

ЖИЗНЬ С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ: ЧТО ВАЖНО ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Хроническая сердечная недостаточность (ХСН) – это состояние, при котором сердце работает недостаточно эффективно. Из-за этого могут появляться одышка, быстрая утомляемость, отеки и снижение переносимости физической нагрузки. ХСН – хроническое заболевание, которое требует длительного лечения и наблюдения.

Диагноз ХСН не означает, что привычная жизнь закончилась. Но он требует коррекции образа жизни. Важно регулярно принимать назначенные препараты, контролировать массу тела, давление и пульс, следить за питанием, количеством выпитой жидкости и физической активностью, отказаться от курения и употребления алкоголя. Такие меры помогают контролировать симптомы и вовремя заметить ухудшение состояния.

Цель терапии – контролировать симптомы, снижать риск обострений и сохранять привычную активность настолько, насколько это возможно. При ХСН многое зависит не только от врача, но и от самого пациента. Ежедневный контроль помогает заметить изменения на раннем этапе и вовремя скорректировать лечение.

ЛЕКАРСТВА – КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ПО СХЕМЕ

Препараты при ХСН нужно принимать регулярно и в назначенных дозах. Не отменяйте их самостоятельно, даже если самочувствие улучшилось. Если лекарств несколько, составьте расписание приема и используйте таблетницу. Это поможет не пропускать своевременный прием таблетки. При тяжелой ХСН такой пропуск может привести к ухудшению состояния. Установленный кардиостимулятор или другое устройство не отменяет лекарственную терапию.

Согласовывайте с лечащим врачом прием других лекарственных средств. Некоторые из них могут способствовать задержке жидкости в организме и ухудшению состояния.

СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ, ДАВЛЕНИЕМ И ПУЛЬСОМ

Взвешивайтесь каждое утро натощак примерно в одно и то же время. Важна не только сама цифра, но и ее изменение. Если масса тела увеличилась более чем на 2 кг за 3 дня, сообщите врачу. Быстрая прибавка может быть связана с задержкой жидкости.

Записывайте результаты взвешивания и измерения давления и пульса в дневник. Такие записи помогают оценивать эффективность лечения и при необходимости корректировать его.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

Одышка, особенно в покое или лежа, может указывать на осложнение ХСН. Тревожный признак – если из-за нехватки воздуха вы просыпаетесь ночью или вам приходится спать с приподнятым изголовьем.

Следите за отеками ног и лодыжек. Если привычная обувь вдруг стала тесной, это может быть признаком задержки жидкости. Также обращайте внимание на увеличение живота, кашель и хрипы.

Головокружение может возникать при нарушениях ритма или снижении артериального давления. Обморок требует срочной медицинской оценки.

Боль или давление в груди – серьезный симптом. Если боль длится более 15 минут или не проходит после отдыха и назначенного врачом нитроглицерина, вызывайте скорую помощь.

ПИТАНИЕ: МЕНЬШЕ СОЛИ, НО БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ

Старайтесь не досаливать пищу и ограничивать продукты с большим количеством соли. При этом самостоятельно резко ограничивать жидкость не стоит.

Современный консенсус Европейского общества кардиологов рекомендует ограничивать соль, но подчеркивает, что ограничение жидкости до 1,5–2 л в сутки подходит только некоторым пациентам. Необходимый объем определяет врач с учетом состояния сердца и сопутствующих заболеваний.

ДВИГАЙТЕСЬ В ПРЕДЕЛАХ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

При стабильной ХСН полезна физическая активность. Кардиореабилитация и регулярные физические упражнения помогают улучшить переносимость нагрузки и качество жизни. Пользу физических тренировок для людей с сердечной недостаточностью подтверждают современные клинические исследования.

Нагрузку подбирают индивидуально. Не стоит резко увеличивать ее самостоятельно. Обсудите подходящий уровень активности с врачом или специалистом по реабилитации.

ЛЕЧИТЕ НЕ ТОЛЬКО СЕРДЕЧНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ХСН часто сочетается с гипертонией, нарушениями ритма, сахарным диабетом, анемией, заболеваниями легких и щитовидной железы. Эти состояния могут ухудшать течение сердечной недостаточности, поэтому их тоже необходимо контролировать.

Сообщайте врачу обо всех лекарствах, которые принимаете, даже если их назначил другой специалист. Откажитесь от курения и соблюдайте рекомендации врача по употреблению алкоголя.

ГЛАВНОЕ – НЕ ЖДАТЬ ВЫРАЖЕННОГО УХУДШЕНИЯ

При ХСН важно замечать изменения до того, как они приведут к тяжелой декомпенсации. Ежедневный контроль веса, регулярный прием препаратов и внимание к новым симптомам помогают вовремя обратиться за медицинской помощью.

ХСН требует длительного наблюдения, но правильно подобранное лечение, самоконтроль и поддержка врача помогают сохранять активность и качество жизни.

Литература

1. Хроническая сердечная недостаточность. Клинические рекомендации Минздрава России. 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/156_2
2. Mullens W et al. Dietary sodium and fluid intake in heart failure. A clinical consensus statement of the Heart Failure Association of the ESC. Eur J Heart Fail. 2024; 26 (4): 730-41. <https://doi.org/10.1002/ehf.3244>
3. Molloy C et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with heart failure. Cochrane Database Syst Rev. 2024; 3: CD003331. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003331.pub6>