

## Признаки и симптомы сердечной недостаточности

Симптомы из-за низкого сердечного выброса — неспособности сердца эффективно перекачивать кровь

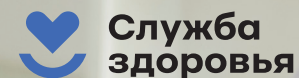
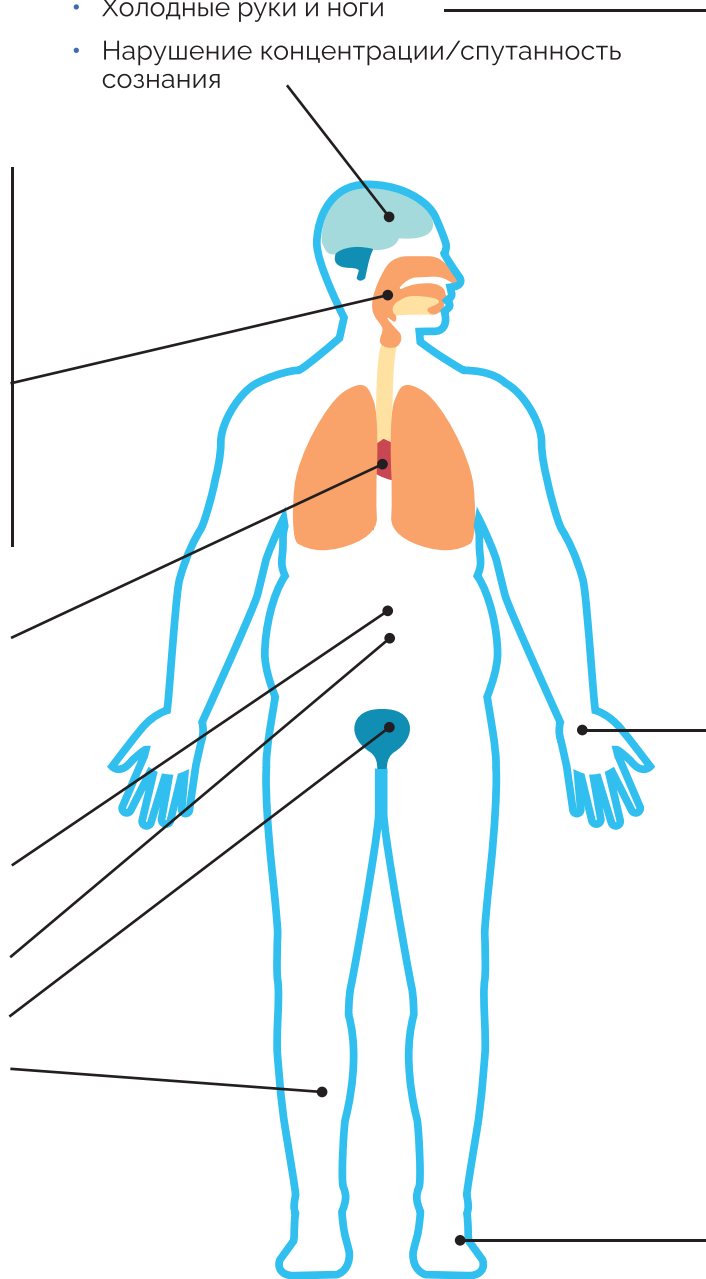
- Общая слабость
- Холодные руки и ноги
- Нарушение концентрации/спутанность сознания

### Проблемы с дыханием

- Чувство нехватки воздуха во время повседневной активности
- Одышка в покое и в положении лежа
- Ночные пробуждения из-за чувства удушья (пароксизмальная ночная одышка)
- Необходимость подкладывать более 2 подушек под голову чтобы заснуть
- Сухой кашель или кашель с розовой мокротой/прожилками крови
- Сухой надсадный кашель, усиливающийся в горизонтальном положении тела
- Быстрая утомляемость, низкая толерантность к физическим нагрузкам

### Отеки

- Чувство распирания в животе, увеличение окружности живота за счет накопления жидкости (асцит)
- Отсутствие аппетита, ощущение вздутия и переполнения живота, боли в животе
- Учащенное мочеиспускание в ночное время
- Отеки или пастозность стоп, лодыжек, голеней



## хроническая сердечная недостаточность

Основные причины, признаки  
и симптомы

**Хроническая сердечная недостаточность (ХСН)** является не самостоятельным заболеванием, а осложнением большинства заболеваний сердца, связанным с нарушением функции сердца как «насоса», который не может обеспечить потребности организма человека в кислороде.

## 7 фактов о ХСН

1. Основными причинами развития ХСН являются артериальная гипертензия (АГ) — 95,5 % и ишемическая болезнь сердца (ИБС) — 69,7 %, а также комбинация этих заболеваний.
2. Распространенность ХСН в европейской части России — 7,0%, что составляет более 10 млн пациентов.
3. Каждый второй пациент с ХСН умирает в течение 5 лет после установления диагноза.
4. Ежегодная заболеваемость ХСН составляет 10 на 1000 человек населения.
5. Риск внезапной сердечной смерти у пациентов с ХСН в 6-9 раз выше, чем у лиц без данного синдрома.
6. ХСН занимает 1-е место среди причин госпитализации у лиц старше 65 лет.
7. Каждое ухудшение ХСН и связанная с ней госпитализация почти удваивают риск смерти.



## Что такое фракция выброса?

**Фракция выброса (ФВ)** — это процентная доля крови в главной насосной камере, выбрасываемая с каждым ударом сердца. Показатель ФВ оценивается во время проведения эхокардиографии.

## В зависимости от ФВ выделяют 3 разных типа ХСН:



ХСН со сниженной ФВ:  $\leq 40\%$



ХСН с умеренно сниженной ФВ: 40-49%



ХСН с сохраненной ФВ:  $\geq 50\%$

Диагностика и лечение каждого типа ХСН имеет свои особенности.

## Самые частые причины ХСН



### Артериальная гипертензия

повышенное артериальное давление занимает 1-е место среди причин ХСН



### Ишемическая болезнь сердца

атеросклеротические бляшки на стенках коронарных артерий, которые сужают просвет сосудов сердца и нарушают поступление кислорода к сердечной мышце



## Инфаркт миокарда

острая закупорка одной или нескольких коронарных артерий, питающих сердце, приводит к гибели части сердечной мышцы. С течением времени формируется рубец, который ограничивает сократительную способность сердца и приводит к сердечной недостаточности



## Клапанные пороки сердца

некоторые заболевания могут приводить к повреждению клапанов сердца и их склерозу (миксоматозная дегенерация митрального клапана, аортальный стеноз, двустворчатый аортальный клапан, перенесенный инфекционный эндокардит и др.)



## Генетические заболевания сердца

некоторые заболевания миокарда могут запускаться из-за генетических мутаций (гипертрофическая кардиомиопатия, дилатационная, рестриктивная кардиомиопатия и др.)



## Токсическое повреждение сердечной мышцы

тяжелые металлы, некоторые противоопухолевые препараты могут приводить к ухудшению функции сердца



## Сахарный диабет

неудовлетворительный контроль уровня глюкозы в течение длительного времени может приводить к диабетической автономной кардиомиопатии



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 их 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.



**Служба  
здоровья**





**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, голеньях, 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

## 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 фиксиро-

ванное 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.



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 низосолевая 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.