



*Практическа информация  
за пациента със сърдечна  
недостатъчност*

**СЪРДЕЧНАТА НЕДОСТАТЪЧНОСТ** е състояние, при което сърцето не може да изпомпва кръв в тялото достатъчно добре. С други думи, Вашето сърце не може да доставя кръв и хранителни вещества в количествата, необходими за нормалното функциониране на организма. Причината за това често е преживян сърдечен инфаркт, високо кръвно налягане или клапна болест.

Сърдечната недостатъчност се характеризира с няколко симптома, резултат от задържането на течности в организма и намален кръвоток.



## НАЙ-ЧЕСТИТЕ СИМПТОМИ СА:

- ▶ Оток (задържане на течности) в областта на краката, глезените или корема
- ▶ Задух (при усилие или в покой)
- ▶ Умора
- ▶ Увеличаване на телесно тегло (кг)
- ▶ Загуба на апетит
- ▶ Виене на свят
- ▶ Дразнеща кашлица или хриптене



Редовната оценка на сърдечната честота при пациенти с хронична сърдечна недостатъчност, има значение за преживяемостта и може да бъде показател за разпознаване на болните с повишен риск за смърт или постъпване в болница.

## КАК ДА ИЗМЕРВАМЕ СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА?

- ▶ Повечето апарати за измерване на кръвно налягане, измерват сърдечната честота автоматично. Можете да направите това сами като „си премерите пулса“.
- ▶ Преди да започнете с измерването на сърдечната честота (пулс) останете в покой за 5 минути.
- ▶ Свалете часовника си и дръжте лявата или дясната си длан обърната към Вас, с леко свит лакът.
- ▶ Поставете показалеца и средните пръсти на другата ръка върху китката.
- ▶ Притиснете пръстите в ямката между сухожилията и външната кост на ръката. Ще почувствате тупене – това е Вашият пулс.
- ▶ Пребройте ударите за 30 секунди и ги умножете по две, за да получите сърдечната честота.



# ИМАТЕ ЛИ НЯКОИ ОТ ИЗБРОЕНИТЕ СИМПТОМИ НАПОСЛЕДЪК?<sup>1</sup>

	Да	Не
Задух по време на физическа активност		
Задух в покой или по време на сън, който Ви събужда		
Постоянна кашлица или хриптене		
Оток по краката, глезените или корема		
Умора		
Затруднения при извършване на ежедневната Ви дейност		
Повишена сърдечна честота (пулс), „чувство сякаш сърцето Ви ще излезе“		

## КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ВАШИЯ ЛЕКАР ПРИ:

- ▶ Прогресивно подуване на корема
- ▶ Засилващо се отичане на краката
- ▶ Влошаващи се пристъпи на замайване
- ▶ Засилваща се умора
- ▶ Засилваща се кашлица
- ▶ Влошаващо се сърцебиене

1. American Heart Association, Warning signs for heart failure. Available at: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/WarningSignsforHeartFailure/Warning-Signs-for-Heart-Failure\\_UCM\\_002045\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartFailure/WarningSignsforHeartFailure/Warning-Signs-for-Heart-Failure_UCM_002045_Article.jsp).



# КАКВО ДА СЛЕДИТЕ В КЪЩИ, ЗА ДА МОЖЕТЕ ДА РЕАГИРАТЕ БЪРЗО ПРИ ВЛОШАВАНЕ НА СЪСТОЯНИЕТО ВИ?














*Правете измервания всеки ден или поне веднъж седмично*

Дата	Тегло (кг)	Кръвно налягане (mm Hg)	Пулс (уд/мин)	Умора (ДА или НЕ)	Задух (ДА или НЕ)



# ОЦЕНКА НА ЕЖЕДНЕВНИТЕ ДЕЙНОСТИ:

В каква степен сърдечната недостатъчност се е отразила върху  
ежедневната Ви дейност през последната седмица?

Любими занимания и отдих			
Ефективност на работното място			
Домакинска работа			
Посещения на семейството и приятелите			
Интимни контакти			





18\_CORL\_HFT\_LPS

