

Застойная Сердечная Недостаточность (ЗСН) Congestive Heart Failure (CHF)

www.cpmc.org/learning

Добро пожаловать в медицинский центр California Pacific Medical Center.

Просим вас ознакомиться с информацией о вашем заболевании. Мы хотим, чтобы вы участвовали в принятии решений, касающихся вашего медицинского обслуживания. Если за вами ухаживают члены вашей семьи, работники по домашнему уходу или друзья, предоставьте им возможность ознакомиться с этой информацией.

У каждого человека то или иное заболевание протекает по-разному. Если у вас возникнут вопросы, пожалуйста, обращайтесь с ними к врачам, медсестрам и физиотерапевтам, которые вас обслуживают.

Содержание

В больнице

Что такое застойная сердечная недостаточность?	3
Причины сердечной недостаточности.....	3
Какое обслуживание вам будет предоставлено во время вашего пребывания в больнице	4
Тесты и процедуры для проверки работы вашего сердца.....	5
Все о ваших лекарствах	7
Как контролировать боль	8
Ваш образ жизни в больнице	8
О вашей диете	8
Обращение к медперсоналу за помощью	9
Организация транспортировки после выписки из больницы.....	10
Организация помощи на дому	10

Дома

Позаботьтесь о себе дома – ведите здоровый образ жизни с застойной сердечной недостаточностью	10
Специальные инструкции по приему ваших лекарств	11
Назначение приема у врача с целью последующего наблюдения	11
Как распознать сигналы опасности дома	12
Планирование вашего образа жизни после выписки из больницы	12
Выполнение комплекса физических упражнений.....	12
Еще несколько советов относительно питания	13
Как поддерживать здоровый вес	14
Ешьте здоровую пищу	14
Ведите образ жизни, здоровый для вашего сердца.....	16
Как получить дополнительную информацию.....	18
Дневник веса	Дополнение

Что такое застойная сердечная недостаточность (ЗСН)?

Застойная сердечная недостаточность (ЗСН) — это состояние, когда ваше сердце качает кровь не так хорошо, как следует. Симптомами ЗСН могут быть одышка, общая слабость, набухание лодыжек, ступней и брюшной полости.

Распространенными причинами ЗСН являются заболевание коронарной артерии, сердечный приступ, повышенное артериальное давление и порок сердечного клапана.

Причины сердечной недостаточности

Заболевание коронарной артерии

Заболевание коронарной артерии вызывается атеросклерозом, т.е. затвердением артерий. Это заболевание происходит тогда, когда на стенках артерий накапливается налет (жировые отложения, холестерин и прочие минералы). По мере накопления налета артерии сужаются, что сокращает приток крови к сердечной мышце. Эта мышца может ослабнуть, что приводит к возникновению сердечной недостаточности.

Сердечный приступ

Застойная сердечная недостаточность может быть осложнением сердечного приступа. Сердечный приступ происходит тогда, когда в суженной коронарной артерии образуется кровяной сгусток, который препятствует притоку крови к коронарной артерии. Это приводит к повреждению сердечной мышцы. Поврежденная часть сердечной мышцы теряет способность как следует качать кровь. С течением времени напряженная сердечная мышца ослабевает, что ведет к развитию сердечной недостаточности.

Повышенное артериальное давление (гипертония)

Артериальное давление измеряется силой, с которой кровь, которую качает ваше сердце, проходит через кровеносные сосуды вашего организма. Если артерии вашего организма сужены по причине нароста жировых отложений, вашему сердцу приходится работать более интенсивно, чем обычно, чтобы обеспечить циркуляцию крови. Чрезмерная нагрузка может привести к ослаблению сердечной мышцы, которая уже не столь успешно справляется с перекачиванием крови, в результате чего повышается кровяное давление.

Причины сердечной недостаточности (продолжение)

Порок сердечных клапанов

Заболевание сердечных клапанов происходит тогда, когда клапаны между сердечными камерами не открываются или не закрываются как следует. В результате повреждения сердечного клапана ваше сердце вынуждено работать более интенсивно, чтобы справляться с потоком крови. С течением времени эти чрезмерные усилия могут ослабить сердце и привести к сердечной недостаточности.

Кардиомиопатия

Кардиомиопатия — это заболевание сердечной мышцы. Сердечные камеры увеличиваются, и сердечная мышца растягивается и ослабевает. Среди причин кардиомиопатии — инфекции, злоупотребление алкоголем и токсическое воздействие наркотиков, например, кокаина или некоторых препаратов, используемых для химиотерапии.

Другие родственные заболевания сердца

Определенные заболевания могут привести к усилению нагрузки на ваше сердце и ослаблению его. Диабет, тяжелая форма анемии, базедова болезнь, почечная или печеночная недостаточность и эмфизема могут ускорить развитие сердечной недостаточности. Наряду с сердечной недостаточностью может иметь место учащенное или неравномерное сердцебиение.

Какое обслуживание вам будет предоставлено во время вашего пребывания в больнице

- Ваше пребывание в больнице может длиться от 2 до 4 дней.
- Вам, возможно, оденут монитор сердечного ритма для регистрации ритма биения вашего сердца в центральном помещении медсестринского отделения.
- Для того, чтобы получить более ясную картину вашего заболевания сердца, по распоряжению врача вам могут сделать следующие анализы и процедуры: анализы крови, электрокардиограмму (ЭКГ), магнитно-ядерное резонансное сканирование, эхокардиограмму (эхо-КГ), рентгеноскопию грудной клетки и зондирование сердца.

Какое обслуживание вам будет предоставлено во время вашего пребывания в больнице *(продолжение)*

- Вам будет вставлен по крайней мере один внутривенный катетер, который будет вас снабжать жидкостями и лекарственными препаратами. Внутривенный катетер представляет собой тонкую пластиковую трубку, которая закрепляется в вене вашей руки.
- Вы будете получать кислород через маску, которая одевается на ваш нос и рот, или через небольшую канюлю (мягкую трубку), которая будет закреплена под вашим носом.
- Предоставляемое вам лечение будет включать следующее:
 - Прием диуретиков, с помощью которых из организма выводится излишек жидкости.
 - Прием медикаментов, расслабляющих кровяные сосуды и облегчающих вашему сердцу перекачку крови.
 - Внимательное наблюдение за вашим приемом и выведением жидкости, ежедневное измерение веса и уровней калия и натрия в крови.
 - Отдых и прогулки.
 - Инструктаж о рисках заболевания сердца и образе жизни, здоровом для сердца.

Тесты и процедуры для проверки работы вашего сердца

Ваш врач может распорядиться, чтобы вы прошли 1 или более из следующих процедур и тестов:

- **Электрокардиограмма (ЭКГ):** Процедура, которая демонстрирует график вашего сердцебиения и размер вашего сердца.
- **Эхокардиограмма (эхо-КГ):** Неинвазивная процедура оценки структуры и движения сердечной функции, сердечных клапанов и потока крови, проходящего через сердце. При проведении процедуры эхокардиограммы используется ультразвук (звуковые волны высокой частоты) для создания изображения вашего сердца на телевизионном экране (мониторе). В ходе этой процедуры определяется, не поврежден ли тот или иной участок вашего сердца в результате сердечного приступа.

Тесты и процедуры для проверки работы вашего сердца (продолжение)

- **Зондирование сердца и коронарограмма:** Зондирование сердца является инвазивной нехирургической процедурой. Коронарограмма представляет собой специальную процедуру рентгеноскопии, являющуюся частью зондирования сердца. Зондирование сердца и коронарограмма проводятся для изучения структуры артерий, подающих кровь в сердечную мышцу, а также измерения функции главной камеры сердца, перекачивающей кровь. Во время процедуры зондирования сердца кардиолог вставляет небольшую полую трубку (катетер) в артерию или вену и затем продвигает ее в сердце. Затем через катетер вводится контрастное вещество (краска, применяемая во время рентгеноскопии), которое позволяет увидеть очертания артерий с любыми блокадами или сужениями, которые могут иметься внутри их.
- **Тест на нагрузку:** Этот тест проводится для того, чтобы установить, имеют ли ваши коронарные артерии какие-либо блокады. В то время, когда вы будете выполнять упражнение на бегущей дорожке, ваш врач и техник будут наблюдать за вашим артериальным давлением, пульсом и электрокардиограммой (ЭКГ). Во время этого теста вы начнете упражнение на бегущей дорожке шагом; постепенно скорость дорожки будет увеличиваться. Разновидностями теста на нагрузку являются тест на бегущей дорожке с применением таллия и тест с применением персантина и таллия.
 - Тест на бегущей дорожке с применением таллия — это то же самое, что и обыкновенный тест на бегущей дорожке, только перед началом теста в ваш внутривенный катетер добавляется радиоизотоп таллий.
 - Тест с применением персантина и таллия также является тестом на нагрузку, но без упражнения на бегущей дорожке.
- **Чреспищеводная эхокардиограмма:** Во время этого теста врач вставляет вам через рот в пищевод пластиковую трубку толщиной с палец. Кончик трубки создает и принимает звуковые волны. Чреспищеводная эхокардиограмма лучше воспроизводит картину движения вашего сердца, чем обычная ЭКГ. Прежде чем поместить вам в горло трубку, врач обезболит ваше горло посредством местной анестезии и добавит в ваш внутривенный катетер снотворное. При этом вы будете испытывать легкий дискомфорт или же таковой будет вообще отсутствовать. Этот тест продлится около 30 минут.

Все о ваших лекарствах

Для того, чтобы ваше сердце работало лучше и чтобы облегчить ваши симптомы, врач выпишет вам лекарства. Ваши лекарства будут включать:

- **Ингибиторы АПФ:** Этот препарат способствует перекачке крови вашим сердцем, расслабляя кровеносные сосуды. Некоторыми из наиболее распространенных ингибиторов АПФ являются капотен (каптоприл), зестрил, принивил (лисиноприл) и васотек (эналаприл). Если у вас появится сухой кашель или головокружение, сообщите об этом своему врачу.
- **Блокаторы рецепторов ангиотензина:** Этот препарат иногда используется вместо ингибиторов АПФ. Он обладает многими из благоприятных воздействий ингибиторов АПФ. Некоторыми из наиболее распространенных блокаторов рецепторов ангиотензина являются козаар (лосартан) и диован (валсартан).
- **Бета-блокаторы:** Это препарат для укрепления вашего сердца. Прием бета-блокаторов обычно начинают с низкой дозы, которая постепенно повышается. Распространенными бета-блокаторами являются корег (карведиол), индерал (пропранолол), лопрессор, топрол XL (метропролол) и тенормин (атенолол). Если вы испытываете усталость или головокружение, пожалуйста, сообщите об этих симптомах своему врачу.
- **Дигиталис-ланоксин (дигоксин):** Этот препарат придает вашему сердцу силы при перекачке крови. Дигоксин может также способствовать регулированию вашего сердцебиения.
- **Диуретики** (т.е. мочегонные таблетки): Диуретики — это препарат, который способствует выведению из организма избытка жидкости. Избыток жидкости в организме может стать причиной набухания лодыжек, ступней или брюшной полости. Диуретики также способствуют увеличению количества вырабатываемой вашим организмом мочи, а их доза может быть связана с вашим ежедневным весом. Распространенными диуретиками являются фуросемид (ласикс) и гидрохлоротиазид.
- **(Сохраняющий калий) диуретик альдактон (спиронолактон):** Этот препарат является диуретиком, который не уменьшает содержание калия и способствует работе сердечной мышцы.

Все о ваших лекарствах (продолжение)

- **Калий:** Является электролитом, важным для мышечной функции и поддерживает равномерное сердцебиение. Регулярный прием диуретика приводит к потере калия в организме. Ваш врач может выписать вам заменитель калия.

Примечание: Не забудьте сообщить своему врачу, какие вы принимаете лекарства, отпускаемые без рецепта — например, лекарства от простуды, снотворные средства или растительные лекарственные средства.

Как контролировать боль

ЗСН обычно не причиняет боли. Тем не менее, вы можете испытывать некоторый дискомфорт, или же вы можете испытывать боль по причине другого заболевания. Если вы испытываете боль, очень важно принимать меры по контролю над ней сразу же после ее появления. Взятие боли под контроль своевременно и должным образом — ключ к эффективному контролю над болью. Если вы испытываете боль, пожалуйста, сообщите об этом своему врачу или медсестре.

Ваш образ жизни в больнице

- Если у вас нет одышки, вы можете вставать с постели, чтобы посидеть в кресле или сходить в туалет. Вставая с постели первые несколько раз, попросите, чтобы вам кто-нибудь помог.
- Как только вы почувствуете себя лучше, вы можете 2 или 3 раза в день пройтись по коридору.

О вашей диете

- Соль удерживает воду в организме, что может усугубить застойную сердечную недостаточность. Большинство врачей рекомендуют употребление не более 2-3 граммов (2 000-3 000 мг) хлорида натрия (соли) в день.
- Вас попросят перейти на диету с низким содержанием соли. За ней, возможно, должна последовать диета, здоровая для сердца, т.е. с низким содержанием жиров. Выйдя из больницы, вам, возможно, придется придерживаться этих ограничений в диете. Если у вас имеются вопросы относительно диеты, обратитесь с ними к диетологу.

О вашей диете (продолжение)

- Вы можете пить умеренное количество жидкости (4 чашки в день считается умеренным количеством). Рекомендуется пить соки, воду, молоко, а также кофе или чай, не содержащие кофеина.
- Избегайте употребления больших количеств жидкости. Употребление более 6 чашек жидкости в день считается большим количеством.
- У вас может наблюдаться отсутствие аппетита, поскольку вы устали или вам трудно дышать. Очень важно, чтобы вы хорошо питались. Если вы хотите принимать пищу маленькими порциями, но более часто, или употреблять более легкую пищу, сообщите об этом своей медсестре или диетологу с тем, чтобы они сделали необходимые распоряжения.

Обращение к медперсоналу за помощью

- Врачи и медсестры, а также прикрепленные к вам дипломированные медсестры, социальные работники и капелланы всегда будут готовы выслушать ваши опасения и разделить ваши чувства.
- Прикрепленные к вам дипломированные медсестры помогут вам в ваших приготовлениях к возвращению домой. Однако врач может решить, что прежде чем выписываться из больницы, вы должны еще провести некоторое время в отделении реабилитации. «Послекризисное отделение» является лицензированным учреждением, обслуживаемым квалифицированным медсестринским персоналом, предоставляющим краткосрочное обслуживание пациентам, которые не нуждаются в пребывании в больнице для «серьезно» больных.
- Социальные работники помогут вам решить вопросы, связанные с оплатой и вашей ситуацией дома.
- Финансовые советники помогут вам решить вопросы и возможные проблемы с вашей медицинской страховкой.
- Капелланы всегда к вашим услугам в больнице. Если вам потребуется договориться насчет визита капеллана, сообщите об этом своему врачу или медсестре.

Организация транспортировки после выписки из больницы

Если вам требуется помощь с транспортом, чтобы вернуться домой, обратитесь к прикрепленной к вам дипломированной медсестре, которая поможет вам сделать необходимые распоряжения. Большинство медицинских страховок не оплачивают транспортировку пациента домой. В ином случае, вас может забрать из больницы член семьи или друг в собственной машине.

Организация помощи на дому

Если вам требуется дополнительная помощь или оборудование дома, обсудите этот вопрос с прикрепленной к вам дипломированной медсестрой. Прикрепленная к вам дипломированная медсестра поможет вам выяснить, какие услуги оплачивает ваша медицинская страховка, и в случае надобности поможет вам сделать необходимые распоряжения.

Позаботьтесь о себе дома – ведите нормальный образ жизни с застойной сердечной недостаточностью

Страдающие сердечной недостаточностью могут жить лучше и дольше, если они научатся соблюдать следующие семь важных принципов образа жизни:

1. Будьте осведомлены относительно своего диагноза и курса лечения
2. Соблюдайте здоровую диету с низким содержанием соли
3. Принимайте лекарства согласно предписанию врача
4. Вы должны знать, относительно каких признаков и симптомов следует быть начеку и когда сообщать о них врачу
 - Вновь появившаяся или прогрессирующая одышка или кашель.
 - Прибавка в весе более чем на 3 фунта в день или 5 фунтов в неделю.
 - Чрезмерное набухание лодыжек, ступней и брюшной полости.
 - Постоянная тошнота или неспособность принимать пищу.
 - Чувство учащенного сердцебиения или пульсации.
 - Головокружение, не связанное с изменением положения тела.
 - Чувство скованности, дискомфорт или боль в грудной клетке, челюстях или предплечье.

Позаботьтесь о себе дома – ведите нормальный образ жизни с застойной сердечной недостаточностью (продолжение)

5. Оставайтесь активным и делайте физические упражнения, насколько это позволяет вам ваша болезнь.
6. Модифицируйте факторы риска, например, курение, ожирение, высокое артериальное давление и содержание холестерина.
7. Научитесь справляться со стрессом.

Специальные инструкции по приему ваших лекарств

- Принимайте лекарства в одно и то же время каждый день.
- Пользуйтесь специальным контейнером с указанием дней недели, чтобы принимать лекарства по графику.
- Не прекращайте самостоятельно прием каких-либо лекарств без указаний врача.
- При появлении каких-либо побочных эффектов, вызванных лекарствами, которые вы принимаете (например, головные боли, головокружение, расстройство желудка или кашель), сообщите об этом своему врачу.
- Не пропускайте приема таблеток. Если вы пропустили прием таблетки, не принимайте после этого две таблетки сразу.

Назначение приема у врача с целью последующего наблюдения

Пациенты с застойной сердечной недостаточностью обычно являются на прием к врачу через 2-4 недели после выписки из больницы. Каждый раз, отправляясь на прием, берите с собой все пустые контейнеры или список принятых вами лекарств.

Как распознать сигналы опасности дома

Не дожидаясь приема, позвоните своему врачу при появлении любого из перечисленных ниже симптомов:

- Вновь появившаяся или прогрессирующая одышка или кашель.
- Прибавка в весе более чем на 3 фунта в день или 5 фунтов в неделю.
- Чрезмерное набухание лодыжек, ступней и брюшной полости.
- Постоянная тошнота или неспособность принимать пищу.
- Чувство учащенного сердцебиения или пульсации.
- Головокружение, не связанное с изменением положения тела.
- Чувство скованности, дискомфорт или боль в грудной клетке, челюстях или предплечье.

Планирование вашего образа жизни после выписки из больницы

- Если у вас нет одышки или чувства сильной усталости, вы можете продолжать свой обычный образ жизни.
- Посоветуйтесь со своим врачом относительно того, когда вы можете опять выйти на работу.

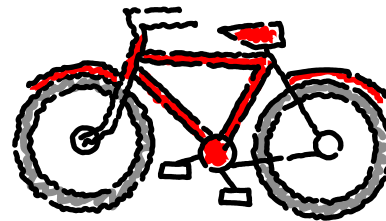
Выполнение комплекса физических упражнений

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями: Физические упражнения способствуют укреплению и восстановлению функции сердечной мышцы, пониженной после сердечного приступа. Они также помогают вам поддерживать здоровый вес и контролировать такие факторы риска, как диабет, высокое содержание холестерина и повышенное артериальное давление. Занимайтесь физическими упражнениями регулярно! Регулярные физические упражнения могут облегчить симптомы вашей болезни.

Выполнение комплекса физических упражнений (продолжение)

Следуйте следующим указаниям:

- Отдыхайте после приема пищи. Отдыхайте по крайней мере в течение одного часа после приема пищи, прогулок или какой-либо напряженной деятельности.
- Делайте перерывы в работе или физических упражнениях, чтобы не переутомляться.
- Выполняйте физические упражнения (прогулки или езда на велосипеде) спокойно и неспеша.
- Соблюдайте при этом размеренный ритм: во время выполнения упражнений вы должны быть в состоянии поддерживать беседу.
- Перед занятием физическими упражнениями хорошенько отдохните.



ПРИМЕЧАНИЕ:

Если у вас появится одышка, головокружение, боль в грудной клетке или чувство скованности, остановитесь и отдохните. **Если симптомы не ослабевают, позвоните по номеру 911.**

Еще несколько советов относительно питания

- **Не добавляйте соль в пищу во время ее приготовления или употребления.**
- **Избегайте соленую пищу:** Избыток соли удерживает воду в организме, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на застойной сердечной недостаточности.
- **Покупайте пищу, не содержащую соль:** Читайте этикетки на упаковках, стеклянных и консервных банках. Соль — это хлорид натрия. Консервированная и замороженная пища, а также полуфабрикаты обычно содержат много соли.
- **Ограничьте потребление жидкости:** Некоторым пациентам следует ограничить прием жидкости до не более 6-8 чашек жидкости в день. Конкретные указания вы можете получить у своего врача.

Еще несколько советов относительно питания (продолжение)

- **Ешьте медленно:** Не переедайте. Не занимайтесь физическими упражнениями сразу же после приема пищи.
- **Взвешивайтесь ежедневно в одно и то же время и в одной и той же одежде.** Чтобы вести учет своему весу, пользуйтесь Дневником веса, приведенным в Дополнении.

Как поддерживать здоровый вес

Избыточный вес более 10% повышает риск заболеваний сердца. **Измеряйте объем своей талии:** Объем вашей талии является важным показателем для определения избыточного веса. Рекомендуемый объем талии для мужчин и женщин следующий:

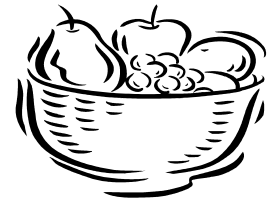
Для женщин: Менее 35 дюймов.

Для мужчин: Менее 40 дюймов.

Ешьте здоровую пищу

Изучайте этикетки на упаковках, стеклянных и консервных банках.

- Соль — это хлорид натрия. Консервированная пища, полуфабрикаты, консервированные овощи и пищевые продукты, подвергшиеся технологической обработке, часто содержат большое количество хлорида натрия.
- Большинство мясных закусок и копченостей — таких, как ветчина, копченая индейка, салями и болонская колбаса — имеют высокое содержание хлорида натрия и прочих консервантов, содержащих соль.



Низкое содержание холестерина, низкое содержание соли:

- Большинство врачей рекомендуют употребление не более 2-3 граммов (2000-3000 миллиграммов) хлорида натрия (соли) в день.
- Если у вас высокое артериальное давление или диабет, получите специальные указания относительно диеты у своего врача.

Ешьте здоровую пищу (продолжение)

Ограничение в употреблении продуктов с высоким содержанием холестерина:

- Ограничьте себя в употреблении продуктов с высоким содержанием холестерина, таких как яичные желтки, цельное молоко, сыр, внутренние органы животных, жирное мясо и продукты, подвергшиеся технологической обработке.
- **Рекомендуемое лабораторное содержание холестерина (липидов) для пациентов с сердечными заболеваниями:**
 - Общее содержание холестерина должно быть ниже 200.
 - Содержание холестерина ЛНП (липопротеид низкой плотности), который иногда называют «плохим холестерином», должно быть ниже 100.
 - Содержание холестерина ЛВП (липопротеид высокой плотности), который иногда называют «хорошим холестерином», должно быть выше 40.
 - Содержание триглицеридов (жиры, которые привносятся в кровь холестерином) должно быть ниже 150.

Избегайте или уменьшайте потребление насыщенных жиров:

Избегайте употреблять сливочное, кокосовое, пальмовое и частично гидрогенизированное масло, а также жирное мясо, которое имеет высокое содержание насыщенных жиров. Отдавайте предпочтение каноловому, оливковому, сафлоровому, подсолнечному или арахисовому маслу в небольших количествах.

Сведите употребление трансжиров к минимуму:

Трансжиры содержатся в продуктах, подвергшихся технологической обработке гидрогенизированным или частично гидрогенизированным жиром (расфасованные крекеры, печенье и торты).

Употребляйте больше клетчатки и углеводов:

Ежедневно съедайте как минимум 5 порций различных овощей и фруктов. Другими полезными пищевыми продуктами являются макаронные изделия, злаки, сухая фасоль, картофель и шелушёный рис.

Ешьте здоровую пищу (продолжение)

Добавляйте в свой рацион фолиевую кислоту и витамин В:

Достаточное количество фолиевой кислоты в вашем рационе может сократить количество гомоцистеина в вашей крови. Гомоцистеин — это аминокислота, которая способствует росту и сохранению тканей. Слишком большое содержание гомоцистеина может привести к атеросклерозу. Фолиевая кислота содержится в зеленых листовых овощах, цитрусовых, бобовых культурах, арахисе и зерновых культурах.

Будьте умеренны в употреблении алкоголя:

Обсудите преимущества и риски, связанные с употреблением алкоголя, со своим врачом

Заметки и вопросы, которые я должен (-на) задать своему врачу

Ведите образ жизни, здоровый для вашего сердца

Проходите регулярно медицинское обследование:

Такие состояния, как высокое содержание холестерина, повышенное артериальное давление и диабет в ранних стадиях могут присутствовать без проявления каких-либо симптомов.

Ведите образ жизни, здоровый для вашего сердца *(продолжение)*

Бросьте курить:

Курение вредно для вашего сердца. Курение приводит к учащению сердцебиения и повышению артериального давления и способствует развитию атеросклероза (накопление отложений на ваших кровеносных сосудах) и препятствует поступлению кислорода в сердце. Курение сигарет является крупным фактором риска и может стать причиной очередного сердечного приступа.

Курение — это вредная привычка. Никотин освобождает химическое вещество, которое проникает в ваш мозг и доставляет вам чувство удовольствия. Ваши врачи и медсестры понимают, что избавиться от курения не так легко, и поэтому мы хотим помочь вам.

Вот несколько советов, как бросить курить:

- Примите решение бросить курить, находясь в больнице. Поставьте об этом в известность врача и медсестру.
- Попросите своего врача составить для вас план лечения, который поможет вам бросить курить. Чтобы помочь вам освободиться от никотиновой зависимости и бросить курить, ваш врач может вам порекомендовать вам разные средства или выписать лекарства. Последние включают заместительную терапию (пластырь или жевательная резинка), специальный препарат, который поможет вам воздержаться от курения, или антидепрессивные средства.
- Проконсультируйтесь с врачом, подходят ли вам эти средства и препараты в период вашей госпитализации и после выписки из больницы.
- Если вы испытываете такие симптомы освобождения от никотиновой зависимости, как чувство тревоги, навязчивое желание закурить, раздражительность, беспокойность, депрессия и бессонница, поставьте об этом в известность своего врача или медсестру.

Ведите образ жизни, здоровый для вашего сердца (продолжение)

Другие факторы риска:

- Избыточный вес вынуждает ваше сердце работать более интенсивно. Попросите, чтобы вам помогли сбросить вес.
- Повышенное артериальное давление или высокое содержание холестерина ведет к повреждению стенок артерий и повышает возможность развития у вас заболевания коронарной артерии.

Контроль над стрессом — Чтобы справиться со стрессом, вы должны научиться выполнять следующие действия:

- расслабление
- глубокое дыхание
- техника вызывания зрительных образов
- общение с друзьями
- слушание музыки
- ведение здорового образа жизни
- использование в случае необходимости помощи профессионала

Как получить дополнительную информацию

1. **Посетите наш местный информационный центр по вопросам здравоохранения (Community Health Resource Center),** который находится по адресу 2100 Webster Street, San Francisco, тел. (415) 923-3155. Центр предоставляет услуги в виде семинаров, а также печатные материалы по целому кругу медицинских вопросов.
2. Выйдите на веб-сайт **www.cpmc.org/learning/russian.html**.

Выпущено медицинским персоналом и врачами медицинского центра California Pacific Medical Center совместно с «Центром по образовательной работе среди пациентов и общественности» (Center for Patient and Community Education).

© 2002- 2005 Медицинский центр California Pacific Medical Center

Финансирование: Щедрый дар, предоставленный Фондом г-на и г-жи Arthur A. Ciocca.

Примечание: Цель настоящего проспекта — предоставить читателям точную и своевременную информацию. Он не заменяет информацию и личную медицинскую консультацию, которую вы должны получить непосредственно у ваших врачей. Со всеми дополнительными вопросами, касающимися лечения или рисков и преимуществ лечения, упомянутых в данном проспекте, обращайтесь непосредственно к своим врачам.

Дополнение: ДНЕВНИК ВЕСА

1. ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ КАЖДОЕ УТРО В ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ОДЕЖДЕ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ.
2. ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОЙ ВЕС В ГРАФЕ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЙ ДЛЯ ДАННОГО ДНЯ.
3. ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ ВЕС БОЛЬШЕ РЕКОМЕНДОВАННОГО ВАШИМ ВРАЧОМ, ПОЗВОНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, В БОЛЬНИЦУ.

	ЯНВ	ФЕВ	МАР	АПР	МАЙ	ИЮН	ИЮЛ	АВГ	СЕН	ОКТ	НОЯ	ДЕК
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Быстрая прибавка в весе может означать, что в вашем организме накопилось избыточное количество жидкости, поэтому необходимо ежедневно записывать свой вес. Узнайте, в случае какой прибавки в весе вы должны известить врача.

Являясь на обследование, захватите с собой этот календарь.