

Сердечная недостаточность

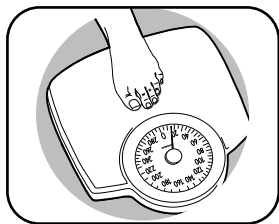
For the English version, see “Heart Failure,” cvs-ah-23117



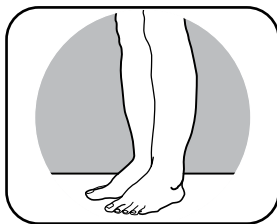
Allina Health

Когда звонить лечащему врачу или медсестре

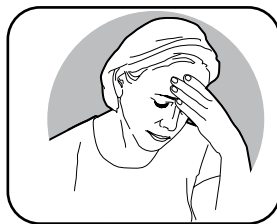
Звоните лечащему врачу или медсестре в любом из следующих случаев:



- вес увеличился на 3 фунта за 1 день **или** на 5 фунтов за 1 неделю



- отеки ступней, лодыжек или ног, или отечность живота больше, чем обычно



- большая, чем обычно, усталость, или если вы не в состоянии делать то, что вы обычно делаете



- одышка чаще, чем обычно

- становится тяжелее дышать в лежачем положении (вам приходится спать в кресле)
- вы не в состоянии принимать лекарства в соответствии с назначениями

Кому звонить

Имя и фамилия: _____

Телефон: _____

Когда звонить 911 или ехать в отделение неотложной помощи больницы

Звоните 911 или поезжайте в отделение неотложной помощи больницы в любом из следующих случаев:

- вы с трудом дышите
- боль в груди
- спутанность сознания или вы не в состоянии мыслить четко.

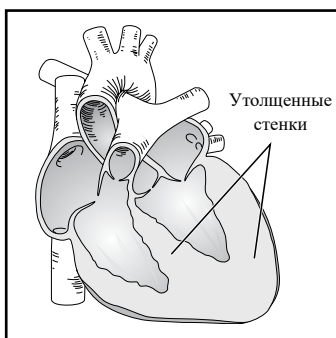
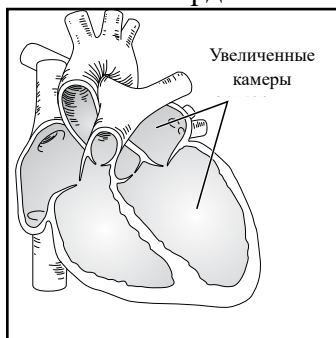
Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность не означает, что сердце перестало работать или прекращает работать. Это также не означает, что у вас был инфаркт.

Сердечная недостаточность означает, что сердце перекачивает кровь не так хорошо, как нужно. Из-за того, что сердце не в состоянии перекачивать нормальное количество крови из желудочков, кровеносные сосуды, идущие к сердцу, могут оказаться переполненными или «затопленными» кровью.

Пораженное сердце не может полноценно выполнять свою насосную функцию. Чтобы поддерживать циркуляцию того же, т. е. нормального, количества крови в организме, камеры сердца растягиваются, чтобы вместить большее количество крови. Это называют увеличенным сердцем. Сердечная мышца слабеет из-за необходимости перекачивать такое возросшее количество крови.

В организме может скапливаться избыточное количество жидкости, адекватную циркуляцию которой сердце не обеспечивает. В организме возникает застой жидкости. Поэтому сердечную недостаточность иногда называют «застойной сердечной недостаточностью»



© Allina Health System

Сердечная недостаточность может быть вызвана увеличившимися камерами сердца (слева) или утолщенными стенками сердца (справа).

Типы сердечной недостаточности

Различают два типа сердечной недостаточности – левостороннюю и правостороннюю. Прописанное врачом лекарство предназначено для лечения установленного у вас типа сердечной недостаточности.

Левосторонняя недостаточность

- Если левый желудочек ослаблен, то он работает с большей нагрузкой, перекачивая то же самое количество крови.
- Различают два типа левосторонней сердечной недостаточности:
 - Левый желудочек теряет способность нормально сокращаться. Способность сердца прокачивать кровь в организме заметно снижается.
 - Левый желудочек не в состоянии «расслабиться», потому что сердечная мышца находится под напряжением. Сердце не наполняется кровью нужным образом, и меньшее количество крови прокачивается через организм.
- Если жидкость «затопляет» легкие, у вас возникает одышка.

Правосторонняя недостаточность

- Если правый желудочек не подает кровь к легким нужным образом, количество кислорода в крови снижается. В результате кровь «затопляет» вены.
- Если происходит такое «затопление», то появляется отечность в стопах ног, ногах и брюшной полости.

Причины сердечной недостаточности

■ Ишемическая

болезнь сердца:

Когда липидные отложения (атеросклеротические бляшки)

накапливаются на внутренних стенках артерий сердца, количество крови и кислорода, поступающих к сердцу, уменьшается.

В результате может возникнуть повреждение сердечной мышцы.

Сердце слабеет, и меньшее количество крови подается к другим органам.

■ Инфаркт (инфаркт миокарда):

Когда просвет артерии, ведущей к сердцу, полностью закупоривается, то участок сердечной мышцы, к которой поступает кровь через эту артерию, погибает. Это называют инфарктом. При этом может возникать раздирающая жгучая боль, и она обычно продолжается дольше, чем при стенокардии (загрудинная боль).

Инфаркт приводит к появлению рубца или к необратимому поражению сердца. Это означает, что увеличивается нагрузка на неповрежденную часть сердца.

Инфаркт: настораживающие признаки

Немедленно звоните 911 в следующих случаях:

- загрудинная боль или чувство сжатия
- боль, распространяющаяся в руку, шею, нижнюю челюсть, спину или живот
- необъяснимая тошнота и/или изжога
- одышка.

■ **Высокое кровяное давление (гипертония):**

При высоком давлении внутри артерий сердце должно прокачивать кровь с большей силой, чтобы она могла пройти через кровеносные сосуды. Если повышенное кровяное давление не лечить, то это приведет к увеличению размеров сердечной мышцы и ослаблению ее функции.

Высокое кровяное давление обычно не имеет симптомов. Кровяное давление характеризуется двумя числами. Верхнее (систолическое) показывает давление в артериях, когда сердце бьется. Нижнее (диастолическое) показывает давление в артериях, когда сердце в покое.

У вас высокое кровяное давление, если у вас обычно верхнее число 130 или выше, или нижнее число 80 или выше.

■ **Поражение клапанов:** Если один или несколько клапанов сердца больше не способны к полному раскрытию или смыканию, то нарушается кровоток, и кровь может возвращаться назад. Это называется регургитацией.

Если отверстие клапана сужено или меньше, чем обычно, то для прокачивания крови через него сердце должно работать с большей нагрузкой. Это называется стенозом клапана. Сердечная мышца утолщается или размер сердца увеличивается. В таком случае сердце теряет способность хорошо перекачивать кровь.

Симптомы сердечной недостаточности

Симптомы сердечной недостаточности могут развиваться постепенно в течение дней или недель. Они могут также возникнуть внезапно. Вы должны немедленно обратиться за помощью, если у вас возникнут такие симптомы. Если вы этого не сделаете, то может случиться, что вам придется лечь в больницу, чтобы купировать эти симптомы.

Часто наблюдаемые симптомы:

- **Нарушение дыхания.** Это вызвано скоплением жидкости в легких. Возникает ощущение, что вам не хватает воздуха. У вас возникает одышка при физической активности.
- **Прсыпание ночью из-за того, что вы задыхаетесь.** При этом может возникнуть сухой кашель, который может усилиться, если вы ляжете. Это вызвано скоплением жидкости в легких. Вам могут понадобиться дополнительные подушки, чтобы было легче дышать, когда вы лежите.
- **Отек стопы, лодыжек, ног, кистей рук и/или поясницы.** Это вызвано скоплением жидкости в тканях живота. Отечность может усиливаться в конце дня, а также после длительного стояния или сидения.
- **Чтобы проверить, возникает ли отечность, нажмите пальцем на лодыжку или стопу.** Если след от нажатия остается, то это признак отека. Позвоните медсестре или врачу.
- **Брюшная водянка (асцит).** Это вызвано скоплением жидкости в тканях живота. При этом может возникнуть тошнота, боль, потеря аппетита и одышка.
- **Увеличение веса даже при потере аппетита.** Это вызвано скоплением жидкости в организме. Задержка жидкости затрудняет дыхание или увеличивает отечность.
- **Тяжелая усталость.** Это вызвано поступлением в мышцы крови, которая недостаточно насыщена кислородом. В результате возникает перегрузка сердца, и вы испытываете усталость.
- **Головокружение и неспособность концентрироваться.** Это вызвано поступлением недостаточного количества крови в мозг. Обязательно сообщите врачу или медсестре, если у вас кружится голова или если вы не можете сосредоточиться.

Это может свидетельствовать о пониженном кровяном давлении, нарушении сердечного ритма или о побочном эффекте лекарства. Следите за тем, чтобы не вставать с постели или со стула слишком быстро.

- **Учащенное сердцебиение.** Это ощущение возникает из-за нарушения сердечного ритма. Это может быть опасно.

Вы можете принять меры, если появились симптомы сердечной недостаточности. Чем раньше вы их распознаете и сообщите врачу или медсестре, тем меньше времени может потребоваться находиться в больнице. Это означает, что ваша жизнь будет более полноценной.

Не забывайте, что при появлении даже одного симптома, который повторяется, вы немедленно должны сообщить об этом врачу или медсестре. Это может предотвратить необходимость госпитализации.

Каждый день записывайте свой вес и симптомы в “Журнале регистрации веса при сердечной недостаточности”, который вы получили от Allina Health.

Когда звонить врачу или медсестре

Позвоните врачу или медсестре в следующих случаях:

- прибавка в весе более 3 фунтов за один день
- прибавка в весе более 5 фунтов за одну неделю
- отечность лодыжек, ног или живота
- повышенная усталость
- усиление одышки под нагрузкой, ночью или в лежачем положении
- беспричинный кашель или сухой кашель ночью
- откашливание мокроты розового цвета или с кровью

- пониженное мочеиспускание в течение дня и более частые позывы мочиться ночью
- необходимость использовать дополнительные подушки, без чего трудно спать ночью
- головокружение
- тошнота или неспособность есть и/или принимать лекарства.

Когда звонить в службу 911

Звоните в службу 911 в следующих случаях:

- обморочное состояние
- очень тяжелая одышка или невозможность говорить из-за нехватки воздуха
- сильная за грудиной боль, которая не снимается нитроглицерином
- внезапное быстрое учащенное сердцебиение, которое не проходит.

Что нужно делать при сердечной недостаточности

Ниже приводятся советы, которые могут помочь вам лучше себя чувствовать и контролировать сердечную недостаточность.

- Обязательно приходите на все назначенные приемы к медсестре, врачу или другим специалистам.
- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача.
- Всегда держите при себе список принимаемых вами в данное время лекарств.
- Взвешивайтесь каждый день и записывайте результаты.
- Придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты, в которой содержание натрия (соли) не превышает 1500-2000 мг в день.

- Поддерживайте здоровый вес. Лечащие вас специалисты могут помочь вам похудеть или набрать вес.
- Приносите с собой на все приемы эту брошюру, результаты взвешивания и записи о вашей активности.
- Занимайтесь физическими упражнениями (в соответствии с инструкциями специалистов) и не забывайте отдыхать.
- Не курите и избегайте мест, где курят.
- Вы должны знать источники стресса в вашей жизни и попытаться снизить их.

Лекарства: что нужно знать

Очень важно принимать лекарства в соответствии с предписаниями. Если вы будете это выполнять, то вы начнете чувствовать себя лучше, а сердце будет работать с меньшей нагрузкой. Вам нужно будет принимать лекарства всю жизнь.

Врач или медсестра могут начать лечение, назначив одно или несколько лекарств. Доза может быть изменена или другие лекарства могут быть назначены дополнительно. Это зависит от симптомов и от реакции вашего организма на лекарства.

Может потребоваться много дней или недель, чтобы подобрать требуемую дозу и/или комбинацию лекарств. Нужно набраться терпения, пока вы и лечащие вас специалисты сможете подобрать:

- требуемые для вас лекарства
- нужную дозу каждого лекарства
- время приема каждого лекарства.

Если вы обеспокоены, сумеете ли вы заплатить за лекарства, поговорите об этом с лечащим врачом или медсестрой. Может оказаться, что существуют нужные вам лекарства, которые не стоят так дорого, или можно получить финансовую помощь.

Что нужно делать

- Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время.
- Получайте лекарства в одной аптеке.
- Используйте контейнер с ячейками (pill box) или письменные рекомендации, полученные от врача или медсестры, для хранения и надлежащей сортировки лекарств.
- Если вы не приняли лекарство своевременно, то примите его как можно скорее.
 - Если вы вспомнили об этом, когда нужно было уже принимать следующую дозу, то игнорируйте пропущенную дозу и следуйте предписанному режиму.
 - **Никогда не удваивайте дозу, чтобы возместить пропущенную, если только ваш врач или медсестра не предписали вам это сделать.**
- Храните все лекарства (отпускаемые по рецепту, продающиеся без рецепта, витамины и препараты из лекарственных трав) в недоступных для детей и домашних животных местах.
- Храните все лекарства в местах, защищенных от тепла, света и влаги. Не храните лекарства в ванной комнате или рядом с кухонной раковиной.
- Если вы пьете грейпфрутовый сок, он может повлиять на действие принимаемого лекарства от болезни сердца. Обсудите с фармацевтом, что вам следует делать.
- Подумайте, какие лекарства вам нужны на время отпуска. Сделайте всё необходимое, чтобы не остаться без лекарств, пока вас не будет дома.
- Если вы получаете прописанные лекарства по почте, закажите заблаговременно все лекарства, получаемые по рецептам повторно.

- Узнайте в авиакомпании о правилах перевозки лекарств в багаже и в ручной клади.
- Если вас лечат несколько врачей, не забудьте сообщать каждому, какие лекарства вы принимаете.

Что запрещается делать

- Следите за тем, чтобы у вас всегда было достаточное количество лекарства. Звоните в аптеку по крайней мере за неделю вперед, чтобы получить заканчивающееся лекарство.
- Не принимайте лекарств, которые были прописаны не вам.
- Не принимайте больше одной предписанной дозы лекарства.
- Не храните лекарств, срок годности которых истек.
- Не прекращайте принимать лекарства, не обсудив это с врачом или медсестрой.
- Не ешьте грейпфруты и не пейте грейпфрутовый сок.

Приносите свои лекарства на приемы в клинику

Положите все флаконы и коробочки с лекарствами в пластмассовый мешок и берите их с собой, когда вы идете к врачу или медсестре.

Берите с собой все:

- лекарства, получаемые по рецепту
- лекарства, продающиеся без рецепта
- препараты из лекарственных трав
- натуральные добавки.

Лекарства могут противодействовать друг другу, и поэтому врач или медсестра должны знать, что именно вы принимаете.

Лекарства, продающиеся без рецепта

Прочтите этикетки на всех принимаемых вами лекарствах, которые можно получить без рецепта. Узнайте у врача, медсестры или фармацевта, безопасно ли вам их принимать.

Предупреждение. Многие аптеки продают свои собственные непатентованные аналоги лекарственных препаратов. Перед тем, как принимать любые отпускаемые без рецепта лекарства или лекарства, изготовление которых больше не находится под патентной защитой, обсудите это с фармацевтом или врачом, или медсестрой.

Самые безопасные для вас средства от простуды и кашля:

- хлорфенирамин (Chlortrimeton[®] или AllerChlor[®])
- гуаифенезин с декстрометорфаном (Robitussin DM[®])
- лоратадин (Claritin[®]).

Средства от простуды и кашля, которые вы не должны принимать:

- псевдоэфедрин (Sudafed[®], Actifed[®], Comtrex[®] и Nyqui[®]) и
- фенилэфрин (Neo-Synephrine[®])
- федрин (известен также под названием (“ma huang”) или любой препарат для подавления аппетита (например Metabolife[®]).

Соль способствует задержке жидкости в организме. Это приводит к повышению кровяного давления и увеличивает нагрузку на сердце.

Нижеперечисленные препараты содержат большое количество натрия:

- Сироп от кашля Vicks 44[®] Cough Syrup Vicks 44[®] Cough Relief (от кашля)
- Alka-Seltzer[®]
- Fleets[®] Phospho-Soda and Fleets[®] (препарат для клизмы).

Нижеперечисленные препараты могут задерживать натрий и жидкость в организме:

- ибупрофен (Nuprin[®], Advil[®] и Motrin[®] и многие лекарства такого типа различных торговых марок)
- кетопрофен (Orudis KT[®], Actron[®])
- напроксен (Aleve[®]).

Взаимодействие лекарств

Когда вы принимаете несколько лекарств, они могут взаимодействовать друг с другом. Это означает, что одно лекарство может влиять на эффективность другого лекарства.

Взаимодействовать друг с другом могут лекарства, отпускаемые по рецепту, и продающиеся без рецепта.

Перед тем как начать принимать новое лекарство, спросите у врача, медсестры или фармацевта о возможных взаимодействиях его с другими лекарствами.

Следите за использованием лекарств

- В сумке или бумажнике храните текущий список принимаемых вами лекарств.
- Подумайте об использовании контейнера с ячейками для хранения лекарств (pill organizer).
- Подумайте о том, как распределить лекарства в контейнере, если врач по телефону назначит другое лекарство или изменит дозу принимаемого лекарства.

- Если нужно, попросите родственника или друга помогать вам разбираться с лекарствами.

Не употребляйте табак

Здоровый образ жизни помогает работе сердца.

У курящих сигареты риск развития болезни сердца в 2-4 раза выше, чем у некурящих. У них выше риск инфаркта, инсульта, нарушения кровообращения, рака и болезней легких.

В табачном дыме содержится больше 7000 химических веществ. Больше 70 могут вызывать рак. Смертность, связанную с использованием табака, в Соединенных Штатах предотвратить проще всего.

К табачным изделиям относятся сигареты, электронные системы доставки никотина (ENDS – electronic nicotine delivery system – ЭСДН, включая электронные сигареты и JUUL®), бездымный табак (жевательный табак или табачная паста), сигары, табак для кальяна и трубочный табак.

Как табак влияет на работу сердца

Использование табака особенно опасно для кровеносных сосудов, в частности, артерий. Оно может привести к атеросклерозу, то есть отложениям бляшек (жирового вещества, находящегося в крови). Со временем эти отложения твердеют и сужают просветы кровеносных сосудов, в частности, артерий.

Курение также делает сосуды, в частности, артерии, «липкими». Это создает препятствия для кровотока, а это означает, что кровь течет с трудом. Побочным эффектом использования табака может быть необходимость стентирования, хирургического вмешательства для шунтирования коронарной артерии, или и того и другого, чтобы поддерживать открытыми просветы кровеносных сосудов, включая артерии. Использование табака также может привести к инфаркту или инсульту.

Использование табака:

- вызывает болезнь сердца и инсульт
- повышает сердцебиение
- повышает кровяное давление
- уменьшает содержание «хорошего» (высокой плотности) холестерина
- может вызвать сердечную аритмию
- увеличивает нагрузку на сердце (создает дополнительную нагрузку на поврежденные или ослабленные кровеносные сосуды, включая артерии)
- может повлиять на эффективность лекарств, принимаемых при болезни сердца
- вызывает изжогу и язвенную болезнь
- может замедлить выздоровление после операции.

Поврежденному сердцу приходится справляться с вредным эффектом табака. Если перестать курить и избегать пассивного курения, то это может помочь восстановить нормальную работу сердца и поврежденных кровеносных сосудов, а также снизить риск болезни сердца.

Знаете ли вы?

Курение у открытого окна, выдувание дыма из комнаты с помощью вентилятора, использование фильтра для очистки воздуха или курение вне помещения не предотвращает пассивное курение.

Как пассивное курение влияет на организм

Дым, вдыхаемый при пассивном курении, является смесью дыма от горящих сигарет, трубок и сигар, а также дыма, выдыхаемого курильщиками.

Любой, кто при этом присутствует, курит пассивно, вдыхая химические вещества, содержащиеся в табачном дыме. Дым от пассивного курения может вызывать, например, кашель, выделение мокроты, дыхание со свистом и одышку.

Единственный способ защитить свою семью от воздействия пассивного курения – полное отсутствие табачного дыма. Любое количество дыма при пассивном курении опасно.

Бросить употребление табака

Бросить может быть трудно, но не невозможно. Чтобы получить помощь в этом, обратитесь к специалисту из лечащей вас бригады. Если бросить курить, то через 8 часов после этого содержание угарного газа в крови снизится до нормы. При этом содержание кислорода в крови поднимется до нормы.

Подумайте о том, чтобы обсудить с лечащим медицинским специалистом использование утвержденных Администрацией США по контролю за продуктами питания и лекарствами (FDA) лекарств, которые могут помочь вам бросить курить. Доказано, что следующие препараты увеличивают вероятность успеха:

- продающиеся без рецепта продукты, включая никотиновую жевательную резинку, никотиновые таблетки для рассасывания и никотиновую наклейку
- отпускаемые по рецепту препараты, включая Chantix™, Zyban®, никотиновый спрей для носа и никотиновый ингалятор.

Ресурсы

- Программа борьбы с употреблением табака – больница Abbott Northwestern Hospital
— 612-863-1648
- Программа борьбы с употреблением табака – больница Mercy Hospital
— 763-236-8008
- Программа борьбы с употреблением табака – больница River Falls Area Hospital
— 715-307-6075
- *Наставничество в борьбе с употреблением табака – институт нетрадиционной медицины Penny George™ (Центр LiveWell)
— 612-863-5178
- *Программа прекращения употребления табака – клиника легочных заболеваний и расстройств сна Allina Health
— 651-726-6200
- Quit Partner (помощь по прекращению употребления табака)
— 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669)
или quitpartnermn.com
- Управление здравоохранения штата Миннесота
— health.state.mn.us/quit
- Поддержка в Интернете для прекращающих употребление табака
— smokefree.gov

***Возможно, вам придётся платить за эти услуги. Справьтесь об этом у вашей страховой компании.**

- Американская ассоциация легочных заболеваний/
Телефонная линия помощи отказа от курения
 - 651-227-8014
 - 1-800-586-4872
- *Программа лечения в реабилитационном центре Mayo Clinic по борьбе с никотиновой зависимостью
 - 1-800-344-5984
 - 507-266-1930
- План поддержки GetQuit для препарата Chantix®
 - 1-877-CHANTIX (242-6849)
 - сайт get-quit.com
- Финансовая помощь для использующих ингаляторы Chantix® или Nicotrol®
 - 1-866-706-2400
 - сайт pfizerrxpathways.com
- Ароматерапия — экстракты из растений
 - 1-877-999-4236

Почему нужно следить за содержанием соли (натрия)

Полноценное питание играет важную роль в лечении сердечной недостаточности. Если в вашей еде низкое содержание соли, то сердце, перекачивая кровь, работает с меньшей нагрузкой.

При употреблении большого количества соли (натрия) в организме задерживается большее количество воды. Избыточное количество воды в организме увеличивает нагрузку на сердце, перекачивающее кровь.

Для снижения проявлений сердечной недостаточности и улучшения самочувствия нужно:

- Ограничить потребление соли, чтобы предупредить скопление избыточного количества жидкости в организме.
- Поддерживать благоприятный для вас вес тела.
- Придерживаться полноценного, хорошо сбалансированного режима питания.
- Обсудить с врачом или медсестрой все аспекты употребления алкоголя или кофеина.
- Ограничивайте содержание соли до 1500-2000 мг в день.

Как снизить потребление натрия

- Убрать со стола солонку. Не держать ее на кухне, когда вы готовите еду, или на столе, за которым вы едите.
- **Вы должны понимать, что написано на этикетках продуктов. «Низкое содержание натрия» («Low sodium»)** означает 140 мг натрия или меньше на порцию.
- **Избегайте выпускаемых промышленностью заменителей соли.** Лечащий врач или медсестра обязательно должны разрешить использование выбранного вами заменителя соли, потому что он может повлиять на действие некоторых лекарств или на течение болезни.
- **Не используйте соль при приготовлении пищи.**
- **Не ешьте соленых продуктов.** К ним относятся: приправы с солью, соленые огурцы, маслины и кислая капуста в рассоле, консервированные супы и соленые закуски.
- **Попробуйте употреблять новые для себя приправы.**

Почему нужно контролировать содержание калия

Калий является элементом, который естественным образом содержится в организме. Очень важно поддерживать требуемое содержание калия в организме. Сердечный ритм может нарушиться при избыточном или недостаточном содержании калия. Некоторые лекарства могут изменить содержание калия.

Некоторые лекарства могут увеличить содержание калия в организме, а другие могут привести к снижению.

Может оказаться, что вам нужно избегать продуктов с высоким содержанием калия или, наоборот, есть больше таких продуктов. Обсудите это с врачом или медсестрой.

Будьте физически активны и регулярно делайте упражнения

Очень важно регулярно делать упражнения, укрепляющие мышцы, включая сердце. **Предупреждение.** Никогда не начинайте программу упражнений без консультации с врачом или медсестрой.

Если вы никогда не делали упражнения регулярно, может оказаться, что не так просто развить в себе эту привычку. Не бросайте! Через несколько дней или недель вы увидите или почувствуете следующие изменения к лучшему:

- вы почувствуете себя более независимым, и у вас появится больше уверенности в себе
- больше сил для повседневной активности
- легче похудеть или поддерживать вес
- больше сил и выдержки
- больше гибкости и лучше способность держать равновесие

- больше сил, чтобы принимать участие в важных для вас мероприятиях
- улучшение самочувствия и снижение стресса
- более хороший сон.

Основные инструкции для упражнений

Начинайте программу упражнений понемногу. Выберите вид активности, который вам нравится, например, ходьба, стационарный велосипед, плавание или садоводство. Если вы хорошо переносите нагрузку, понемногу увеличивайте ее, добавляя по одной минуте в день.

Следуйте следующим правилам.

- Надевайте свободную одежду послойно. Надевайте удобную спортивную обувь.
- Начинайте заниматься физкультурой не раньше, чем через два часа после завтрака, обеда или ужина, а также не раньше чем через два часа после приема большинства лекарств.
- Занимайтесь при такой температуре, при которой вы чувствуете себя комфортно. Если на улице слишком жарко или холодно, занимайтесь в помещении.
- В течение 5-10 минут «согревайтесь» до тех пор, пока низкие нагрузки не приведут к медленному повышению сердечного ритма.
- Перед тем как начать упражняться, выпейте 6-8 унций воды, если только вы не должны ограничивать потребление жидкости.
- Занимайтесь аэробикой, которая создает постоянную нагрузку на большие группы мышц и повышает сердечный ритм (например, велосипед, ходьба и плавание).

- В конце каждого занятия делайте упражнения, не требующие большой нагрузки, и растягивающие упражнения, позволяющие сердечному ритму медленно вернуться к нормальному, а вам – остыть.
- После упражнений выпейте 6-8 унций воды, если только вы не должны ограничивать потребление жидкости.
- Не занимайтесь физкультурой, если вы плохо себя чувствуете (например, простуда, грипп, температура выше 100 градусов Фаренгейта).
- Если вы курите, бросьте курить! Врач или медсестра дадут вам информацию о том, как бросить курить. Если вы не в состоянии бросить курить, не курите, по крайней мере, за час до занятий и час после занятий.
- Не пейте алкогольных напитков непосредственно перед занятиями физкультурой или сразу после занятий.
- Старайтесь не делать упражнений, при которых требуется напрягаться, толкать, тянуть или поднимать тяжести, когда корпус почти не должен двигаться или когда нужно задерживать дыхание.
- Осторожно делайте упражнения, требующие держания обеих, рук над головой длительное время. Это может оказаться изнурительным.

Когда нужно остановиться

Вы должны знать, как ваш организм реагирует на занятия. Это поможет вам выяснить, благоприятны ли для вас занятия на этом уровне. Приведенные ниже симптомы означают, что ваш организм плохо переносит упражнения:

- головокружение
- тошнота или рвота
- холодный пот
- одышка, которая мешает вам говорить

- необычная усталость или состояние полного изнурения
- ощущение, что сердце сильно бьется или стучит
- обморочное состояние
- замирание сердца или нарушение сердечного ритма
- загрудинная боль или чувство сжатия в груди
- боль или чувство сжатия в шее, верхней челюсти, зубах, руке или между лопатками
- любые новые ортопедические неприятности, например, боль в суставах или мышечная боль.

Если у вас появится любой из указанных выше симптомов, то нужно остановиться и отдохнуть. Если они не исчезнут после отдыха или если они по-прежнему будут мешать вам делать упражнения, позвоните врачу или медсестре.

При тяжелых симптомах позвоните в службу 911 и примите нитроглицерин, как предписано.

Экономьте силы

Вы можете растрачивать впустую значительное количество энергии, не осознавая этого. Найдите более легкий способ делать необходимое, чтобы иметь больше сил на то, что доставляет вам удовольствие. Ниже описаны способы экономии энергии.

Планируйте заранее

- Запланируйте время на упражнения. Может быть, вы сочтете полезным сочетать занятия физкультурой с другой активностью. Например, смотреть телевизор и заниматься на стационарном велосипеде.
- Приведите в порядок дом и место работы. Храните все на своих местах.
- Заранее планируйте отдых. Планируйте перерывы или дневной сон.
- Пока вы ждете, постарайтесь расслабиться.
- Планируйте время для себя.
- Планируйте время для еды.
- Планируйте время для покупок.
- Не цепляйтесь за расписание. Даже самые хорошие планы иногда требуется изменить.

Установите темп

- Установите свой темп. Двигайтесь медленно и свободно. Часто останавливайтесь и отдыхайте.
- Используйте свои силы бережно. Если вы устаете к середине дня, старайтесь готовить еду и делать работу по дому с утра. В середине дня делайте то, что незатруднительно, или поспите.
- Все должно быть сбалансировано. Не старайтесь все сделать в один день.
- Ставьте перед собой разумные цели и выполняйте то, что реально. Например, убирайте по одной комнате в день или решите только вытереть пыль.
- Придумывайте упрощенные решения. Старайтесь не идти на попятный.

- Осторожно поднимайтесь по лестнице.
- Пользуйтесь устойчивой надежной стремянкой, когда вам нужно снять что-нибудь с полки.

Устанавливайте приоритеты

- Пересматривайте свои приоритеты. Что нужно делать и что вы хотите делать? От чего можно отказаться или упростить?
- Поручайте работу другим. Попросите родственников (включая детей) помочь вам с работой по дому.
- Откажитесь от ненужных дел.
- Установите для себя ограничения и просто скажите «нет».
- Научитесь забывать, если что-то сложилось не так.
- Первым приоритетом должно быть ваше здоровье.

Подумайте об использовании оборудования для сохранения сил

Имеются приспособления, которые помогут вам сэкономить силы. Их можно купить в магазинах медицинского оборудования, в магазинах, в которых товары продаются по сниженным ценам, или в местных аптеках. Ниже приводится список некоторых из них:

- стул для ванны/душа
- высокое сидение для туалета
- набор для ручного душа
- приспособления, за которые можно держаться
- губка на длинной ручке
- длинный рожок для надевания обуви
- приспособление на длинной ручке для надевания носков.







Allina Health

allinahealth.org

© 2022 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE, IT IS ONLY A GUIDE.

cvs-russian-ah-23797 (12/19)