

Жизнь с сердечной недостаточностью

После выписки из больницы

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Вы получаете лечение по поводу сердечной недостаточности. Инструкции, изложенные в настоящей памятке, помогут вам сохранять как можно более здоровое состояние после выписки из больницы.

Всё нормально



Если я могу без проблем выполнять свои обычные действия:

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

Тревожные сигналы организма



Если мои симптомы будут ухудшаться:

- Прибавка веса 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!



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 неспособность чётко мыслить



Отсканируйте, чтобы
получить цифровую
копию этого материала.

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 своё артериальное давление и пульс.

☐ 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.
- На случай непредвиденных ситуаций носите с собой список лекарств в кошельке и в телефоне.
- Принимайте лекарства от сердечной 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 сердечной недостаточностью.
- Отдых тоже имеет большое значение.

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 сердечной 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 порекомендует 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.

Вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к своему лечащему врачу.

- **Heart Institute at UWMC:** 206.598.4300
- **Телефон Community Care:** 206.744.2500

Ежедневный журнал регистрации веса при сердечнососудистой недостаточности

Используйте таблицы на следующих страницах, чтобы отслеживать своё самочувствие в течение дня. Используйте списки симптомов, приведённые на странице 1, чтобы заполнить таблицы.

- Проверяйте свой вес каждое утро, как только встанете с кровати. Это нужно делать до посещения туалета и до того, как будете принимать лекарства и одеваться.
Ваш идеальный или сухой вес _____ (Сухой вес – это ваш вес без учёта лишней жидкости – тогда, когда организм *не удерживает жидкость* и не накапливает лишнюю жидкость.)
- Если вы прибавите в весе на 3 фунта (1,5 кг) за 1 день ИЛИ на 5 фунтов (2,5 кг) за 2 дня, звоните врачу.
- Проверяйте свои симптомы каждый день. Записывайте их в колонках, расположенных ниже.
- Берите эти записи с собой при посещении врача.

сё нормально

Ваши симптомы под
контролем



**Тревожные сигналы
организма**

Звоните своему врачу



Экстренная ситуация!

Срочно звоните
по телефону 911



				Мои симптомы сегодня		
Дата	Вес	Давление	Пuls	Зелёный – всё нормально	Жёлтый – тревожные сигналы организма	Красный- экстренная ситуация

Всё нормально

Ваши симптомы под контролем



Тревога

Звоните своему врачу



Экстренная ситуация!

Срочно звоните по телефону 911



				Мои симптомы сегодня		
Дата	Вес	Давление	Пuls	Зелёный – Всё нормально	Жёлтый - Тревога	Красный- Экстренная ситуация

Living with Heart Failure

After you leave the hospital

You are receiving care for heart failure. The guidelines in this handout are meant to help you stay as healthy as possible after you leave the hospital.

OK



If I can do my normal activities without problem:

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

Warning



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 help me breathe while sleeping
- Nausea that will not go away, or I cannot eat
- Fatigue that is getting worse
- Increased heart rate (*palpitations*)

Emergency!



If my symptoms are very bad or get worse quickly:

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



Scan for a
digital copy of
this handout.

Daily Self-care

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 and heart rate 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 and in your phone, in case of emergencies.
- Take your heart failure medicines as prescribed. Do not stop taking any medicines unless the 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 healthcare 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.

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 food. 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

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.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- **Heart Institute at UWMC:** 206.598.4300
- **Community Care Line:** 206.744.2500

Heart Failure Daily Weight Log

Use the logs on the next pages to track your daily health. Use the lists of symptoms on page 1 to help you fill in the logs.

- Weigh yourself every morning when you get up. Do this **after** you go to the bathroom, and **before** you take your medicines or get dressed.

Your ideal or dry weight is _____. (Dry weight is what you weigh when your body is not *retaining water*, or holding extra fluid.)

- If you gain 3 pounds in 1 day **or** 5 pounds in 2 days, call your healthcare provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your provider.

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency

OK

Symptoms are under control



Warning

Call your healthcare provider



Emergency!

Call 911 right away



				My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Heart Rate	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency