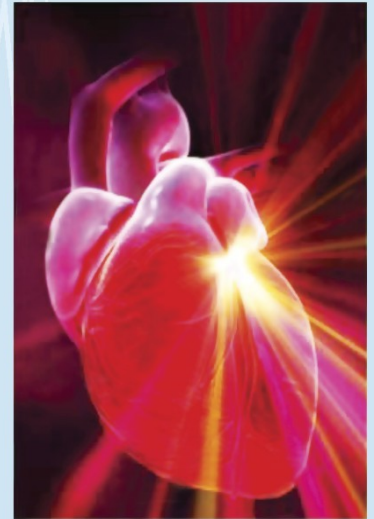


- не выполняйте нагрузки в условиях очень высокой или низкой температуры окружающего воздуха;

- немедленно прекращайте нагрузки, если у вас появилась боль в сердце, сильная одышка или упорный кашель, если по какой-то другой причине вы почувствовали значительное ухудшение своего самочувствия.

**Если вы курите, постарайтесь обязательно отказаться от этой привычки!**

**Употребление алкогольных напитков следует прекратить полностью!**



**Хроническая  
сердечная  
недостаточность:  
рациональный  
образ жизни  
при регулярном  
лечении**



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3  
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20  
www.yazdorov-48.ru  
e-mail: medprof@lipetsk.ru

г. Липецк

### Хроническая сердечная недостаточность: рациональный образ жизни при регулярном лечении

Сердечная недостаточность - широко распространенное осложнение сердечно-сосудистых заболеваний, которое выражается в снижении насосной функции сердца и проявляется комплексом характерных симптомов: одышка, утомляемость, снижение физической активности, отеки; которые связаны с неспособностью сердечной мышцы на должном уровне снабжать кровью органы и ткани. К сожалению, в большинстве случаев вылечить хроническую сердечную недостаточность невозможно, однако с помощью правильных подходов можно на достаточно продолжительный срок улучшить свое состояние и повысить качество жизни.



**1. Принимайте лекарственные препараты в соответствии с предписаниями лечащего врача.**

Не прекращайте прием лекарственных препаратов, не посоветовавшись с лечащим врачом. Ведите дневник самоконтроля, в котором отмечайте прием препаратов, кратность и дозу.

Регулярный прием лекарственных препаратов позволяет устранить симптомы сердечной недостаточности, замедляет прогрессивные заболевания, улучшает качество жизни и, в конечном итоге, улучшает прогноз заболевания.

**2. Ежедневно взвешивайтесь.**

Регулярный контроль за массой тела позволяет своевременно выявить признаки задержки жидкости в организме и внести необходимые коррекции в лечение.

**3. Проконсультируйтесь со своим врачом, если ваше самочувствие ухудшается или возникают следующие проблемы:**

- быстро увеличивается или уменьшается масса тела (более чем на 1,5-2 кг в неделю);
- усиливается одышка, появляется сухой кашель, особенно в положении лежа;
- увеличиваются отеки на ногах, живот в объеме;
- возникают побочные реакции на прием лекарственных препаратов.

**4. Какой диеты следует придерживаться?**

Больным с сердечной недостаточностью рекомендуется ограничение приема поваренной соли: необходимо недосаливать пищу, а при выраженных проявлениях сердечной недостаточности пища готовится без добавления соли. Необходимо ограничивать употребление жидкости до 1,5 литров в сутки. Пища должна

быть калорийной, легко усваиваться, иметь достаточное содержание витаминов, белка.

**5. Режим физической активности.**

Физическая реабилитация рекомендуется всем пациентам со стабильным течением хронической сердечной недостаточности. Режим физической активности определяет лечащий врач. Допустимые регулярные физические нагрузки улучшают прогноз, благоприятно влияют на показатели свертывающей системы, липидного спектра, глюкозу крови, замедляют прогрессивные заболевания.



**6. Необходимо соблюдать следующие правила:**

- регулярные нагрузки не должны утомлять вас;
- начинайте нагрузки с разминки;
- не выполняйте нагрузки сразу после еды;