

## СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ – ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



Фотография: © Andreas P / Fotolia

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Сердечная недостаточность возникает в большинстве случаев как следствие других заболеваний, например повышенного давления или инфаркта. Данный информационный листок адресован мужчинам и женщинам, страдающим этим заболеванием, их близким и родственникам. Чем больше вы знаете о болезни, тем легче будете держать её под контролем.

#### Кратко: сердечная недостаточность

- Приблизительно каждый пятый старше 75 лет страдает сердечной недостаточностью.
- При этом заболевании сердце плохо перекачивает кровь. Как следствие, организм не получает кислорода в нужном количестве.
- Типичными симптомами заболевания могут быть: одышка, усталость, упадок сил, снижение работоспособности, застой жидкости.
- Здоровый образ жизни и медикаменты – неотъемлемые составляющие лечения. В некоторых случаях дополнительно прибегают к определённым кардиостимуляторам.

### ▶ ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ?

Сердце – это полый внутримышечный орган размером приблизительно с кулак. Его стенки особенно сильны, что даёт ему возможность работать как насос. При каждом ударе кровь выталкивается из сердца в организм.

В медицине о *сердечной недостаточности*, слабом сердце, говорят в том случае, если сердце перекачивает в организм слишком мало крови. В результате организм получает меньше кислорода, у пациентов появляются жалобы.

### ▶ СИМПТОМЫ

Признаками сердечной недостаточности могут быть:

- общая усталость, истощение сил
- сниженная работоспособность
- одышка
- в организме застаивается жидкость, например в районе лодыжек или ногах

При застойных явлениях носки вдруг впиваются в кожу, брюки начинают жать в поясе. Жидкость может скапливаться и в других частях тела, например в области гениталий. Иногда даже при лёгких нагрузках пациенты задыхаются. Обычно это неопасно и хорошо поддаётся лечению. Кроме того, может появиться сухой кашель, ночные позывы к мочеиспусканию, головокружение. Некоторые пациенты замечают лишь один из симптомов, другие страдают сразу от нескольких. Для диагностики сердечной недостаточности зачастую нужно пройти разные обследования: анализ крови, электрокардиограмму (ЭКГ), ультразвуковое исследование (эхокардиографию) сердца.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

Своим поведением вы сами можете повысить эффективность терапии, прежде всего тренировками. В зависимости от тяжести заболевания назначается курс лечения. Большинству пациентов врачи рекомендуют несколько медикаментов. Важно как можно быстрее информировать врача о возникающих побочных эффектах.

Наряду с лекарствами иногда положительный эффект даёт применение электрокардиостимулятора. Он координирует работу обоих желудочков сердца. Ещё вам могут установить небольшой электрический прибор. Он следит за сердечным ритмом и при необходимости автоматически даёт импульс. Но не облегчает симптомы.

## ▶ Сердечная недостаточность

### ▶ НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

При сердечной недостаточности жалобы могут варьироваться. Стабильные фазы сменяются острыми. Если вы впервые замечаете у себя следующие симптомы или наблюдаете ухудшение состояния, то вам следует обратиться к врачу:

- прибавка в весе при ежедневном взвешивании более 2,5 кг. за одну неделю
- отёки в области лодыжек или голеней
- приступы учащённого сердцебиения
- сердце не только "отключается" на короткое время, но и бьётся неравномерно дольше нескольких минут
- боли или чувство сдавленности в груди
- затяжной кашель
- вы задыхаетесь чаще обычного
- для облегчения дыхания вам необходимо ровно сидеть на стуле
- ночью вам нужно несколько подушек

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Занятия спортом и физическая активность благотворно влияют на состояние здоровья многих пациентов. Жалобы уменьшаются. Специалисты рекомендуют по возможности регулярно заниматься спортом. Можете начать занятия в группе для людей со слабым сердцем. Чтобы исключить возможные риски для здоровья, заранее проконсультируйтесь с лечащими врачами.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках из Национальной рекомендации по медицинскому обеспечению на тему «Хроническая сердечная недостаточность».

Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaeche](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaeche)

Другие бюллетени на тему «Сердечная недостаточность»: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960

2-е издание, 2019. DOI: 10.6101/AZQ/000434

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

Совместный институт BÄK и KBV

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- Пациентам со слабым сердцем стоит отказаться от курения. Первый важный шаг: поговорите с лечащим врачом и установите конкретную цель – например, до какого срока вы хотите прекратить курить. Существует много действенных мер, которые могут вам помочь.
- Специалисты советуют придерживаться сбалансированного питания. Для пациентов со слабым сердцем нет определённых диет. Отказ от соли не даёт преимуществ.
- Обсудите с лечащими врачами, какое количество жидкости в день вы можете выпивать.
- Чтобы вовремя заметить скопление жидкости, полезен дневник изменения веса. Сюда вы ежедневно записываете свой вес. Его увеличение может указывать на ухудшение работы сердца.
- Некоторые лекарства, принимаемые вами по другому поводу, могут вызвать обострение болезни, например некоторые болеутоляющие, средства для снижения давления. Сюда относятся и ряд лекарств, отпускаемых без рецепта. Поговорите с врачом обо всех препаратах, которые вы принимаете или хотели бы принимать. Помочь может и план приёма лекарств: [www.kbv.de/html/medikationsplan.php](http://www.kbv.de/html/medikationsplan.php). Лучше всего всегда брать его с собой, идя к врачу или в аптеку.
- Так как на фоне сердечной недостаточности серьёзные проблемы возникают в комбинации с инфекциями дыхательных путей, ежегодно делайте прививку против гриппа. Лечащий врач проконсультирует вас о преимуществах и недостатках прививок.

С рекомендацией