Он перекачивает кровь вместо одного или обоих желудочков сердца. Такой механизм имплантируют больным с тяжелым поражением сердца, когда сердце не может должным образом качать насыщенную кислородом кровь к организму.
- Пересадка сердца предлагается пациентам с конечной стадией СН, которые больше не могут ограничиться приемом лекарств и другой терапией.

Более подробно о всех видах терапии вам расскажет ваш врач.

Дополнительная информация

Если вы проходите лечение в больнице, вы можете воспользоваться системой показа видеофильмов, подготовленных больницей Northwestern, в которых описываются методы ухода, необходимого больным с сердечной недостаточностью (СН). Наберите номер 6-2585 на своем телефоне и попросите медсестру помочь вам воспользоваться этой системой. Важные темы для ознакомления:

- Сердечная недостаточность: Начать лечение Фильм №170 (английский), №171 (испанский).
- Сердечная недостаточность: Знать свои лекарства Фильм №172 (английский), №173 (испанский).
- Сердечная недостаточность: Уметь преодолевать Фильм №174 (английский), №175 (испанский).
- Сердечная недостаточность: Правильная диета Фильм №176 (английский), №177 (испанский).
- Сердечная недостаточность: Быть готовым к выписке из больницы Фильм №178 (английский), №179 (испанский).
- Курение: Бросить курить Фильм №339 (английский), №340 (испанский).

Запишите и задайте вопросы. Если вы не знаете, что спросить, или у вас проблемы с концентрацией внимания, поговорите с медсестрой. Эти видеofilмы можно найти в учебном медицинском центре (3-й этаж корпуса Galter Pavilion).

Если у вас сложности с денежными или другими ресурсами, необходимыми для обеспечения вам медицинского ухода, обратитесь в Отдел управления делами/социальной работы больницы Northwestern Memorial Hospital по телефону 312-926-2272.

Уход после выписки

Во время или после курса лечения СН у вас могут измениться симптомы или появиться новые. В этом случае вам нужно немедленно обратиться к своему врачу. Очень важно следовать плану лечения и сообщать врачам или медсестрам о своем самочувствии, особенно о внезапных изменениях состояния. Рассказывайте обо всех проблемах, чтобы ваши врачи и медсестры могли обеспечить ваши текущие потребности для вашего комфортного состояния.

В следующих экстренных случаях звоните в службу 911:

- Сильная и постоянная одышка.
- Слабость или потеря сознания.
- Стесненность или боль в груди, не проходящая после приема нитроглицерина и длящаяся более 15 минут.

Немедленно обратитесь к своему врачу или медсестре в следующих случаях:

- Ухудшающаяся одышка, даже во время отдыха и во сне.
- Учащенный или неравномерный сердечный ритм.
- Головокружение при попытке встать или сесть.
- Резкая прибавка в весе (2 фунта за 24 часа или 3-5 фунтов и больше за 1 неделю).
- Кашель с пенистой или розовой мокротой.

Источники информации о здоровье

Более подробную информацию можно получить в одном из учебных медицинских центров при больнице Northwestern Memorial Hospital. Эти современные медицинские библиотеки находятся на третьем этаже корпуса Galter Pavilion и на первом этаже больницы Prentice Women's Hospital. Здесь медицинские специалисты помогут вам найти необходимую информацию и бесплатно окажут профессиональную помощь. Вы можете обратиться в учебные медицинские центры по телефону 312-926-LINK (5465) или по электронной почте: hlc@nmh.org.

Дополнительную информацию о больнице Northwestern Memorial Hospital можно найти на нашем сайте www.nmh.org.

Para asistencia en español, por favor llamar a el departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Организация Northwestern Memorial является предприятием, предлагающим работникам равные возможности, которое принимает, оказывает уважение и достойное обслуживание всем, не проявляя дискриминации при приеме на работу, обеспечении занятости, предоставлении допуска или доступа, обращении во время работы, по расовой принадлежности, цвету кожи, половому признаку, происхождению, вероисповеданию, физическим возможностям, возрасту, статусу ветерана войны во Вьетнаме или другому статусу ветерана, сексуальной ориентации или другому статусу, защищенному соответствующим законодательством. Чтобы организовать услугу передачи информации по телетайпу (TDD/TTY), дополнительную помощь или услуги перевода с иностранного языка, позвоните в Отдел представительства интересов пациентов по телефону 312-926-3112, номер TDD 312-926-6363. Вопросы относительно Закона о реабилитации от 1973 г. следует направлять директору по взаимоотношениям сотрудников или исполняющему его обязанности по телефону 312-926-7297.

Подготовлено: Отделение ухода за кардиобольными при Кардиологическом отделении

© Август 2009 Northwestern Memorial Hospital

Более подробную информацию о больнице Northwestern Memorial Hospital можно найти на сайте www.nmh.org.

1100-07

900640RU (08/09)

