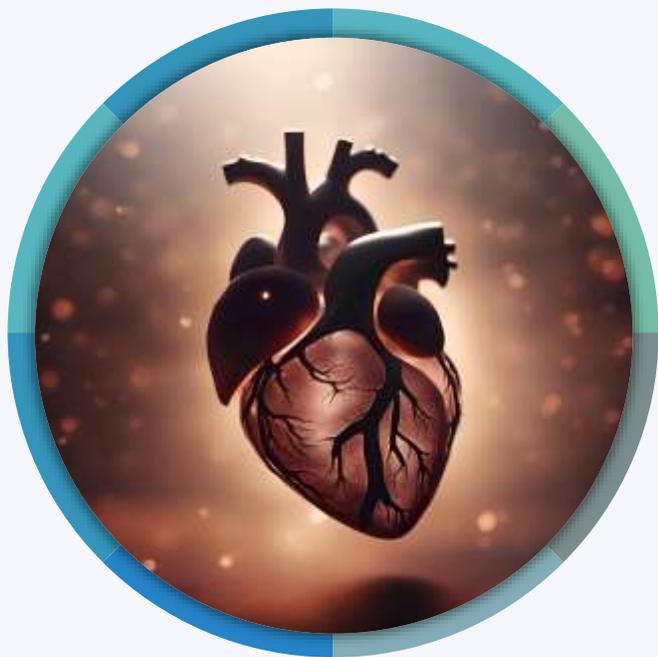


ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С **СЕРДЕЧНОЙ** НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ



ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН ГЛАВНЫМ ВНЕШТАТНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ МИНЗДРАВА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ – КАРДИОЛОГОМ СОВМЕСТНО С ЧЕЛЯБИНСКИМ ОБЛАСТНЫМ ЦЕНТРОМ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ -

НЕСПОСОБНОСТЬ СЕРДЦА В
ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ
ВЫПОЛНЯТЬ НАСОСНУЮ
ФУНКЦИЮ



ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
ОРГАНЫ И ТКАНИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА НЕ
ПОЛУЧАЮТ В ДОСТАТОЧНОМ ОБЪЕМЕ
КИСЛОРОД И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

ПАЦИЕНТУ ТЯЖЕЛО ВЫПОЛНЯТЬ
ПОВСЕДНЕВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ.

- СОПРОВОЖДАЕТ БОЛЬНОГО В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ
ЖИЗНИ! НО ВСЕГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ
ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.
- НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО
НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ
КАЧЕСТВЕННОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



СЛАБОСТЬ, УТОМЛЯЕМОСТЬ,
ОГРАНИЧЕНИЕ АКТИВНОСТИ



ОДЫШКА,
НОЧНОЕ УДУШЬЕ



СЕРДЦЕБИЕНИЕ,
ОТЕКИ



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

01/ ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПОВРЕЖДЕНИЕ СЕРДЦА ПОСЛЕ ИНФАРКТА МЕШАЕТ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ ПОЛНОЦЕННО СОКРАЩАТЬСЯ И СНИЖАЕТ СОКРАТИТЕЛЬНУЮ СПОСОБНОСТЬ МИОКАРДА

02/ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ ДАЕТ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ АДЕКВАТНО СОКРАЩАТЬСЯ

03/ ПОРОКИ СЕРДЦА

ПРЕПЯТСТВУЮТ ПРАВИЛЬНОМУ КРОВООБРАЩЕНИЮ ЗА СЧЕТ ВРОЖДЕННОГО НАРУШЕНИЯ ИЛИ ПРИОБРЕТЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ «АРХИТЕКТУРЫ» СЕРДЦА

04/ КАРДИОМИОПАТИИ

УВЕЛИЧИВАЮТСЯ РАЗМЕРЫ СЕРДЦА, КАМЕРЫ СЕРДЦА УМЕНЬШАЮТСЯ, УПЛОТНЯЮТСЯ СТЕНКИ СЕРДЦА, ВСЕ ЭТО СНИЖАЕТ СОКРАТИТЕЛЬНУЮ СПОСОБНОСТЬ МИОКАРДА





КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



СЛАБОСТЬ И УТОМЛЯЕМОСТЬ

т.к. при сердечной недостаточности мышцы не получают достаточного количества крови и кислорода, пациенты даже после полноценного сна могут чувствовать себя утомленными

- Нагрузки, которые раньше переносились хорошо, теперь вызывают чувство усталости
- Требуется дополнительный дневной отдых

ОДЫШКА



МАССА ТЕЛА

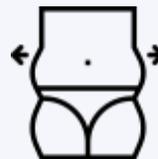
ВЗВЕШИВАТЬСЯ НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- Признаки задержки жидкости (+1-2 кг)
- Сухость во рту
- Усиление одышки/кашель
- Появление/усиление отеков
- Тяжесть в животе



СМОТРЕТЬ АЛГОРИТМ
ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОДЫШКАХ,
ОТЕКАХ

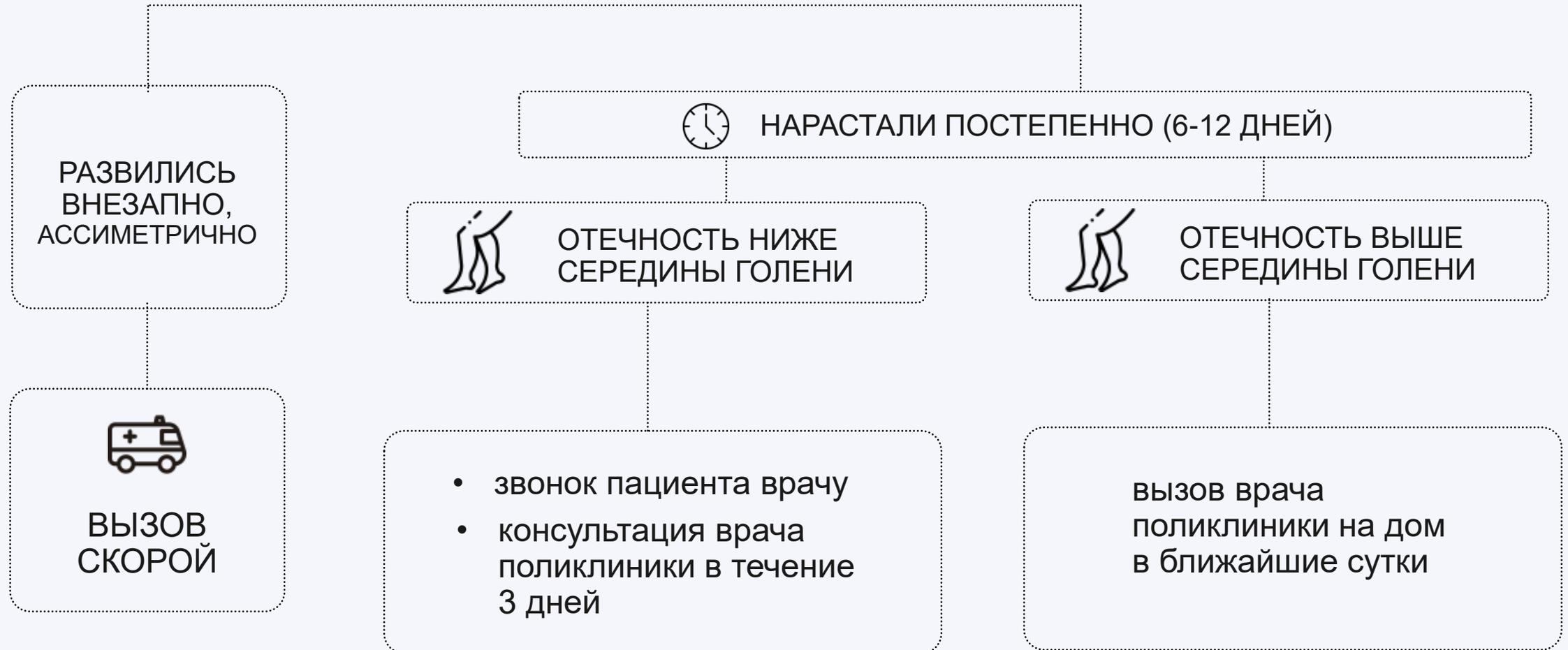


Нет признаков
задержки жидкости,
увеличение объемов
пищи



ПОСЕТИТЕ УЧАСТКОВОГО
ТЕРАПЕВТА

ОТЕКИ



КОНТРОЛЬ ВЕСА



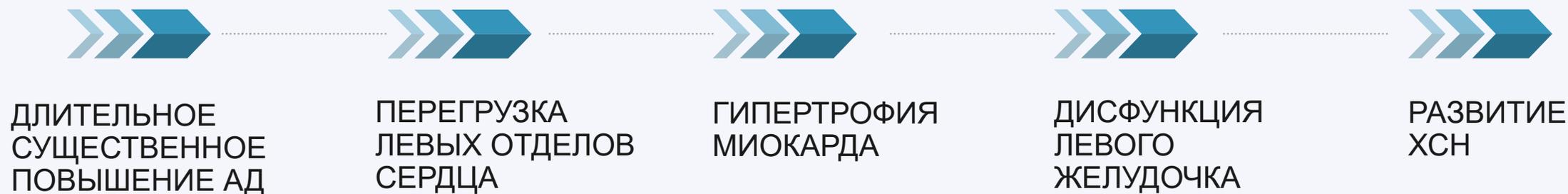
У пациентов с сердечной недостаточностью жидкость может накапливаться в подкожно-жировой клетчатке в брюшной полости

Отеки – это негативные изменения. Нужно следить за весом, чтобы успеть принять меры.

ПРАВИЛА ВЗВЕШИВАНИЯ:

- Взвешиваемся каждое утро
- В одной и той же одежде
- Перед едой
- После мочеиспускания
- На одних и тех же весах
- Данные записываем в дневник

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ
АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ!**

< 140/90

ДЛЯ ВСЕХ ПАЦИЕНТОВ



ПРИНИМАЙТЕ ПРЕДПИСАННЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ



ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ ПРИ СЕБЕ ЛИСТ С
ПРЕДПИСАННЫМИ МЕДИКАМЕНТАМИ
(ДОЗА, КРАТНОСТЬ)



ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВО КАЖДЫЙ
ДЕНЬ, В ОДНО ВРЕМЯ



БЕРИТЕ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ
ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ПРИНИМАЕТЕ



НИКОГДА НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМ
МЕДИКАМЕНТОВ



ЕСЛИ ВЫ ЗАБЫЛИ ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВО,
НИКОГДА НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПОТОМ ДВЕ
ДОЗЫ



НИКОГДА САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ
ПРЕКРАЩАЙТЕ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВА.
ВНЕЗАПНАЯ ОТМЕНА МЕДИКАМЕНТОВ
МОЖЕТ ПАГУБНО ОТРАЗИТЬСЯ НА
ЗДОРОВЬЕ



ПЕРЕД ПРИЕМОМ МЕДИКАМЕНТОВ, НЕ
УКАЗАННЫХ В ВАШЕМ ЛИСТЕ
НАЗНАЧЕНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С
ВРАЧОМ



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА

БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ! У ЛЮДЕЙ С ПОЗИТИВНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ЖИЗНИ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ ГОРМОНА СТРЕССА



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ АД, УЧАЩАЕТСЯ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ПОВЫШАЕТСЯ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ. В 12 РАЗ ВЫШЕ РИСК ИНСУЛЬТА!



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ!



Лишняя жидкость в организме затрудняет работу сердца.

Норма – 1,5 литра в день.

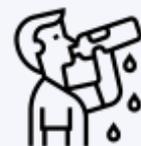
КАК БОРОТЬСЯ С ОЩУЩЕНИЕМ СУХОСТИ ВО РТУ:



Прополощите рот холодной водой, подержите кубик льда, замороженную ягоду, дольку мандарина



Помогает чистка зубов! Не пейте кофе и алкогольные напитки, они вызывают жажду



Пейте медленно, маленькими глотками. Добавляйте в воду дольку лимона



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ!

Потребление большого количества соли задерживает жидкость в организме, затрудняет работу сердца и вызывает отеки



ВАША СУТОЧНАЯ НОРМА ДОЛЖНА
СОСТАВЛЯТЬ
200 - 300 МГ.

НЕ БОЛЬШЕ 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ
ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЬ, В КОТОРОЙ НАТРИЙ
ЗАМЕНЕН НА КАЛИЙ

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



Расширяют периферические сосуды, облегчают работу сердца, улучшают кровоснабжение мышц, уменьшают тревожность.

Лучше: ритмические нагрузки от 5 до 30 минут.
Выберите прогулки или занятия на тренажере.

ИЗБЕГАЙТЕ:

- Подъема грузов
- Интенсивных занятий плаванием
- Изометрических нагрузок
- Занятий ритмической гимнастикой
- Выраженных нагрузок (бег)

КАК ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ?



**ОТВЕЧАЙТЕ МАКСИМАЛЬНО ПОЛНО
НА ВСЕ ВОПРОСЫ ДИСПЕТЧЕРА!**

это поможет определить, какая бригада (скорой или неотложной помощи) нужна больному, или же достаточно консультации врача по телефону.

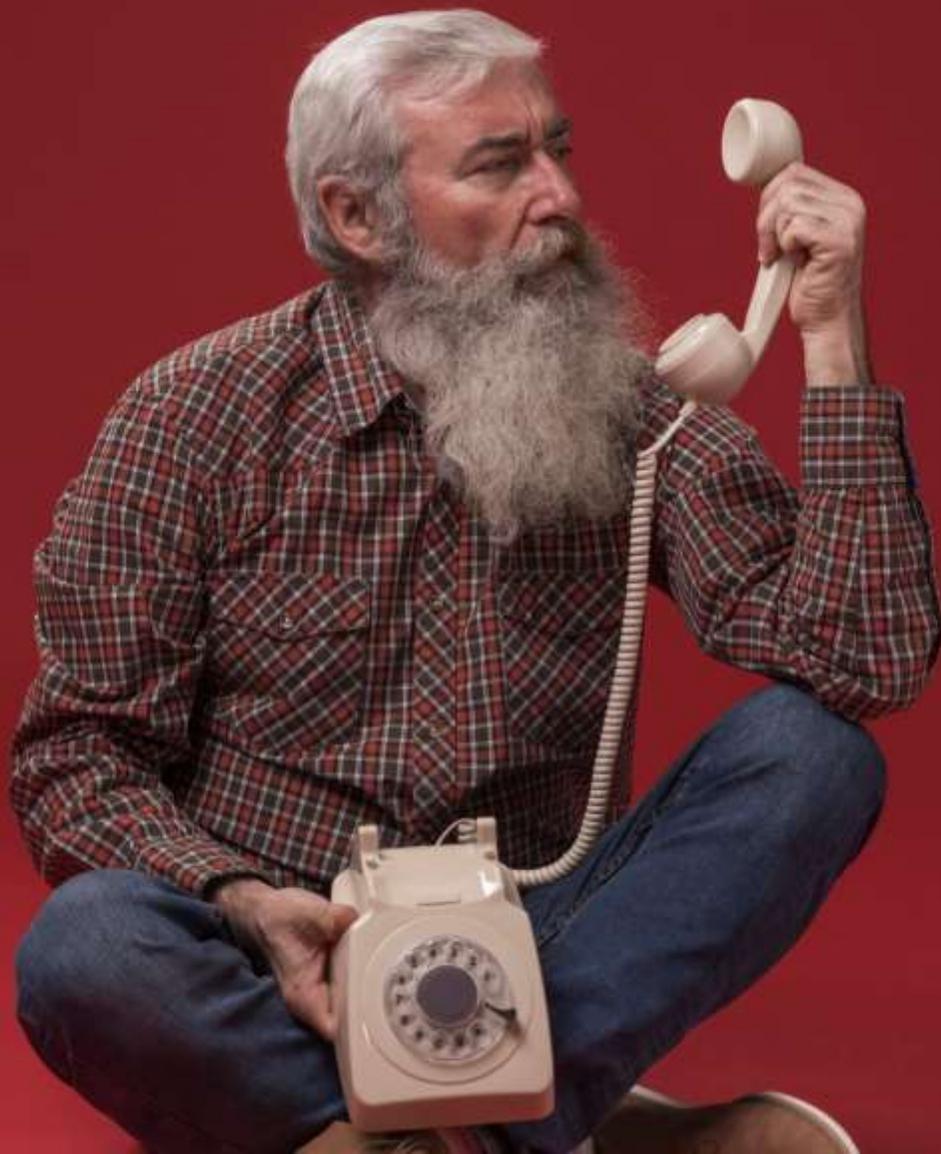


**НАЗОВИТЕ ТОЧНЫЙ
АДРЕС!**

четкие ориентиры; ближайшее к пациенту место для остановки машины медиков, упомянуть номер подъезда, этаж, код домофона.

Назвать фамилию, имя, отчество, дату рождения (возраст) пациента, фамилию вызывающего.

**Четкие и полные ответы на данные вопросы помогут
бригаде скорой быстрее приехать к больному или
пострадавшему**



если стало нехорошо



УДАР

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь

Улыбка

Не может улыбнуться, уголок рта опущен



Движение

Одна рука ослабла, не может поднять обе руки



Артикуляция

Не может разборчиво произнести свое имя

???



Решение

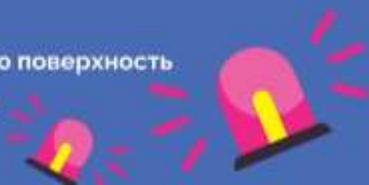
У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного



**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

До приезда скорой:

- (!) Уложить больного на горизонтальную поверхность
- (!) Обеспечить приток свежего воздуха
- (!) Успокоить больного



ЗАПОМНИТЕ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА!

Важно: если вы стали свидетелем подобной симптоматики – немедленно вызывайте скорую помощь! Инсульт – неотложное состояние, требующее немедленной экстренной госпитализации!

Несведущие люди могут легко принять такие признаки за алкогольное либо наркотическое опьянение, поэтому крайне важно знать и отличать симптомы.

Скорость оказания медицинской помощи здесь играет ключевую роль – счет идет буквально на минуты, смерть от ОНМК напрямую связана с промедлением. Чем скорее будет госпитализирован пострадавший, тем меньше будут последствия инсульта и тем выше шансы сохранить жизнь.

инфаркт миокарда



chocmp.ru

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!



Интенсивные боли
в грудной клетке,
ощущение
нехватки
воздуха



Боль отдает
в левую руку,
лопатку
или нижнюю
челюсть



Боль длится
более 10-15 минут
или дольше,
чем обычно



Головокружение,
холодный пот,
тошнота

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНФАРКТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

До приезда скорой:

- (!) Примите положение «сидя» или «лежа», приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов
- (!) Расстегните ворот рубашки, обеспечьте доступ воздуха
- (!) Примите 1 таблетку нитроглицерина под язык или впрысните 1 дозу спрея нитроглицерина

**103
112**



РЕГУЛЯРНО СЛЕДИТЕ ЗА
СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ



ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

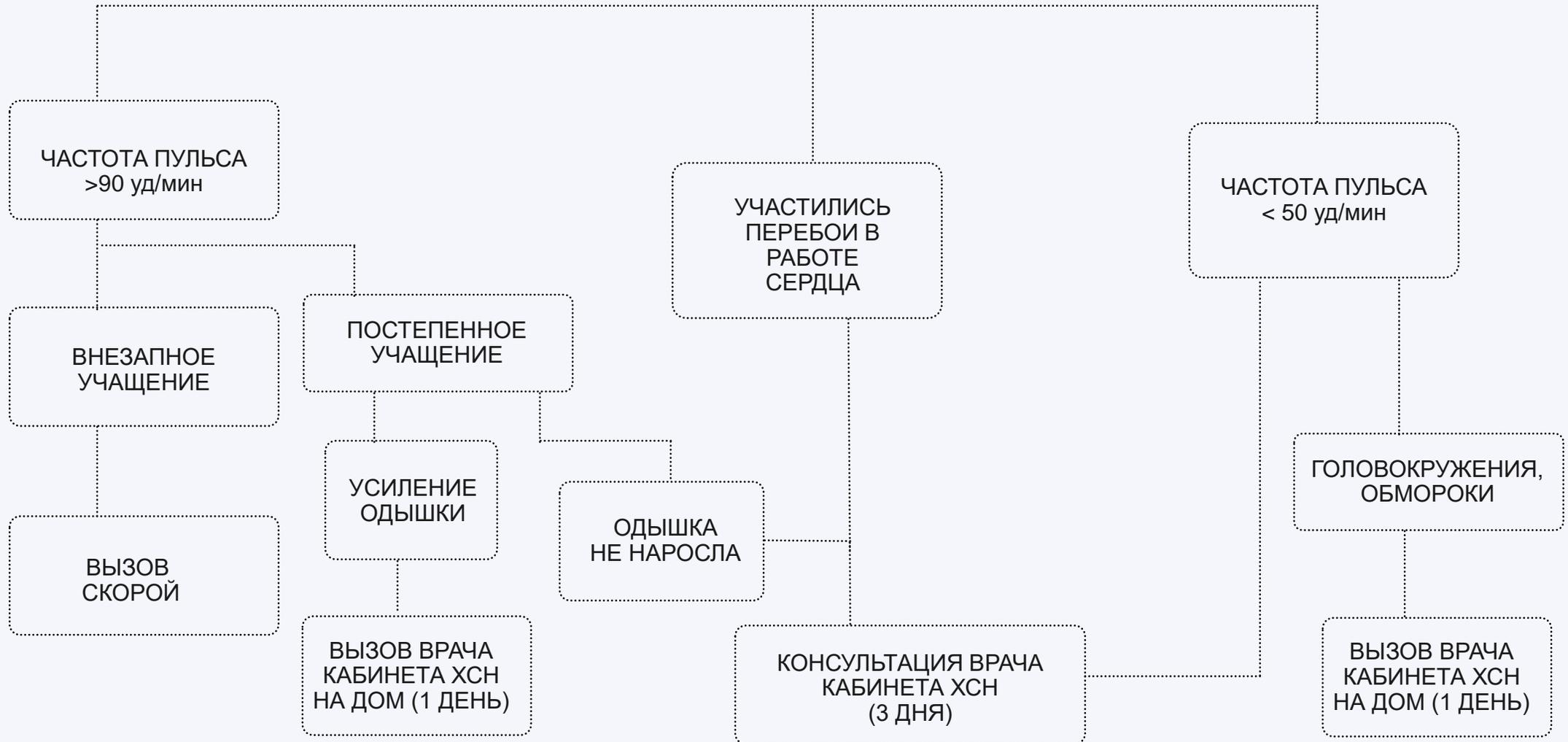


ОТВЕТСТВЕННО ПРИНИМАЙТЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

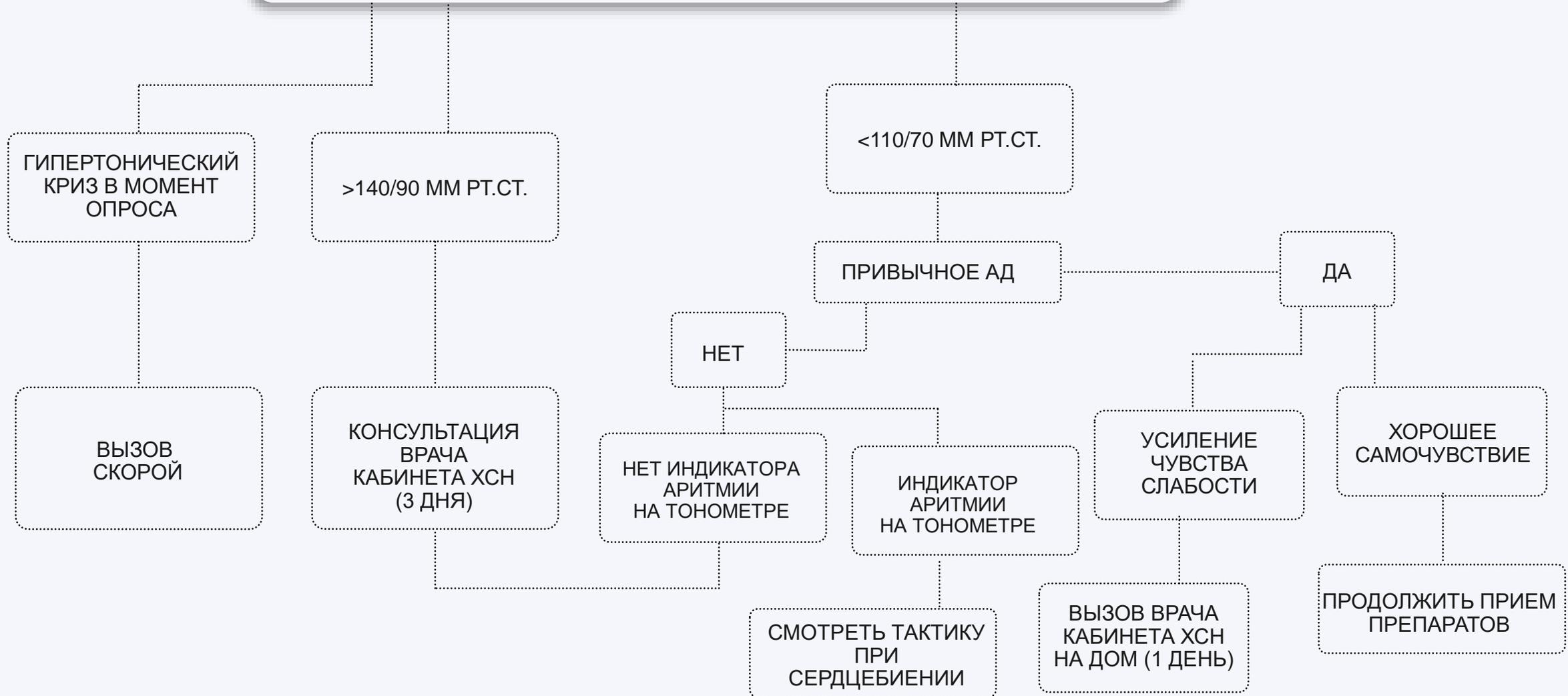
СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА



СЕРДЦЕБИЕНИЕ



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

**Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья и организации диспансеризации**



**237-29-74
237-22-14**