



Хроническая сердечная недостаточность

Что такое сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность является тяжелым осложнением большинства сердечно-сосудистых заболеваний.

В основе сердечной недостаточности лежит повреждение сердечной мышцы (миокарда), что приводит к снижению эффективности работы сердца.

В результате сердце перестает справляться со своей функцией. Это означает, что кровь не доставляет органам и тканям столько кислорода и питательных веществ, сколько требуется для их нормальной работы, ухудшается «утилизация» продуктов обмена, происходит накопление жидкости в легких, брюшной полости и конечностях.

Сердечная недостаточность может развиваться в любом возрасте, но чаще всего наблюдается у пожилых людей.

В возрасте до 65 лет около 1% людей страдает сердечной недостаточностью, в возрасте 75 – 84 лет этот показатель равен 7%, а среди людей старше 85 лет – 15%. Сердечная недостаточность – самая частая причина госпитализации пациентов старше 65 лет.

Причины сердечной недостаточности

Заболевание может начаться внезапно в результате инфаркта миокарда, воспаления сердечной мышцы (миокардита), нарушений сердечного ритма или развиваться постепенно из-за длительной перегрузки сердца высоким артериальным давлением или клапанных пороков.

Наиболее частыми причинами сердечной недостаточности являются:

- высокое артериальное давление;
- ишемическая болезнь сердца, в частности инфаркт миокарда;
- клапанные пороки сердца;
- врожденные пороки сердца;
- нарушение ритма сердца (слишком высокая или очень низкая частота сердечных сокращений – тахикардия или брадикардия, например, фибрилляция предсердий (мерцательная аритмия));
- заболевания сердечной мышцы (кардиомиопатии, миокардит (ссылки на материалы)).

К менее частым причинам сердечной недостаточности относятся:

- болезни перикарда;
- болезни эндокарда;
- заболевания щитовидной железы (тиреотоксикоз или гипотиреоз);
- анемия;
- почечная недостаточность;
- химиотерапия или лучевая терапия по поводу онкологического заболевания;
- заболевания легких;
- тяжелые инфекции;
- ожирение, анорексия;
- злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков;

- воздействие токсических веществ.

Основные симптомы сердечной недостаточности:

1. одышка при физической нагрузке;
2. одышка в горизонтальном положении или в ночные часы;
3. слабость. Усталость;
4. учащенное сердцебиение;
5. двусторонние отеки нижних конечностей;
6. прибавка в весе, которую нельзя объяснить питанием.

При появлении этих симптомов необходимо обратиться к врачу!

Стандартные исследования для выявления сердечной недостаточности

Для постановки диагноза хроническая сердечная недостаточность (ХСН) пациенту проводят набор исследований.

Основные исследования:

- сбор анамнеза и врачебный осмотр;
- электрокардиограмма (ЭКГ);
- анализы крови;
- рентгенография органов грудной клетки;
- эхокардиография (ЭхоКГ).

Дополнительные исследования:

- функциональные легочные тесты;
- нагрузочная проба;
- магнитно-резонансная томография сердца (МРТ);
- катетеризация сердца и ангиография;
- радиоизотопные исследования;
- мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ).

Симптомы каждого пациента индивидуальны, и в зависимости от них могут быть назначены несколько из перечисленных выше исследований.

Лечение сердечной недостаточности

Пациенту с сердечной недостаточностью необходимо принимать лекарства, рекомендованные для лечения данного заболевания.

Важно! Какие лекарства подходят именно вам, зависит от многих факторов.

Назначить лекарственную терапию может только врач!

К основным группам лекарств, применяющихся при лечении сердечной недостаточности, относятся:

- ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (иАПФ);
- ангиотензиновых рецепторов и неприлизина ингибитор (АРНИ);



- ингибиторы натрий глюкозного котранспортера 2-го типа;
- бета-адреноблокаторы;
- антагонисты минералкортикоидных рецепторов (АМКР);
- антагонисты рецепторов ангиотензина II (АРА или сартаны).

К дополнительной группе лекарств, которая назначается пациентам с ХСН, относятся мочегонные (диуретики) и дигоксин.

В зависимости от причины сердечной недостаточности, а так же от вашего состояния могут быть использованы инвазивные (хирургические) методы лечения, такие как имплантация электрокардиостимулятора или кардиовертера-дифибриллятора, сердечная ресинхронизирующая терапия, операции по коррекции пороков сердца и другие.

Изменение образа жизни

Сердечная недостаточность – это хроническое заболевание, которое требует длительного лечения. С течением времени сердечная недостаточность может прогрессировать даже при самом лучшем медицинском обслуживании.

Помимо четкого соблюдения, назначенного врачом лечения сердечной недостаточности, необходимо изменить другие аспекты своего образа жизни: питание, уровень физической активности, курение, потребление алкоголя – чтобы лечение было максимально эффективным.

Многие люди, страдающие сердечной недостаточностью, продолжают вести активную, полноценную жизнь, так как научились заботиться о себе.

Самоконтроль в сочетании с поддержкой окружающих и правильно подобранным лечением, помогут стабилизировать ваше состояние и улучшить качество повседневной жизни.

Необходимо контролировать водный и солевой режим – уменьшить потребление соли до 5 г в сутки, а выпиваемой жидкости до 1,5-2 литров.

Всем пациентам, страдающим сердечной недостаточностью, следует отказаться от курения. Употребление алкоголя свести к минимуму и стараться убрать из рациона полностью. Алкоголь строго запрещен больным с алкогольной кардиомиопатией.

Рекомендуются регулярные физические нагрузки не менее 30 минут в день, отдавая предпочтение динамическим нагрузкам (ходьба, скандинавская ходьба, велосипед, плавание), следует избегать подъема тяжестей и статических нагрузок. Старайтесь правильно сочетать работу, отдых и досуг.

Необходим полноценный ночной сон и отдых в середине дня или при возникновении усталости. При занятиях сексом должен действовать принцип «до усталости».

Важно избегать инфекционных и простудных заболеваний и вовремя их лечить. Обсудите с вашим врачом вопрос о вакцинации от гриппа, коронавирусной и пневмо-

кокковой инфекций.

Сопутствующие заболевания

Необходимо лечить все сопутствующие заболевания, которые могут усугубить течение сердечной недостаточности. Чтобы добиться хороших результатов, врач должен знать обо всех ваших заболеваниях и назначенном лечении. Это особенно важно, если вы лечитесь у разных врачей.

Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания у пациентов, страдающих сердечной недостаточностью:

- повышенное артериальное давление (гипертония);
- нарушение сердечного ритма;
- повышение уровня холестерина;
- заболевания легких;
- диабет;
- анемия;
- заболевания щитовидной железы;
- артрит, боль в мышцах и суставах;
- депрессия.

Прием лекарственных препаратов

Для получения наилучшего эффекта от лечения, важно принимать лекарства в соответствии с назначениями врача и следовать рекомендациям: нужное количество таблеток в день, с нужной частотой, в нужный момент, то есть во время еды, до или после. Следует помнить, что при тяжелой сердечной недостаточности даже одно-двукратный пропуск приема препаратов может привести к декомпенсации сердечной недостаточности.

Если врач выписал несколько лекарств, то необходимо составить расписание приема на весь день с учетом доз препаратов. Полезно составить график приема лекарств, который поможет не забыть, какие лекарства нужно принимать и когда.

Если вам имплантировали прибор для регуляции сердечного ритма, это не отменяет прием лекарств в соответствии с назначениями. Кроме того, необходимо проверять работу имплантированного устройства.

Следует избегать приема жаропонижающих и болеутоляющих препаратов, которые относятся к нестероидным противовоспалительным препаратам, поскольку они могут приводить к скоплению жидкости в организме, т.е. к декомпенсации сердечной недостаточности. При крайней необходимости приема согласуйте назначение с лечащим врачом.

Очень важно регулярно сдавать анализы и проходить обследования. Если Вы пришли на прием к врачу, перед уходом обязательно запишитесь на следующий прием.

Контроль за артериальным давлением, пульсом и весом

Врач может посоветовать вам регулярно измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений (пульс) и вес в домашних условиях.



Контроль артериального давления и пульса поможет в оценке эффективности проводимого лечения. Большим подспорьем может стать - дневник уровня артериального давления и пульса. Это поможет врачу скорректировать лечение с учетом ваших индивидуальных особенностей.

Врач или медсестра помогут проверить точность показаний прибора и ваше умение им пользоваться.

Для подсчета пульса несильно прижмите два пальца к внутренней стороне запястья, считайте удары в течение 30 секунд, умножив полученное число на два, вы получите свой пульс в состоянии покоя. Он обычно составляет от 60 до 100 ударов в минуту.

Необходимо ежедневно взвешиваться утром натощак. Это нужно для того, чтобы не допустить декомпенсацию сердечной недостаточности.

Опасные симптомы, на которые следует обратить внимание

1. Пациент с сердечной недостаточностью часто испытывает одышку во время отдыха и в положении лежа. Чувство нехватки воздуха может усиливаться в положении лежа.

Вы можете приподнять головной конец тела с помощью дополнительных подушек, чтобы было легче дышать. Если это происходит постоянно или вам становится трудно лежать горизонтально – это может быть симптомом прогрессирования сердечной недостаточности.

Если вы просыпаетесь от нехватки воздуха, важно помнить – это серьезный симптом, вам следует незамедлительно проконсультироваться с врачом. Возможно, потребуется коррекция терапии.

2. Боль, возникающая из-за проблем с сердцем, обычно ощущается в груди, хотя она может быть локализована в любом месте между верхней частью живота и шеи, включая плечи. Она может ощущаться как дискомфорт, давление, жжение или боль.

Боль в груди должна всегда считаться серьезным симптомом, так как она может указывать на прогрессирование сердечной недостаточности, стенокардию или инфаркт миокарда. Необходимо немедленно сесть или лечь отдохнуть.

Если вы ощущаете дискомфорт или боль в груди более чем 15 минут или облегчение не наступает после отдыха или приема нитроглицерина, необходимо немедленно вызвать скорую помощь. При приеме нитроглицерина необходимо контролировать артериальное давление ввиду его чрезмерного снижения.

3. Важно ежедневно контролировать свой вес. Если вы обнаружили, что прибавили более 2 кг в течение 3 дней, сразу же сообщите об этом врачу или медсестре. Прибавка в весе из-за накопления жидкости отличается от таковой при высококалорийной диете.

Если у вас есть сомнения в причинах прибавки веса, обратитесь к врачу или медсестре.

4. Скопление жидкости в организме может проявиться отеком ног и лодыжек, что может быть признаком прогрессирования сердечной недостаточности.

Вы должны обратить внимание на важный симптом – обувь стала тесной.

Застой жидкости происходит из-за снижения насосной функции сердца. Это ведет к скоплению жидкости в брюшной полости, нижних конечностях и в легких.

5. Обмороки и головокружения при сердечной недостаточности могут происходить вследствие уменьшения притока крови к мозгу. Внезапная потеря сознания обычно означает, что кровоснабжение мозга сильно снижено. Обморок или потеря сознания – это потенциально серьезная ситуация, и за медицинской помощью нужно обратиться немедленно.

Причиной головокружений могут быть нарушения работы сердца, сердечного ритма. Также это может происходить из-за быстрого, но временного снижения артериального давления, называемого постуральной гипотензией (снижение артериального давления после приема пищи), вызванного слишком быстрым вставанием.

Другая ситуация, когда возможны головокружения из-за приема препаратов. Все мочегонные средства, ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов ангиотензина II и бета-блокаторы снижают артериальное давление.

6. Кашель или хрипы из-за сердечной недостаточности. Иногда у людей с сердечной недостаточностью бывает кашель с мокротой, густой слизью, возможно, с вкраплениями крови. Это часто случается при легочной инфекции (пневмонии).

Кашель и хрипы появляются из-за скопления жидкости в легких, что приводит к затруднению дыхания. Хрипы похожи на астматические, но в случае сердечной недостаточности они имеют другую причину.

Сухой длительный кашель также может быть побочным эффектом некоторых лекарств от сердечной недостаточности.

7. Одним из симптомов сердечной недостаточности является нарушение ритма сердца, например, фибрилляция предсердий.

Причиной может быть декомпенсация сердечной деятельности. Это может привести к усилению головокружения и/или одышки.

8. Отеки или боли в верхней части живота могут возникать из-за застоя жидкости в организме, который может быть признаком прогрессирования сердечной недостаточности. Для профилактики возникновения отеков следует снизить количество соли в пище и ограничить потребление **жидкости** в соответствии с рекомендациями врача.

При появлении этих симптомов необходимо обратиться к врачу!