

Heart Care at a Glance: Tips for Managing at Home

Как вести себя дома: Несколько советов при сердечной недостаточности

Врач сказал Вам, что Вы страдаете сердечной недостаточностью; это означает ослабление сократительной способности сердца: Ваше сердце бьется нормально, однако сердечный насос не может прокачать достаточное количество крови при каждом сокращении. Хотя Ваше самочувствие определяется степенью сердечной недостаточности, Ваше поведение играет немалую роль. Вот что мы рекомендуем:

- ✓ **Обязательно посетите своего лечащего врача**
 - ♥ Знаете ли Вы телефон и адрес своего лечащего врача?
 - ♥ Позвоните ему из больницы или из дома и запишитесь на прием в ближайшие несколько недель.
- ✓ **Ограничьте потребление соли (калия) и жидкости**
 - ♥ Не добавляйте соль в пищу во время ее приготовления или еды.
 - ♥ Выбирайте продукты с низким содержанием соли.
 - ♥ Всегда читайте информацию о содержании соли в продуктах.
 - ♥ Сдабривайте пищу лимоном или перцем вместо соли.
 - ♥ Пейте когда испытываете жажду, но не более шести стаканов (240г) жидкости в день.
- ✓ **Взвешивайтесь ежедневно**
 - ♥ Взвешивайтесь ежедневно в одно и то же время, лучше всего утром.
 - ♥ Регулярно записывайте свой вес и показывайте его врачу.
 - ♥ Сообщите ему, если Вы набрали более 2 фунтов в день или 5 фунтов за неделю.
- ✓ **Не забывайте ежедневно принимать лекарства**
 - ♥ Запомните свои таблетки. Узнайте у сестры или врача их назначение.
 - ♥ Разработайте четкую систему приема таблеток.
 - ♥ Узнайте у врача, сестры или аптекаря, можно ли Вам принимать средства, продаваемые без рецепта (например, противопростудные или снотворные). В отличие от “Тайленола”, “Адвил” и “Мотрин” не сочетаются с “Лазексом” и “ИФА”.
- ✓ **Ведите активный образ жизни**
 - ♥ После обсуждения с врачом, начните заниматься физической тренировкой регулярно, 3-5 раз в неделю. Врач может направить Вас в центр Сердечной Реабилитации или спортивный центр. Полезны также ходьба, езда на велосипеде, плавание и аэробика малой нагрузки.
- ✓ **Обязательно сообщите врачу если:**
 - ♥ У Вас отекают ноги или живот.
 - ♥ У Вас усилилась одышка.
 - ♥ Вы просыпаетесь от нехватки воздуха.
 - ♥ У Вас появился и не проходит кашель.
 - ♥ У Вас рвота или Вы не можете есть.
 - ♥ У Вас кружится голова (не только при резком вставании).
 - ♥ Вы быстро набираете вес.

