



## Информация для пациентов

Regional Heart Center



# Жизнь с сердечнососудистой недостаточностью

После выписки из больницы

Вы находитесь в стационаре больницы в связи с сердечнососудистой недостаточностью, либо вы проходите лечение от другого заболевания, но при этом также страдаете сердечнососудистой недостаточностью.

Инструкции, изложенные в этой брошюре, помогут вам поддерживать своё здоровье, насколько это возможно, после выписки домой из больницы.

### Вопросы?

Regional Heart Center:  
206-598-4300

Телефон Community  
Care: 206-744-2500

---

---

---

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

### Хорошо



Я хорошо себя чувствую

Если я могу без проблем выполнять мои обычные действия:

- У меня нет одышки
- У меня стабильный вес
- У меня нет отёчности
- У меня нормальный аппетит

### Тревога



Мне следует позвонить моему врачу

Если мои симптомы будут ухудшаться:

- Прибавка на 3 фунта (1,5 кг) за 1 день или на 5 фунтов (2,5 кг) за 2 дня
- Новая или усилившаяся отёчность ног или лодыжек
- Мне трудно дышать, у меня кашель, либо ночью, чтобы лучше дышать, мне нужно класть под голову много подушек
- Постоянная тошнота или полное отсутствие аппетита
- Усталость, которая всё время усиливается
- Учащённое сердцебиение (*пальпитация*)

### Экстренная ситуация!



Нужно срочно вызвать скорую по телефону 9-1-1

Если симптомы очень сильные или быстро ухудшаются:

- Боль в сердце или грудной клетке, которая не проходит
- Сильное головокружение или потеря сознания
- Внезапная или сильная одышка
- Новая спутанность сознания, или я не в состоянии чётко мыслить

## Ежедневный уход за собой

- Каждый день проверяйте свой вес.
    - У меня дома есть весы.

Ежедневно взвешивайтесь на одних и тех же весах.

Взвешивайтесь, как только встанете, каждое утро. Это нужно делать после мочеиспускания и до того, как вы будете одеваться.
  - Каждый день измеряйте давление.
    - У меня дома есть аппарат для измерения давления.
  - Каждый день записывайте свой вес и давление в журнал «Ежедневный журнал наблюдений при сердечнососудистой недостаточности».
- При посещении врача берите этот журнал с собой.

## Лекарства

- При выписке из больницы убедитесь в том, что у вас есть обновлённый список лекарств и все рецепты, которые вам нужны.
- Носите список лекарств с собой в бумажнике или кошельке на случай экстренной ситуации.
- Принимайте лекарства от сердечнососудистой недостаточности в соответствии с указаниями врача. Не прекращайте приём лекарств, если вы не получили на это инструкций от вашего врача.
- Если вы не можете принимать лекарства или не знаете, как их принимать, немедленно позвоните в офис своего врача.
- Прежде чем принимать какое-либо новое лекарство, проконсультируйтесь с врачом, у которого вы наблюдаетесь в связи с сердечнососудистой недостаточностью. Это правило распространяется на лекарства, отпускаемые без рецепта врача, витамины, травы и лекарства, назначаемые другими врачами.
- Если вам нужна помощь в организации ваших лекарств, попросите медсестру или фармацевта дать вам таблетницу - специальную коробочку для организации таблеток.

## Физическая активность

- Поговорите со своим врачом, какими видами физической нагрузки вы можете заниматься.
- Умеренная физическая нагрузка, такая как прогулки пешком, приносит пользу пациентам с сердечнососудистой недостаточностью.
- Отдых тоже имеет большое значение.

## Вопросы?

Regional Heart Center:  
206-598-4300

Телефон Community  
Care: 206-744-2500

---



---



---



---



---



---

Вы также можете облегчить нагрузку на сердце следующим образом:

- Не курите. Попросите своего врача дать вам брошюру «Ресурсы для тех, кто хочет бросить курить или употреблять табачные изделия». В ней содержится информация о Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Выполняйте рекомендации врача об употреблении алкоголя.
- Вовремя ставьте прививки от гриппа и воспаления лёгких.

## Диета

- Следуйте рекомендациям врача о потреблении натрия (соли). Большинству людей с сердечнососудистой недостаточностью следует ограничить потребление соли до менее 2000 мг в день во избежание накопления в организме жидкости.

Моя суточная норма соли - \_\_\_\_\_ мг.

- **Не** добавляйте в пищу соль. Проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем пользоваться заменителями соли.
- Следуйте рекомендациям врача о потреблении жидкости. Возможно, врач скажет вам ограничить потребление жидкости.

Моя суточная норма потребления жидкости - \_\_\_\_\_ унций.

## Следующий приём у врача

Вам следует пойти на приём к врачу в течение 7 дней после выписки из больницы. Прежде чем покинуть больницу, убедитесь в том, что вы знаете, когда вам назначен следующий приём.

## Группа поддержки больных кардиомиопатией и сердечными заболеваниями

Эти групповые встречи предназначены для пациентов с заболеваниями сердца и их семей. Они дают людям возможность в комфортной обстановке задавать вопросы и обмениваться идеями.

Для получения дополнительной информации об этой группе поддержки звоните социальному работнику по телефону 206-598-6591. Вы также можете позвонить медсестре в клинику по телефону 206-598-4300.

**UW Medicine**

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

**Regional Heart Center**

Box 356171  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4300

© University of Washington Medical Center  
Living with Heart Failure  
Russian

Published/Clinician Review: 05/2012  
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>





# Living with Heart Failure

*After you leave the hospital*

You are in the hospital to treat your heart failure, or you are receiving care for something else and you also have heart failure.

The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you go home.

## Questions?

Regional Heart Center:  
206-598-4300

Community Care Line: 206-744-2500

---

---

---

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

## OK



I am OK

**If I can do my normal activities without a problem:**

- No shortness of breath
- Weight is stable
- No new swelling
- Normal appetite

## Warning



I need to call my health care provider

**If my symptoms are getting worse:**

- Gained 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 2 days
- New or increased swelling in my legs or ankles
- Harder time breathing, new cough, or I need more pillows to breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

## Emergency!



I need to call 9-1-1 right away

**If my symptoms are very bad or get worse quickly:**

- Chest pain that does not go away
- Severe dizzy spells or have fainted
- Severe or sudden shortness of breath
- New confusion or I cannot think clearly

### **Self-care Every Day**

- Weigh yourself every day.

I have a scale at home.

Use the same scale every day.

Weigh yourself first thing every morning. Do this after you have urinated and before you get dressed.

- Check your blood pressure every day.

I have a blood pressure cuff at home.

- Write down your weight and blood pressure on your “Heart Failure Daily Log” every day.

Bring this log with you to your follow-up visit.

### **Medicines**

- When you leave the hospital, make sure you have an updated list of your medicines and any prescriptions you may need.
- Carry a list of your medicines in your wallet, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the health care provider you see for heart failure tells you to.
- If you cannot take your medicines or are not sure how to take them, call your provider’s office right away.
- Check with the provider you see for heart failure before you take any other medicine. This includes medicines you can buy without a prescription, vitamins, herbal remedies, and prescriptions from other health care providers.
- If you need help keeping track of your medicines, ask your nurse or pharmacist for a pill organizer.

### **Activity**

- Talk with your provider about what kind of exercise you can do.
- Mild exercise such as walking is good for people with heart failure.
- Rest is also important.

## Questions?

Regional Heart  
Center: 206-598-4300

Community Care Line:  
206-744-2500

---



---



---



---



---



---



---

You can also help your heart by:

- Not smoking. Ask your provider for the handout “Resources to Quit Smoking or Using Tobacco.” It includes information about the Washington State Quit Line (877-270-STOP).
- Following your provider’s advice about alcohol.
- Keeping your flu and pneumonia vaccines up to date.

### Diet

- Follow your provider’s advice about how much sodium (salt) to eat. Most people with heart failure must limit their sodium to less than 2,000 mg a day to avoid fluid buildup.

My daily salt allowance is \_\_\_\_\_ mg.

- Do **not** add salt to your foods. Check with your provider before using salt substitutes.
- Follow your provider’s advice about fluid intake. You may be asked to limit liquids.

My daily fluid allowance is \_\_\_\_\_ oz.

### Follow-up Visit

You should see your provider within 7 days after your discharge from the hospital. Make sure you know when your next appointment is before you leave the hospital.

### Cardiomyopathy and Heart Disease Support Group

These group meetings are for patients and their families who are coping with heart disease. They provide a relaxed setting where people share ideas and ask questions.

To learn more about this support group, call the social worker at 206-598-6591. Or, call the clinic nurse at 206-598-4300.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

Regional Heart Center

Box 356171

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4300

