

ШКОЛА ХСН

Занятие 2:

Основные компоненты немедикаментозного лечения ХСН: диета, физические нагрузки, мероприятия по изменению образа жизни.

Цели лечения ХСН



4 компонента лечения ХСН



1. Диета

- **Сбалансированный рацион** содержит: фрукты, овощи, зелень и достаточное количество легкоусвояемого белка (рыба и белое нежирное мясо птицы).
- **Принимать пищу следует часто**(4-5 раз в сутки) **и небольшими порциями.**
- Ограничение потребления жидкости менее 1,5 литров необходимо при декомпенсации сердечной недостаточности. В обычных ситуациях **не рекомендуется употреблять более 2 литров жидкости в сутки.**
- **Низкосолевая диета:** поваренная соль (хлорид натрия) вызывает задержку жидкости в организме, повышает артериальное давление и нагрузку на сердце.



Как защититься от избыточного потребления соли?



- не держать солонку на столе и не досаливать пищу;
- уменьшить в рационе количество промышленно приготовленных блюд, включая консервированные и замороженные;
- минимизировать(в идеале-исключить из рациона!) колбасные изделия и копчености;
- исключить из рациона домашние соления.

Контроль веса

- Почему следует взвешиваться каждый день?

-У пациентов с сердечной недостаточностью жидкость может накапливаться в подкожно-жировой клетчатке и брюшной полости.

-Появление отеков говорит о том, что в вашем состоянии наступили негативные изменения. При этом Ваш вес может увеличиваться очень быстро.

-Если Вы будете взвешиваться ежедневно, то сможете отследить изменения достаточно рано, для того, чтобы ваш врач смог усилить терапию.

!!! Это поможет избежать госпитализации

- Для того, чтобы ваши взвешивания были достоверными:

Взвешивайтесь каждое утро:

- В одной и той же одежде
- После мочеиспускания
- Перед завтраком
- На сухих ногах
- Записывайте цифры в дневник



2. Физические нагрузки

Положительные эффекты
регулярных физических нагрузок
(ФН) при сердечной
недостаточности:

- Укрепление сердечной мышцы, улучшение циркуляции крови ;
- Уменьшение симптомов СН;
- Повышение выносливости;
- Укрепление мышечной и костной системы;
- Снижение уровня стресса, тревожности, депрессии, улучшение сна.



Какие ФН полезны?

- **Основной вид ФН-**
аэробные физические
нагрузки: ходьба, занятие
на велотренажере.
- Перед началом аэробных
ФН применяются
упражнения на гибкость и
растяжка. Это позволяет
подготовить мышцы к
тренировке, предотвратить
травмы и растяжения.

- **Дыхательная гимнастика:**
 - рекомендована пациентам,
страдающим тяжелой сердечной
недостаточностью, у которых
невозможно применение других
видов тренировок.
 - позволяет укрепить межреберные
мышцы и мышцы диафрагмы.



Основные правила ФН:

- **Программу тренировок должен одобрить лечащий врач!**
- **Старайтесь заниматься в одно и то же время суток. Сделайте тренировки частью своего рутинного распорядка.**
- **При занятиях на улице температура воздуха и влажность должны быть комфортными. Следует избегать жары/холода/влажности.**
- **Перед началом занятий следует измерить уровень АД и пульса.** Не приступайте к тренировкам при уровне АД более 160/100мм рт.ст. и пульсе покоя более 90 в мин./нерегулярном ритме сердца.
- **При длительном перерыве в тренировках** следует начинать с более низкого уровня нагрузки и повышать интенсивность нагрузок постепенно.
- **Нормально чувствовать усталость во время и после тренировки.** Но вы не должны при этом ощущать резкую слабость и головокружение.



Чего делать не следует:



- ✓ Никогда не делайте физические упражнения на полный желудок.
- ✓ Не занимайтесь упражнениями с поднятием тяжестей, избегайте соревновательных видов спорта.
- ✓ Не принимайте горячий душ сразу после упражнений. Сначала Вы должны остыть.
- ✓ **Следует немедленно прекратить тренировку в следующих случаях:**
 - боль/давление/жжение в грудной клетке, левой руке, нижней челюсти,
 - резкая слабость, головокружение, потемнение в глазах,
 - другие симптомы, вызывающие сильный дискомфорт.

3. Мероприятия по изменению образа жизни

- Спите не менее 8 часов ежедневно и отдыхайте в течение дня, если вам это требуется.
- Откажитесь от курения, ограничьте прием алкоголя.
- Придерживайтесь принципов рационального, сбалансированного питания, низкосолевой диеты.
- Следуйте плану тренировок, одобренных вашим лечащим врачом.
- Регулярно принимайте все предписанные лечащим врачом медикаменты. Не используйте препараты, о которых вы узнали из рекламы или от знакомых. Они могут нанести существенный урон не только вашему кошельку, но и здоровью.

Самоконтроль

- **Необходимо ведение дневника самоконтроля**, в котором фиксируется уровень артериального давления, пульса, веса, наличия отеков, при необходимости- учет выпитой/выделенной жидкости.
- **Это позволит вам отслеживать** изменения показателей и своевременно обращаться к лечащему врачу для коррекции терапии еще до возникновения симптомов ухудшения самочувствия.



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ
СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Пример заполнения дневника
ежедневного самоконтроля

Дата	Прием лекарств			Утро		Вечер		Вес	Отеки	Средняя суточная жидкость	Объем выпитой жидкости
	Утро	День	Вечер	Артериальное давление	Пульс	Артериальное давление	Пульс				
28.10.22	+	+	+	110/70	58	113/65	66	73,5	-	1200	1100
29.10.22	+	+	+	120/73	60	125/75	59	74,0	+	2000	1500
30.10.22	+	+	+	118/78	65	119/73	56	73,8	-	1800	1400

Для заметок:

Вакцинация от наиболее распространенных респираторных инфекций



- Пациенты с сердечной недостаточностью уязвимы и восприимчивы к респираторным инфекциям: ОРЗ, грипп и пневмококковая инфекция, COVID-19.
- Данные инфекции приводят к обострению сердечной недостаточности и повышают риск смертности.
- На сегодняшний день доступны безопасные вакцины, обеспечивающие иммунитет к гриппу и пневмонии.
- Вакцинация помогает существенно снизить риск смертности у пациентов с сердечной недостаточностью.
- Поэтому во всем мире рекомендуются вакцинация против гриппа , пневмококковой инфекции , COVID-19.
- Обсудите со своим врачом следует ли вам сделать прививки.