

Сердечная недостаточность

Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strongly as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

При сердечной недостаточности (застойной сердечной недостаточности) сердечная мышца ослабевает и плохо перекачивает кровь. Кровоток замедляется, вследствие чего в легких и других частях тела может скопиться жидкость. Это не означает, что сердце перестало перекачивать кровь. Поскольку сердечная недостаточность не проходит, вам придется научиться контролировать свое состояние.

Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

Причины сердечной недостаточности

- Болезни сердца
- Повышенное кровяное давление
- Пороки клапанов сердца
- Заболевания легких
- Инфекции и вирусы
- Прием наркотиков и злоупотребление алкоголем
- Врожденные пороки сердца
- Заболевания почек и щитовидной железы

Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.

Лечение

- Принимайте лекарства в соответствии с рекомендациями врача.
- Взвешивайтесь каждое утро в одно и то же время. Ежедневно заполняйте дневник веса.
- Ограничьте потребление соли и натрия с едой и напитками.

- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.
- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Незамедлительно позвоните врачу при появлении любого из нижеперечисленных симптомов.
- Следите за самочувствием.
- Каждый день выполняйте физические упражнения, но не забывайте отдыхать.
- Чтобы предотвратить отек лодыжек, поднимайте ноги повыше, когда сидите или лежите.
- Не забывайте посещать врача.
- При необходимости сбросьте лишний вес.
- Бросьте курить.
- Откажитесь от алкоголя.
- Ежегодно делайте прививку от гриппа. Проконсультируйтесь с врачом о вакцинации от пневмонии.
- Ограничьте ежедневное употребление жидкости, если об этом попросит врач.

Call your doctor right away if you:

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3 to 5 pounds or 1 to 2 kilograms in 5 days
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter
- Feel short of breath
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair
- Cough at night or have increased cough or chest congestion
- Are more tired or weak
- Have a poor appetite or nausea

Немедленно позвоните врачу, если:

- Вы набрали 1 кг (2 фунта) за день или 1–2 кг (3–5 фунтов) за 5 дней
- У вас отекли ноги, ступни, руки или живот, или ваши кольца, обувь или ремень стали жать
- У вас появилась одышка
- Чтобы уснуть, вам требуется больше подушек или приходится спать в кресле
- Вы кашляете ночью, у вас усилился кашель, или появилось ощущение заложенности в груди
- Вы быстро устаете или ощущаете слабость
- У вас плохой аппетит или тошнота

- Feel dizzy or confused
- Urinate less often

Call 911 right away if you:

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Вы чувствуете головокружение или дезориентацию
- Вы стали реже мочиться

Немедленно позвоните по телефону 911, если:

- Вам не хватает воздуха даже в состоянии покоя
- У вас боль, давление или тяжесть в груди
- Вы упали в обморок
- У вас частое и нерегулярное сердцебиение

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.