**Что нужно знать о сердечной недостаточности**

Сердечная недостаточность – главное осложнение большинства сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, современная медицина обладает довольно неплохими возможностями для диагностики сердечной недостаточности. Данный недуг вполне успешно поддается лечению.

Очень часто, приходя на консультацию к специалисту, пациенты задают вопрос: "У меня появилась одышка... наверное, это из-за сердечной недостаточности?".

Необходимо отметить, что наличие одышки далеко не всегда говорит о сердечной недостаточности. И здесь задача врача – разобраться, что лежит в основе плохого самочувствия.

Самая частая причина одышки – это избыточный вес. В какой-то момент человеку становится тяжело носить в себе полтора-два своих нормальных веса, и организм начинает бунтовать.

Вторая частая причина одышки - это заболевания легких. Среди нас пока, к сожалению, много курильщиков, а для них очень характерно развитие хронической обструктивной болезни легких. При обострении которой пациенты практически задыхаются. Кроме того, причиной одышки нередко становится наличие бронхиальной астмы.

Еще один фактор риска возникновения одышки – анемия (снижение уровня гемоглобина). Причин анемии великое множество. Во главе угла – дефицит железа в организме, обусловленный скудным рационом питания, либо кровопотерей. Потеря крови может быть вызвана язвой желудка или 12-перстной кишки, гинекологическими заболеваниями, геморроем, приемом обезболивающих препаратов, злокачественными заболеваниями.

*Появилась одышка – не откладывайте визит к терапевту, сдайте общий анализ крови, проверьте гемоглобин.*

Вопреки бытующему мнению о взаимосвязи появления отеков и отклонений в работе сердечно-сосудистой системы, сообщу: далеко не всегда отеки – признак сердечной недостаточности.

Самая частая причина отеков – это периферическая венозная недостаточность. Из-за расширения вен и несостоятельности венозных клапанов кровь плохо преодолевает силу тяжести (тяжело подниматься вверх по венам ног), застаивается в ногах и частично плазма уходит в ткани. Лечатся такие отеки компрессионным трикотажем, препаратами-венотониками, а в тяжелых случаях – хирургическими методами.

Причин отеков еще очень много, среди них: лимфостаз, прием антагонистов кальция, оральных контрацептивов, нестероидных противовоспалительных препаратов, заболевания печени и почек.

*Важно! При отсутствии явных болезней сердца и появлении отеков, необходимо пройти обследование.*

Современная медицина обладает довольно неплохими возможностями для диагностики сердечной недостаточности. В последние годы появилась возможность диагностировать сердечную недостаточность даже по анализу крови. Белок служит регулятором водно-солевого обмена и артериального давления в организме. Повышение его уровня является дополнительным признаком сердечной недостаточности.

Результаты ЭКГ пациента с сердечной недостаточностью дают существенную подсказку врачу в отношении тактики лечения.

Однако есть некоторые общие принципы терапии сердечной недостаточности. Прежде всего - это постоянный ежедневный прием лекарственных препаратов. Любая погрешность в терапии может разрушить всю схему лечения и привести к обострению болезни. Не нужно исключать или, наоборот, дополнять процедуры даже четвертью таблетки, не посоветовавшись с лечащим врачом.

Для поддержания организма необходима физическая активность. Для кого-то в пределах расстояния до лавочки у подъезда, для кого-то в рамках квартиры, для кого-то в пределах комнаты. Движение, как известно – это жизнь, а для пациентов с сердечной недостаточностью – это жизнь вдвойне.

Немного ограничить придется потребление воды и соли. Считается, что пациенту с сердечной недостаточностью в сутки не стоит употреблять более 1,5–2 литров жидкости, а количество соли не должно превышать 3–4 граммов в сутки. Считать жидкость непросто, надо понимать, что вода - это не только напитки, но и супы, фрукты и т.д. Что касается соли, то это доза на кончике чайной ложки.

Врач - кардиолог Бабаева Е.В.