

Грижа за слабото сърце

съвети към пациентите
със сърдечна
недостатъчност



Малка
книжка за
здраве

Към пациентите със сърдечна недостатъчност

Сърдечната недостатъчност (СН) е сериозно медицинско състояние, при което сърдечната структура и функция е сериозно увредена. Тя може да се развие като последствие от много сърдечни заболявания, инфекции, захарен диабет и други състояния. Това е крайният етап в развитието им. Това обаче не значи, че сърцето Ви ще спре да бие.

С времето работата на сърцето се затруднява все повече и то не може да изпомпва достатъчно кръв, която да достави кислород на цялото тяло. Ако имате СН, нормално е да сте изплашени. СН ще съпровожда целия Ви живот. Но Вие не сте сами и трябва да контролирате състоянието си, за да останете активни. Важно е да сте добре информирани за СН и да се научите как да се справяте със състоянието.

Грижете се за себе си!

Образовайте се, за да разберете ролята на лечението и грижата при СН!

Спазвайте препоръчаната диета с ограничаване на приема на течности и сол!

Контролирайте състоянието, което е довело до СН!

Приемайте редовно медикаментите си!

Проследявайте симптомите и теглото си!

Продължавайте да бъдете физически активни съобразно препоръките на Вашия лекар!

Включете и семейството в грижата за Вас, защото това ще донесе допълнителна полза!

Настоящата малка книжка за здраве „Грижа за слабото сърце“ е помощник за Вас и Вашето семейство. Тя може да даде достъпна информация за СН, да посочи важните проблеми в нейното лечение и начините за справянето с тях. Използвайте я, за да си помогнете! Успешното лечение изисква Вашето активно участие - Вие сте най-важният член на екипа, който се грижи за Вас. Това ще помогне за подобренето на качеството на живота Ви и ще намали честотата на прием в болниците.

*Доц. Лилия Демиревска, д.м.
Военномедицинска академия - София,
Клиника по кардиология*

ГРИЖА ЗА СЛАБОТО СЪРЦЕ

съвети към пациентите със сърдечна недостатъчност

*Доц. Лилия Демиревска, г.м.
ВМА - София*

Какво е сърдечна недостатъчност?

Терминът „сърдечна недостатъчност“ описва невъзможността на сърцето да изпомпва кръвта така, както трябва да бъде. Всеки организъм зависи от дейността на сърцето, за да може да се доставя богата на кислород и хранителни вещества кръв на клетките. Когато клетките се хранят правилно, тялото може да функционира нормално. При сърдечна недостатъчност отслабеното сърце не може да снабдява тялото с достатъчно кръв, което означава и с кислород. Това води до появата на оплаквания като лесна умора, задух, кашлица и подуване на долните крайници и цялото тяло (отоци). Ежедневните дейности като самообслужване, ходене, изкачване на стълби могат да бъдат затруднени.

Сърдечната недостатъчност е сериозно състояние и в повечето случаи не може да се излекува напълно. Въпреки това много хора водят пълноценен живот като провеждат редовно лечение с медикаменти и променят ежедневните си навици. Роля играе и подкрепата на семейството и приятелите, които трябва да се научат да разбират това състояние.

Малките промени могат да доведат до **големи** разлики!

Грижете се за себе си, като участвате активно в лечението на Вашето състояние. Следването на препоръки относно диетата, физическата активност и прекратяване на някои вредни навици може да помогне за облекчаване на симптомите и за забавяне на развитието на сърдечната недостатъчност. Това може да подобри ежедневието Ви.



Съблюдавайте следните съвети:

- Спазвайте здравословна и балансирана диета
- Поддържайте здравословно тегло
- Намалете количеството на приетата сол
- Регулирайте баланса на течностите
- Контролирайте кръвното си налягане
- Не приемайте повече алкохол от допустимите количества
- Спрете тютюнопушенето
- Бъдете физически активни
- Намалете стреса
- Самонаблюдавайте се и проследявайте симптомите си
- Спазвайте препоръчаната терапия

Спазване на здравословна и балансирана диета

Храната е гориво за тялото. Ако се храните правилно, ще се чувствате по-добре. Приемът на здравословна и балансирана храна е най-доброто, което можете да направите за себе си. Това ще Ви помогне да поддържате здравословно тегло, да контролирате симптомите и да се чувствате по-енергични.

Спазвайте здравословен хранителен режим, който се състои от разнообразни плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни с високо съдържание на фибри, нетлъсто месо без кожа, риба, ядки и бобови растения. Ограничете наситените мазнини, трансмазнините, холестерола, солта, червеното месо, сладките храни и подсладените със захар напитки. Сменете наситени мазнини като палмово масло, кокосово масло, свинска

мас или краве масло с малки количества по-здравословни ненаситени мазнини като зехтин или слънчогледово олио. Не забравяйте, че всички мазнини са с високо съдържание на калории. Така че, ако се опитвате да отслабнете, намалете общия им прием.

Ограничаване на приема на сол

Ние имаме нужда от сол, за да поддържаме баланса на водата в тялото си. Повечето от нас обаче приемат повече сол, отколкото е необходимо. Приемът на много сол може да доведе до задържане на течности в тялото и до внезапно наддаване на тегло, поява на задух и повишаване на кръвното налягане. Ограничаването на солта в диетата може да помогне за намаляване на количеството вода, която се задържа в тялото.

Колко сол трябва да приемам? Възрастните трябва да приемат по-малко от 5 грама сол на ден (около една чаена лъжичка). По-голямата част от солта, която приемаме, не е тази, която добавяме към храната. Тя вече присъства в храна като хляб, зърнени и преработени храни. Количеството сол в даден продукт може да се изчисли като количеството натрий, написано на етикета, се умножи по 2,5. Някои заместители на солта са с високо съдържание на калий. Те могат да бъдат полезни при употребата на отводняващи лекарства (диуретици) и при ниско ниво на калий в кръвта, но могат да бъдат и вредни при повишен калий в кръвта. Консултирайте се с Вашия лекар относно възможността за прием на „скрита“ сол.



Съвети за намаляване на солта:

- Не слагайте солница на масата и не солете допълнително храната си.
- Използвайте билки и подправки вместо сол, за да направите храната си по-вкусна.
- Избягвайте консервираните храни в саламура и продуктите със “скрита” сол, като готови храни, сирена, колбаси.
- Четете етикетите на опакованите и консервираните храни и се съобразявайте с количеството натрий в тях.



Контрол върху приема на течности и теглото

Бъбреците имат задачата да поддържат правилния баланс на вода и сол в тялото. Ако сърцето не изпомпва достатъчно кръв, бъбреците не могат да отделят излишната вода и сол (под формата на урина). Тази допълнителна вода може



да се натрупа в различни части на тялото под формата на отоци. Натрупването на вода може да увеличи телесното тегло с няколко килограма само за няколко дни. Внезапното покачване на тегло може да е знак, че Вашата сърдечна недостатъчност се влошава. Възможно е да забележите погуване в областта на глезените, стъпалата или корема; да почувствате отеснели дрехите или обувките си; да усетите задух и кашлица. За да овладеете симптомите, трябва да намалите тази допълнителна вода като ограничите количеството на приеманите течности и да увеличите приема на отводняващи лекарства. Това ще спомогне за отделянето на допълнителната вода и натрия чрез повишено уриниране. Целта на тези мерки е да се намали натоваарването на сърцето.

Съвети за поддържане на баланса на течностите:

- Намалете количеството на приеманата сол.
- Запишете приема на течности и говорете с лекаря си за това с колко да ограничите количеството им. Не забравяйте, че в количеството на приеманите течности трябва да включите храните, които съдържат много вода, като супи, мляко, плодове, сосове, сладолед, консервирани домати и др.
- Уверете се, че приемате лекарствата си правилно – проверете дали трябва да се приемат преди или след хранене, дали се влияят от определени храни.
- Претегляйте се всеки ден по едно и също време - най-добре сутрин, с едни и същи дрехи или без дрехи и след изпразване на пикочния мехур. Записвайте ежедневно теглото си. Използвайте надеждни везни, като ги поставяте на едно и също място всеки път върху твърда равна повърхност, не върху килим.

Когато сте жадни, опитайте някои от следните съвети:

- Дъвчете дъвка.
- Използвайте малко количество замразени плодове.
- Изплакнете устата си с вода, но не я поглъщайте.
- Използвайте кубчета лед вместо течности. Ледът може да задоволи жаждата Ви повече от водата.
- Добавете малко лимонов сок във водата. Киселият вкус ще утоли жаждата Ви по-бързо.

Теглото Ви може да се покачва бавно и защото не сте достатъчно физически активни, въпреки че приемате същото количество храна. Наднорменото тегло може да затрудни поддържането на формата и активността Ви. Това ще затрудни също и работата на сърцето и може да влоши Вашите оплаквания.

Теглото Ви може да спадне, защото апетитът Ви е лош и не се храните достатъчно. Сърдечното заболяване може да затрудни усвояването на хранителни вещества. Отслабването може също да бъде и изява на депресия. Уверете се, че се храните здравословно. Здравословната храна също има калории, така че при наднормено тегло все още трябва да следите размера на порциите.

Контрол върху артериалното налягане

Принос за сърдечната недостатъчност може да има и високото артериално налягане. Промяната в начина на живот и приемът на лекарства за лечение на артериалната хипертония ще помогнат да контролирате артериалното налягане. Измерването му у дома, в допълнение към редовното наблюдение в лекарския кабинет, може да помогне за по-добрия контрол.

Съвети за правилно измерване на артериалното налягане:

- Използвайте съвременни устройства за измерване на кръвното налягане и маншон с подходящ размер спрямо обиколката на ръката Ви.
- Останете в покой 3 до 5 минути преди измерването.
- Не пушете и не пийте кафе или алкохол най-малко 30 минути преди измерването.
- Направете измерването в седнало положение, с крака на пода, гръб и рамене, опрени на стола, и с ръка на нивото на сърцето. Не говорете.
- Най-добре е да правите две измервания в интервал от 1-2 минути, всяка сутрин и вечер, като отбелязвате стойностите от второто измерване.
- Повечето електронни апарати за измерване на артериално налягане отчитат и сърдечната честота (пулса), което дава допълнителна информация за състоянието и евентуалното наличие на аритмии.

Ограничаване на алкохола

Консумацията на повече от допустимите количества алкохол може да доведе до повишаване на артериалното налягане, до увреждане на сърдечния мускул и проблеми със сърдечния ритъм, до влошаване на баланса на течности с увеличаване на отоците, до увеличаване на теллото и до влошаване на сърдечната недостатъчност.

Ако пиете алкохол, бъдете умерени. Мъжете не трябва да консумират повече от 14 единици алкохол седмично, а жените – повече от 8 единици (1 единица = 125 ml вино или 250 ml бира или 25 ml концентрат). Трябва да има няколко дни без алкохол всяка седмица.



Отказ от тютюнопушене

Спирането на тютюнопушенето е най-важното нещо, което можете да направите, за да защитите сърцето си и да подобрите симптомите си. Това може да намали риска от сърдечен удар или инсулт, от белодробни заболявания и рак, да повиши нивата на енергия и да Ви помогне да се чувствате добре. Никотиновата заместителна терапия под формата на пластири, таблетки, инхалатори и лекарства подобрява шансовете Ви да се откажете успешно.

Консумирайте умерено количество кофеин - не повече от чаша или две кафе на ден.

Физическа активност

Редовната физическа активност е отличен начин да защитите сърцето си. Тя може да помогне за намаляване на някои от симптомите, като задух и умора, да повиши



енергийните нива и да намали нивата на стрес, да подобри гъвкавостта на ставите, да намали кръвното налягане, да подобри качеството на съня, да повиши добрия холестерол в кръвта и да подобри контрола върху теглото.

Ако не сте физически активни, консултирайте се с Вашия лекар за съставяне на режим от упражнения. Планирайте физическата активност по едно и също време всеки ден, така че да се превърне в редовна част от Вашия начин на живот. Започнете от ниво, което е подходящо за Вас, и си поставете реалистични цели, които сте в състояние да постигнете. Постепенно увеличавайте натоварването до зоната на лек дискомфорт. Дори и да се чувствате добре, важно е да не прекалявате. Това може да Ви накара да се почувствате изтощени на следващия ден и в крайна сметка да ограничи физическата Ви активност. Дори малко движение, но всеки ден, е полезно за Вас. Физическата активност не се състои само от спорт, упражнения или фитнес. Има много занимания, които правим ежедневно - например разходка на кучето, игра с децата или внуците, миене на колата, вършене на домакинска работа, ходене на пазар. Ако не сте в състояние да извършвате тези дейности, може да правите упражнения на стол. Полезно е да разпределите натоварването си през целия ден, като го редувате с периоди на почивка. При възможност използвайте смартфон приложения за стимулиране на физическата активност.

Съвети за физическа активност:

- Посъветвайте се с Вашия лекар за безопасното ниво на физическа активност, подходящо за Вас. Може да Ви посъветват да избягвате интензивни спортове и тежка работа или носене на тежки предмети.
- Преди изпълняване на упражнения първо направете загрявка. Например, ако планирате да отидете на разходка, започнете първите няколко минути с бавно темпо и след това го увеличете. Използвайте шека или бастунче за опора.
- Започвайте всяка физическа дейност от ниво, което е подходящо за Вас.
- Увеличавайте нивото на натоварване бавно и внимателно.
- Слушайте тялото си! Ако не се чувствате добре, върнете се на по-ниско ниво на натоварване, докато не се почувствате по-добре.
- Ако почувствате някаква болка, неразположение и силна умора, спрете.
- Осигурявайте си разнообразие в натоварването, за да не Ви омръзва.
- Използвайте стълбите вместо асансьор или ескалатор, когато е възможно.

Овладяване на стреса

Отделяйте 15 до 20 минути на ден, за да седите спокойно. Осигурете си малко лично време. Често не отделяме достатъчно време, за да правим нещата, които ни радват. В дългосрочен план е най-добре да се справите с причината за Вашия стрес. Физическата активност може да помогне за облекчаване на стреса. Не разчитайте на алкохола, тютюнопушенето и кофеина като начини за справяне. Когато се ядосате, бройте до 10, преди да реагирате.



Лошият сън увеличава стреса. За да подобрите съня си през нощта, използвайте възглавници, за да подпрете главата си. Избягвайте грямката и приема на големи количества храна преди лягане.

Лекарствата и състоянието Ви могат да имат ефект върху сексуалния Ви живот или желанието за него. Тревожността или депресията също могат да доведат до липса на интерес към секса. Но Вие можете да водите активен сексуален живот. Опитайте се да използвате различни позиции, в които се чувствате по-удобно. Изберете време, в което се чувствате отпочинали. Трябва да знаете, че някои лекарства, подпомагащи

еректилната функция, взаимодействието с медикаментите, с които се лекувате, и е възможно гръдната болка или състоянието Ви да се влошат. Винаги се консултирайте с Вашия лекар преди да приемате такива медикаменти.

Самонаблюдение

Наблюдавайте собственото си тяло, за да откриете на ранен етап признаците за задържане на течности. Такива са:

- бързото покачване на теглото
- появата на задух и умора при все по-малко усилие
- подуването на долните крайници (крака или глезени)
- подуването или болката в корема



- проблемите със съня (събуждане от задух; използване на повече възглавници, за да няма задух в легнало положение)
- зачестяването или появата на суха кашлица
- загубата на апетит
- повишената уморяемост или усещане за умора през цялото време
- усещането за потиснатост

Избягвайте носенето на тесни чорапи или чорапи, обхващащи коленете и бедрата, защото забавят притока на кръв към краката и причиняват образуване на съсиреци във вените. Избягвайте температурните крайности, доколкото е възможно. Обличайте се на пластове, така че да можете да обличате или сваляте дрехи според нуждите.

Спазване на препоръчаната терапия

Важно е Вие и Вашият лекар да знаете всички лекарства, които приемате, включително името, дозата и честотата на прием. Понякога в началото на лечението може да се почувствате по-зле преди да се подобрите. Някои лекарства се започват в ниски дози, които се увеличават постепенно. Важно е да не се отказвате и да не спирате внезапно приема на лекарствата, без да се консултирате с лекар. Процесът на постигане на най-добрата за Вас доза може да е продължителен. Стремете се да не пропускате приеми и приемайте всяко лекарство навреме и според указанията.

Можете да се снабдите с кутия-органайзер за таблетки за точното разпределение на медикаментите през отделните часове на деня.

Никога не приемайте лекарства, които са предписани на някой друг. Дори и да си мислите, че е едно и също, дозата може да е различна. Уверете се, че лекарствата Ви не свършват.

Промяната в начина на живот си струва да се направи. Тези промени в ежедневието могат да доведат до реална промяна във Вашето качество на живот.

Често задавани въпроси:

- Мога ли още да шофирам?

Можете да шофирате, ако нямате симптоми или ако симптомите Ви са стабилни и няма вероятност да Ви отвлекат вниманието или да повлияят на способността за безопасно шофиране. Ако имате симптоми в покой, не трябва да шофирате, докато не се овладее влошаването.



- Безопасно ли е пътуването?

Пътуването може да бъде уморително за всички, така че не забравяйте да планирате внимателно пътуванията и да включите достатъчно почивки. Това е особено важно, ако шофирате. Споделете шофирането, ако е възможно. Ако пътуването продължава два до три часа, спирайте на всеки час или час и половина за 5 или 10 минути и се разхождайте или правете упражнения за глезените и краката, докато седите, за да поддържате циркулирането на кръвта в краката и да намалите риска от дълбока венозна тромбоза. Ако искате да пътувате по-дълго или със самолет, е разумно да поговорите предварително с Вашия лекар. Продължителното седене, напр. при полет на дълги разстояния, може да увеличи риска от дълбока венозна тромбоза. Затова е важно да ставате редовно за кратки разходки и да правите упражнения за глезени и крака, докато сте седнали. По преценка на лекаря преди полет може да се направи инжекция с нискомолекулен хепарин като профилактика, ако не провеждате антикоагулантно лечение.

Съвети за здраво сърце!

Спазвайте здравословна и балансирана диета!



Поддържайте здравословно тегло!



Намалете количеството на солта, която приемате!



Регулирайте баланса на течностите!



Контролирайте кръвното си налягане!



Не приемайте повече от допустимите количества алкохол!



Спрете тютюнопушенето!



Бъдете физически активни!



Намалете стреса!



Самонаблюдавайте се и проследявайте симптомите си!



Спазвайте препоръчаната терапия!

Дневник за стойностите на кръвното налягане и телесното тегло*

Измервайте кръвното налягане и телесното си тегло. Не пропускайте да представите дневника на лекуващия си лекар при следващия преглед. Така Вие му помагате да прецени дали лекарствата, които Вие приемате, осигуряват оптимален контрол на Вашето състояние.

Предписани лекарства mg, брой таблетку	Сутрин брой таблетку	Обед брой таблетку	Вечер брой таблетку
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

*Измерването на телесното тегло става ежедневно сутрин на гладно, след ходене до тоалетната и е добре да се записва. Покачването на теглото с повече от 2 kg за 3 дни е белег за влошаване на състоянието.

Първа седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Втора седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Трета седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Четвърта седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Пета седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Шеста седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Седма седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

Осма седмица

Дата							
Час							
Систолно артериално налягане							
Диастолно артериално налягане							
Телесно тегло							

APPROVED

*Информацията, съдържаща се в тази книжка,
има най-общ характер и не може да бъде считана
като медицински препоръки за всяко лице.
За индивидуална диагноза и лечение
трябва да се консултирате с Вашия лекуващ лекар.*

*За повече информация, моля, обърнете се
към Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД
София 1784, бул. Цариградско шосе 90
e-mail: bcsofia@berlin-chemie.com*

Малка
книжка за
здраве

Издава се с подкрепата на:



BERLIN-CHEMIE
MENARINI