

Что нужно знать о хронической сердечной недостаточности



ХСН - это синдром, развивающийся в результате различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, приводящих к снижению насосной функции сердца и избыточной задержке жидкости в организме.

Наиболее частой причиной возникновения ХСН является артериальная гипертензия. Повышенное давление приводит к утолщению сердечной мышцы (гипертрофии), а затем и к постепенному увеличению размеров сердца. В итоге ослабевает сократительная способность сердца и развивается ХСН.

К числу частых причин развития ХСН относятся ИБС, приобретенные пороки клапанов сердца, вследствие перенесенного ревматизма, реже инфекционного эндокардита, а также миокардиты, кардиомиопатии, миокардиодистрофии, нарушения сердечного ритма.

Клинические проявления ХСН

Для ХСН характерна следующая триада симптомов:

- учащение сердцебиения (тахикардия),
- одышка,
- отеки.

По выраженности указанных симптомов судят о тяжести ХСН и чем раньше начинается адекватная лекарственная терапия, тем более эффективной она окажется, и тем более благоприятным будет прогноз заболевания.

Следует постоянно помнить, что при ухудшении состояния целесообразно обратиться к наблюдающему Вас врачу для решения вопроса о необходимости коррекции лекарственной терапии и режима физических нагрузок.

Ухудшение состояния может проявиться в:

- снижении переносимости физических нагрузок, быстрой утомляемости;
- усилении сердцебиений;
- усилении одышки (она может стать постоянной, возникать по ночам);
- появлении приступов кашля (особенно в положении лежа);
- появлении или увеличении отеков на стопах и голених; необъяснимой прибавке в весе (даже при отсутствии видимых отеков);
- появлении чувства тяжести в правом подреберье; вздутии живота; тошноте, снижении аппетита.

Консультация врача может стать также необходимой, если вам предстоит какое-либо оперативное вмешательство (например, удаление зуба), либо длительная поездка, либо воздействие других факторов, способных отразиться на вашем состоянии.

Факторы, усугубляющие тяжесть течения ХСН

Возможные «внесердечные» причины усугубления тяжести ХСН:

- Избыточное потребление соли и жидкости.
- Нарушение режима приема лекарственных препаратов (назначенных для коррекции повышенного АД, нормализации сердечного ритма, предотвращения ишемии миокарда и лечения ХСН).
- Неадекватные (не соответствующие возможностям больного) физические нагрузки.
- Эмоциональный стресс.
- Злоупотребление алкоголем.
- Кровотечения.
- Различные инфекции (особенно сопровождающиеся лихорадкой и интоксикацией).
- Беременность.

Рекомендации больным с ХСН

· Планирование режима нагрузок и отдыха в течение дня

Эта рекомендация, несмотря на простоту, очень действенна. Ее соблюдение позволяет сердечной мышце восстанавливать силы. Физические нагрузки не должны быть чрезмерными, исключаются занятия спортом, тяжелой физической работой. В течение дня надо найти время для отдыха, лежа или сидя в кресле (приподняв ноги, что улучшает кровообращение и уменьшает отеки).

Постепенно снижайте физическую нагрузку, приводя организм в состояние близкое к исходному. Только врач может сказать, какие виды нагрузок полезны для Вас. Обычно это ритмические нагрузки продолжительностью от 5 до 30 минут, например, прогулка. Именно такие нагрузки укрепляют мышцы и позволяют предотвратить уменьшение массы тела, вследствие уменьшения мышечной массы.

Во время нагрузок следите за своим пульсом:

— Спросите у врача, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса.

— Чтобы нагрузки были безопасными, следите за своим пульсом и старайтесь, чтобы он находился в безопасном диапазоне.

· Контроль веса

Для больного с заболеванием сердца, осложненным ХСН, необходимо иметь весы для контроля динамики массы тела. Ее увеличение не проявляется отеками до тех пор, пока избыток (задержка) жидкости в организме не превышает трех литров. Ежедневное взвешивание (в одно и то же время суток) позволяет контролировать степень и тенденцию к задержке жидкости и рационально использовать для лечения ХСН мочегонные препараты, не допуская при этом излишнего обезвоживания организма и чрезмерных потерь калия и магния.

· Ограничение избыточного потребления жидкости и соли

Больным с ХСН рекомендуется потреблять в течение суток не более 1-1,5 литров жидкости. При этом следует иметь в виду, что по содержанию воды 1 кг свежих фруктов приравнивается к 1 л жидкости.

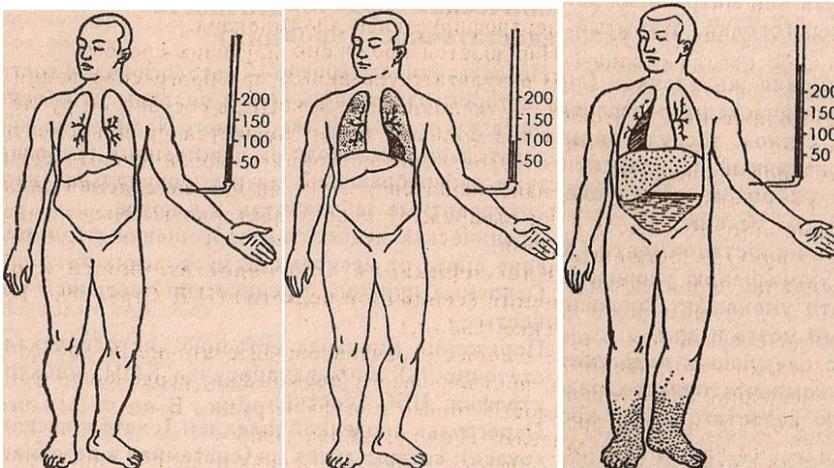
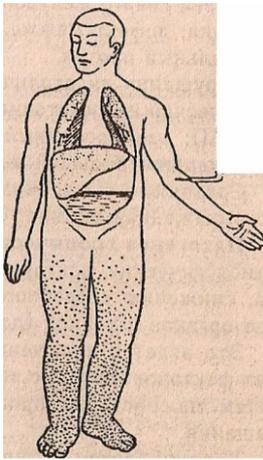
Оптимальное количество соли, потребляемой за день с пищей, не должно превышать 3 г.

Ограничение соли и жидкости в пищевом рационе позволит вам уменьшить дозу мочегонных препаратов, используемых при лечении ХСН.

· Общие правила лечения:

— Не пропускайте прием препаратов, даже если Вы хорошо себя чувствуете!

— Внесите в “Дневник медикаментозного лечения” полный перечень препаратов, которые Вы принимаете, с указанием доз и времени приема.



Схематическое изображение различных типов недостаточности сердца:

а - норма, б - левожелудочная, в - правожелудочная, г - тотальная недостаточность

Заведующая 2-м терапевтическим

отделением Дерябина О.П.