

ЖИТИ З СЕРЦЕВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ ТА КОНТРОЛЮВАТИ СВІЙ СТАН

Інформація, яка покращить Ваше розуміння діагнозу
«серцева недостатність» та якість Вашого життя

МИ ДОПОМОЖЕМО
ЗРОБИТИ ВАШЕ
СЕРЦЕ МІЦНІШИМ



Цей матеріал призначений для загальної аудиторії. Матеріал має інформаційний характер та НЕ є медичною консультацією чи діагностичним засобом. У разі виникнення питань щодо призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії – будь ласка, зверніться до лікаря.

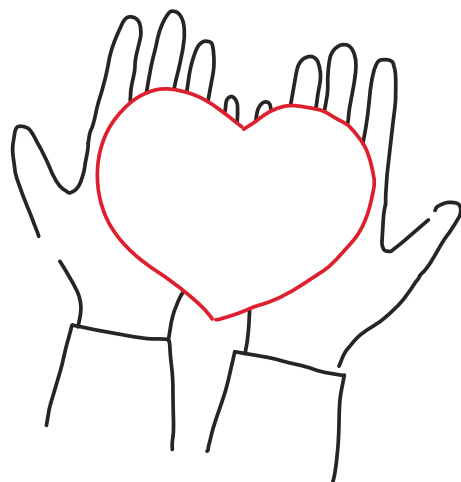
Людина на фотографії є моделлю, це – не справжній пацієнт.

Матеріал не для продажу, надається безкоштовно.

Матеріал підготовлений ТОВ «АстраЗенека Україна»: 01033, м. Київ, вул. Сім'ї Прахових, 54.

Цей посібник — Ваш путівник, що має зробити Ваше життя з діагнозом «серцева недостатність» більш комфортним. Він покликаний **допомогти Вам піклуватися про Ваше серце**, а Вашій родині — піклуватися про Вас.

Серце — це м'яз, який перекачує кров, щоб доставити її до кожної частини організму людини. За серцевої недостатності серцевий м'яз може збільшуватися, слабшати й не перекачувати кров у тому обсязі, що відповідає потребам Вашого організму.¹

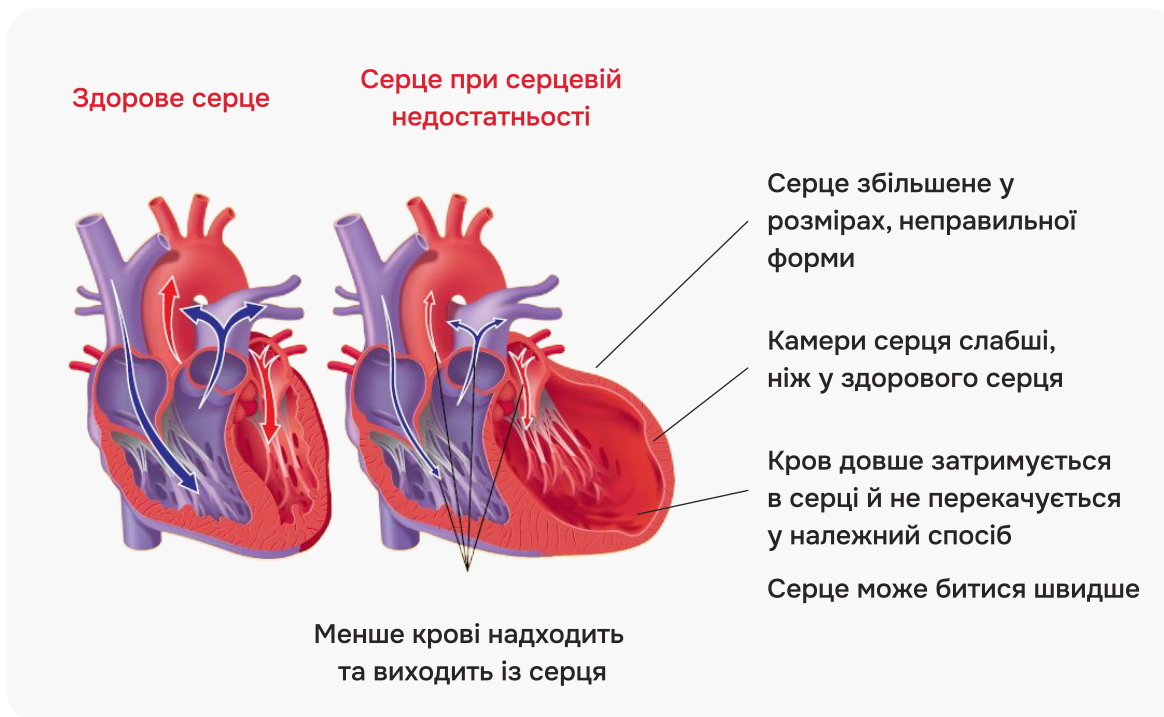


Ця інформація про серцеву недостатність збагатить Вас знаннями про необхідні для Вас заходи, за допомогою яких Ви зможете краще контролювати свій стан. Консультуючись зі своїм лікарем, Ви зможете покращити своє самопочуття та здатність виконувати фізично більше справ впродовж дня.

Що таке серцева недостатність?

Серцева недостатність (CH) — це стан, за якого серце може збільшуватися, серцевий м'яз потовщується та стає жорсткішим. Внаслідок цього воно слабшає і не може перекачувати кров ефективно. Через це в організмі накопичується зайва рідина.¹

Схематичне зображення серця при серцевій недостатності³



Кров переносить кисень по всьому організму. Відповідно, коли серце працює недостатньо потужно, деякі частини організму не отримують достатньої кількості кисню.¹

CH – розповсюджений стан. Кожна п'ята людина старше 40 років має ризик розвитку CH у певний момент свого життя.²

Дізнайтеся більше про CH, її типи та механізми розвитку



Які причини можуть призвести до розвитку серцевої недостатності?

Є багато прямих чи опосередкованих причин розвитку серцевої недостатності, зокрема:^{1,4}

- інфаркт міокарда
- хронічна ішемічна хвороба серця
- підвищений артеріальний тиск
- певні порушення серцевого ритму
- значне порушення функції нирок⁶
- деякі інфекції (віруси)
- вроджені захворювання серця
- окремі лікарські засоби (наприклад, деякі протипухлинні ліки).

Фактори ризику

Існує низка факторів ризику, які здатні підвищувати ймовірність розвитку захворювань серця, включно із СН. На деякі з них, наприклад, вік старше 65 років, Ви не можете вплинути.⁷ Проте інші фактори ризику напяму залежать від Вашого способу життя. Наприклад, погіршенню медичного прогнозу сприяють такі фактори:

- підвищений рівень холестерину;
- підвищений рівень цукру в крові (цукровий діабет);⁵
- куріння;
- регулярне вживання алкоголю в надмірних кількостях;
- ожиріння;
- недостатня фізична активність.^{7,8}

Дізнатися більше про причини та фактори ризику розвитку СН та визначити, чи Ви у групі ризику



Якщо Ви у групі ризику

Якщо у Вас вже є інше захворювання, яке може призвести до розвитку СН, проконсультуйтеся з лікарем щодо способів зниження ризику.⁸

Що Ви можете зробити для профілактики серцевої недостатності?

- **Залишайтеся активними**

Будь-яку фізичну діяльність можна вважати «фізичною активністю». Це можуть бути прогулянки, танці або робота по господарству. Необхідно прагнути, щоб у сукупності у Вас налічувалось до 150 хвилин помірної фізичної активності або до 75 хвилин більш інтенсивної активності на тиждень.

- **Прагніть досягнути нормальної ваги свого тіла**

Цьому допоможуть фізичні вправи та правильне харчування. Також може знадобитися контроль розмірів порцій їжі, та її калорійність.

- **Контролюйте свій артеріальний тиск**

Обов'язково регулярно перевіряйте свій тиск. Тиск можна виміряти у свого лікаря або медсестри.

- **Подолайте шкідливі звички**

- Надмірне вживання алкоголю може призвести до розвитку СН та інших захворювань серця.
- Куріння дуже шкідливе для серця і може призвести до накопичення жирових відкладень в артеріях, тому важливо відмовитись від нього.^{6,9,10}

Перевірте, чи Ви у групі ризику



Як запідозрити серцеву недостатність?

Серцева недостатність — це серйозна проблема, тож дуже важливо вчасно звернутися по допомогу до лікаря, якщо Ви маєте підозру на цей стан або знаходитесь у групі ризику. Спільно з лікарем Ви зможете покращити свій стан. Не завжди можливо відновити серце повністю, але можна допомогти йому працювати краще. Завдяки цьому стане легше виконувати важливі для Вас справи.¹

Якими є симптоми серцевої недостатності?

Оцініть свій стан. Що з цього переліку Вас найбільше непокоїть або насторожує?



Задишка

Утруднене дихання, відчуття нестачі повітря. За наявності серцевої недостатності задишка часто є першим помітним симптомом. Причина — накопичення рідини в легенях. Рідина в легенях також може спровокувати кашель і нічні пробудження.

Як допомогти?

Серцева недостатність може призводити до задишки в положенні лежачи. У дуже тяжких випадках може виникнути потреба сісти, щоб заснути. Якщо Вам доводиться використовувати додаткові подушки або сидіти вночі, щоб заснути, негайно зверніться до лікаря протягом 24 годин.



Добре

Погано

! Якщо Ви маєте наступні ознаки, зверніться до лікаря:

- збільшення задишки
- відчуття утрудненого дихання
- неможливість заснути в положенні лежачи
- більша потреба сидіти вночі, використовуючи додаткові подушки
- посилення задишки при фізичній активності, яка раніше була для Вас звичною
- поява кашлю



Набряк щиколоток, ніг або живота

У міру того, як викид крові серцем у судинне русло погіршується, відбувається застій крові, що спричиняє накопичення рідини у тканинах Вашого організму.

Як допомогти?

- Виміряйте об'єм рідини, яку Ви випиваєте щодня (всієї рідини, не лише води).
- Вживайте менше солі.
- Зважуйтеся щодня.
- Проконсультуйтеся з лікарем щодо добової норми споживання рідини.
- Приймайте сечогінні таблетки за призначенням лікаря.

! Якщо Ви маєте наступні ознаки, зверніться до лікаря:

- швидкий набір ваги — понад 2 кг за два дні набряк щиколоток, живота або ніг
- стають тісними взуття та шкарпетки
- тіло може здаватися одутлим, що спричиняє дискомфорт



Відчуття втоми

Через те, що Ваше серце перекачує кров не так потужно, як повинно, Ви можете відчувати втому й бути не в змозі робити свої звичні справи. Ви можете постійно відчувати втому, навіть за відсутності дуже активних занять.

Вам може бути важко справлятися з повсякденними справами, як-от, наприклад, здійснення покупок, домашні справи та прогулянки на вулиці.

Як допомогти?

- Щоб зміцнити серце, щодня займайтеся фізичною активністю. Більше порад щодо фізичної активності та способу життя дізнайтеся на сайті: <https://stopsn.com.ua/>
- Відпочивайте частіше, за потреби.
- Якщо вам потрібна допомога, зверніться по неї.¹

ІНШІ СИМПТОМИ

- **Стійкий кашель або хрипи** можуть виникати внаслідок застою рідини у легенях. Ці симптоми можуть бути періодичними та бути також причиною накопичення слизу. Можливо, Ви частіше кашляєте вночі саме тому, що у Ваших легенях накопичилося забагато рідини.
- **Стукіт у серці або пришвидшене серцебиття** відбувається, коли серце б'ється швидше у спробі компенсувати менший викид крові.
- **Зниження апетиту та нудота** можуть впливати на Вас через погане кровопостачання травної системи.
- **Запаморочення, сплутаність свідомості** може статися через зміну рівня хімічних речовин у крові. Ви можете відчувати це як погіршення пам'яті та проблеми з концентрацією уваги. Часто першим цей симптом СН помічає хтось із близького оточення.
- **Відчуття смутку або тривоги.** Чимало людей відчують смуток або тривогу через захворювання і не можуть робити свої звичні справи. Переживання цих почуттів впродовж двох тижнів або більше можуть свідчити про депресію.

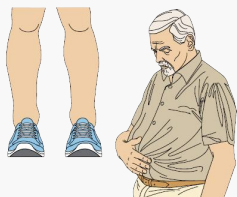
Не усі хворі на СН матимуть усі ці симптоми. Незалежно від кількості та інтенсивності симптомів, повідомте про всі свої симптоми Вашому лікарю. Він допоможе Вам впоратися з ними та зменшити їх вплив на Ваше життя.¹

Дізнайтеся більше про симптоми СН
та як їх контролювати

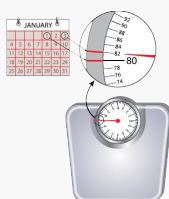




Якщо у Вас з'явився будь-який з наведених нижче симптомів, якнайшвидше зверніться до свого лікаря



- набряк щиколоток, ніг або живота
- Стає дуже тісно у взутті, шкарпетках чи штанах



- Вага Вашого тіла збільшується або зменшується на 2 кг за два дні



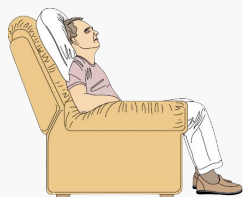
- Сильний кашель, особливо вночі
- Поява нового кашлю, який не минає



- Утруднене дихання
- Ви можете пройти тільки незначну відстань
- Вам доводиться сідати, щоб заснути
- Вам важко дихати, нахилиючись вперед



- Відчуття запаморочення або непритомність



- Пришвидшене серцебиття, яке «не може заспокоїтися»

Інше:

У разі виявлення симптомів СН необхідно вчасно звернутися до лікаря. Він проведе необхідні діагностичні дослідження для встановлення правильного діагнозу

Як діагностують серцеву недостатність?

АМБУЛАТОРНО

У деяких випадках люди звертаються до свого сімейного лікаря або терапевта, помітивши у себе симптоми серцевої недостатності (СН).

- Лікар зазвичай починає з того, що ставить запитання та вивчає Вашу історію хвороби.
- Потім лікар може призначити Вам аналізи крові. Одним з аналізів є визначення лабораторного маркеру - натрійуретичного пептида (NT-proBNP), який виробляє серцевий м'яз.

Якщо результати аналізу покажуть, що у Вас може бути СН, Вас направлять до спеціалістів кардіологічного профілю.¹¹⁻¹² Інколи аналіз на натрійуретичний пептид може бути призначений безпосередньо лікарем-кардіологом.

У СТАЦІОНАРІ

Інколи люди потрапляють до лікарні після гострого епізоду появи симптомів, і тоді діагноз встановлює лікар-кардіолог стаціонарного кардіологічного або терапевтичного відділення.¹² Група фахівців проведе низку тестів для діагностування СН, серед яких:

- Визначення лабораторного маркеру (NT-proBNP)
- Електрокардіограма (ЕКГ), що реєструє електричну активність серця
- Ехокардіографія, що проводиться для детального дослідження серця за допомогою ультразвукових хвиль
- Рентгенографія органів грудної клітини, що дозволяє побачити серце та легені. Лікарі можуть визначити, чи збільшене серце та чи є рідина у легенях, що може бути ознакою СН. Рентген органів грудної клітини також визначатиме, чи можна виключити захворювання легень як причину Ваших симптомів.¹¹⁻¹²

Дізнайтеся більше про діагностику СН



Якщо Вам встановили діагноз СН

Щоденні дії:



- Обмежуйте вживання рідини. Дізнайтеся свою денну норму рідини або напоїв.
- Пам'ятайте, що чай, кава, супи та фрукти також враховуються у загальному об'ємі спожитої рідини.



- Зважуйтеся щодня.



- Записуйте свою вагу.
- Чи сильно вона змінюється?
У бік збільшення чи зменшення?



- Намагайтеся не їсти солоної їжі.



- Намагайтеся займатися фізичною активністю щодня.
- У дні, коли почуваєтеся добре, робіть усе, що можете.
- Займайтеся фізичною активністю в комфортному для Вас темпі.



- Ніколи не забувайте приймати лікарські засоби, призначені лікарем.



- Не забувайте робити справи, які приносять Вам радість і задоволення.
- Якими є Ваші хобі? Риболовля, садівництво, танці, читання? Чи, можливо, настав час знайти щось нове для себе?

Як лікують серцеву недостатність?

У більшості випадків серцева недостатність (СН) є хронічним станом, але її симптоми можна успішно контролювати. Багато людей продовжують жити повноцінним життям, не зважаючи на діагноз.

Відповідно до рекомендацій свого лікаря Ви маєте дотримуватися певного плану лікування, який також слід регулярно переглядати. Перебіг СН може змінюватися з часом, тому Ваше лікування також може потребувати змін. Вам потрібно буде дотримуватися плану лікування цього захворювання впродовж усього життя.^{1,13-14}

Лікування СН може передбачати декілька різних підходів:

- **Зміни у способі життя, зокрема, здорове харчування, контроль маси тіла та активний спосіб життя.** Кожна людина із СН отримує користь від здоровішого способу життя.¹³
- **Лікарські засоби.** Пацієнтам із СН ліки призначають лікарі-кардіологи або сімейні лікарі. План лікування може залежати від типу СН, але певні ліки (інгібітори натрійзалежного котранспортеру глюкози 2 типу та, за потреби, сечогінні препарати) можуть призначати також незалежно від нього. Крім цього, важливою є корекція способу життя, наприклад, фізичні вправи можуть стати частиною Вашого повсякденного життя і сприяти покращенню показників Вашого здоров'я.^{1,13-14}
- **Пристрої.** Деяким людям із СН у грудну клітку імплантують пристрої, що допомагають контролювати серцевий ритм.¹
- **Хірургічне втручання.** Для деяких людей із СН воно може знадобитись, але для більшості - основними методами лікування є зміна способу життя та застосування відповідних лікарських засобів, призначених лікарем.¹

Отримайте поради щодо змін способу життя, харчування та знайдіть більше інформації про лікування СН.



Мої ліки

Час	Назва лікарського засобу	Дозування
 Ранок		
 Обід		
 Вечір		
 Перед сном		
У разі потреби		

Які ліки я приймаю?

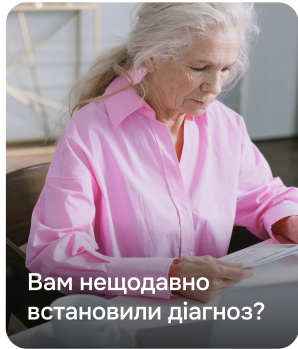
Мої ліки

Час	Назва лікарського засобу	Дозування
 Ранок		
 Обід		
 Вечір		
 Перед сном		
У разі потреби		

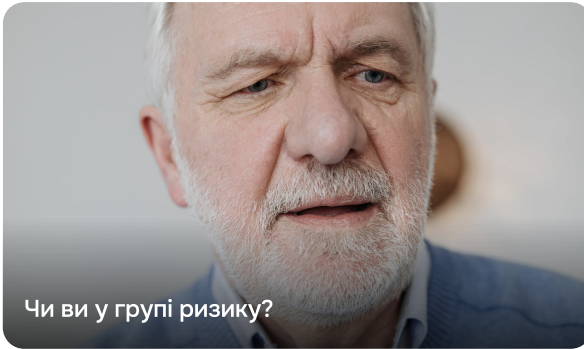
Мої ліки

Час	Назва лікарського засобу	Дозування
 Ранок		
 Обід		
 Вечір		
 Перед сном		
У разі потреби		

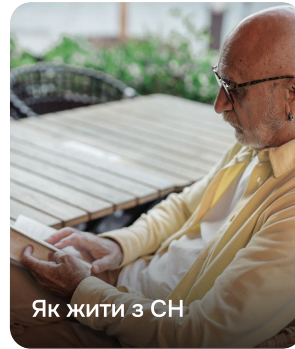
Які ліки я приймаю?



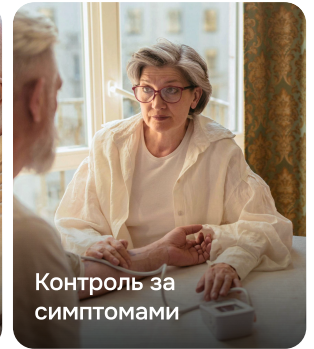
Вам нещодавно
встановили діагноз?



Чи ви у групі ризику?



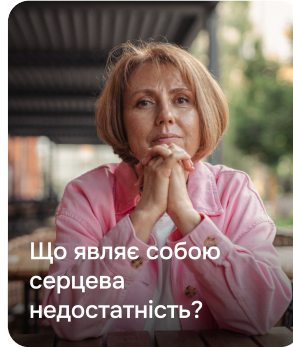
Як жити з СН



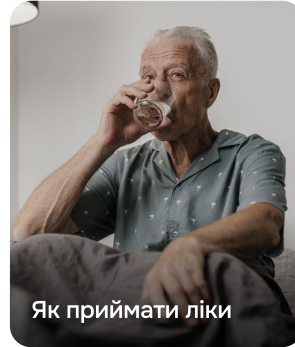
Контроль за
симптомами



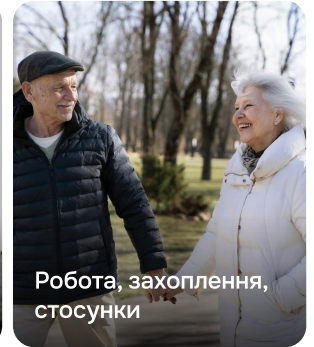
Ви живете з СН?



Що являє собою
серцева
недостатність?



Як приймати ліки



Робота, захоплення,
стосунки

ПРИ ВІДВІДУВАННІ САЙТУ ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ:

- Що таке серцева недостатність
- Як розпізнати симптоми
- Як діагностують серцеву недостатність
- Як оцінити свої ризики та як контролювати свій стан
- Як лікують серцеву недостатність
- Рекомендації провідних лікарів – експертів з лікування серцевої недостатності

Література:

1. NHS. Heart failure. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>; 2. Bui AL, Horwich TB, Fonarow GC. Epidemiology and risk profile of heart failure. Nat Rev Cardiol. 2011 Jan;8(1):30-41.; 3. Heart Failure Policy Network. What are the types of heart failure? Available from: [<https://www.hfpolicynetwork.org/what-is-heart-failure/#WATTOHF>] Last accessed May 02, 2024; 4. British Heart Foundation. Heart failure. Available from: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure> Last accessed May 02, 2024; 5. Kenny HC, Abel ED. Heart Failure in Type 2 Diabetes Mellitus. Circ Res. 2019;124(1):121-141. doi:10.1161/CIRCRESAHA.118.311371; 6. British Heart Foundation. The heart-kidney link. Available from: <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/medical/kidney-heart-link> Last accessed May 02, 2024; 7. Tromp J, Paniagua SMA, Lau ES et al. Age dependent associations of risk factors with heart failure: pooled population based cohort study BMJ 2021; 372 :n461 doi:10.1136/bmj.n461; 8. Heart Failure Policy Network. What causes heart failure? Available from: <https://www.hfpolicynetwork.org/what-is-heart-failure/#WATTOHF> Last accessed May 02, 2024; 9. Horwich TB, Fonarow GC. Prevention of Heart Failure. JAMA Cardiol. 2017;2(1):116; 10. NHS. Live Well – Exercise. Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise.>; 11. Heart Failure Policy Network. What are the symptoms of heart failure? Available from: <https://www.hfpolicynetwork.org/what-is-heart-failure/#WATTOHF> Last accessed May 02, 2024; 12. BHF. Blog. Rushed to hospital – when HF isn't diagnosed early enough. Available from: <https://www.bhf.org.uk/for-professionals/healthcare-professionals/blog/2019/rushed-to-hospital-when-heart-failure-isnt-diagnosed-early-enough> Last accessed May 02, 2024; 13. Gazewood JD, Turner PL. Heart Failure with Preserved Ejection Fraction: Diagnosis and Management. Am Fam Physician. 2017 Nov 1;96(9):582-588; 14. Heart Failure Matters. Available from <https://www.heartfailurematters.org/what-your-doctor-can-do/> Last accessed May 02, 2024

Цей матеріал призначений для загальної аудиторії. Матеріал має інформаційний характер та НЕ є медичною консультацією чи діагностичним засобом. У разі виникнення питань щодо призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії – будь ласка, зверніться до лікаря.

Люди на фотографії є моделями, це – не справжні пацієнти.

Матеріал не для продажу, надається безкоштовно.

Матеріал підготовлений ТОВ «АстраЗенека Україна»: 01033, м. Київ, вул. Сім'ї Прахових, 54. UA-6696 Approved May 2025