






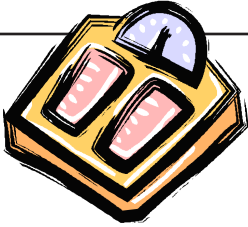






Как справиться с сердечной недостаточностью - краткий обзор

Для вызова неотложной помощи звонить 911

Ежедневное взвешивание	Диета, органичивающая потребление соли до 2000 мг в день	Лекарства	Активность/ физкультура	Когда звонить врачу или медсестре
 <ul style="list-style-type: none"> ■ Взвешивайтесь ежедневно каждое утро после мочеиспускания до того как вы будете есть или пить. ■ Используйте одни и те же весы и не меняйте вид одежды. ■ Заносите вес в дневник. ■ Немедленно звоните лечащему врачу, если вес увеличился на 3 фунта за день или на 5 фунтов за неделю. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Не солить еду за столом и не использовать соль при варке. ■ Потребление соли (натрия) не должно превышать 2000 мг в день. ■ Читайте этикетки на продуктах, чтобы знать, сколько соли содержится в одной порции. «Низкое содержание натрия» (“low sodium”) означает, что количество соли в одной порции не превышает 140 мг. ■ Избегайте использовать пищевые продукты с высоким содержанием соли, например, консервы, мясные изделия (сосиски, колбаса, ветчина), соленья, маслины, расфасованные продукты или полуфабрикаты, неполноценную еду быстрого приготовления (“fast food”). ■ Посоветуйтесь с врачом или медсестрой об использовании заменителей соли. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Принимайте лекарства в соответствии с указаниями врача. ■ Всегда носите с собой список лекарств, которые вы принимаете. ■ Старайтесь не принимать без рекомендации врача или медсестры лекарства, продаваемые без рецепта, питательные добавки, препараты из целебных трав или натуральные продукты. ■ Звоните в аптеку за неделю вперед, чтобы получить заканчивающиеся лекарства без перерыва. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Старайтесь поддерживать свою активность. Старайтесь заниматься физкультурой каждый день - ходить, ездить на велосипеде или плавать. ■ Ведите себя разумно. Не занимайтесь физическими упражнениями на воздухе в жару, холод или при сильном ветре. ■ Если появится одышка или чувство дискомфорта, то нужно остановиться и отдохнуть. Если эти симптомы не исчезают, то сразу звоните медсестре или врачу. ■ Не употребляйте табак.  Существует много возможностей помочь вам в этом. Обсудите эту проблему с врачом или медсестрой. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ При увеличении веса (см. раздел «Ежедневное взвешивание») ■ Чувство дискомфорта в груди, не купируемое нитроглицерином ■ Одышка, которой не было раньше, которая стала более сильной или которая возникает, когда вы лежите в горизонтальном положении ■ Пробуждение ночью из-за нехватки воздуха ■ Отечность стоп, лодыжек или ног ■ Чувство усталости, отсутствовавшее раньше, или ставшее более тяжелым ■ Тошнота, боль в животе и/или увеличение живота ■ Появившееся или ставшее более тяжелым головокружение ■ Появившееся или ставшее более тяжелым головокружение

Managing Your Heart Failure — At a Glance

For an Emergency, Call 911

Daily Weight	2,000 mg Salt-restricted Diet	Medicines	Activity/Exercise	When to Call Your Health Care Provider
 <ul style="list-style-type: none"> ■ Weigh yourself every morning after you urinate and before you eat or drink anything. ■ Use the same scale and wear the same amount of clothing. ■ Keep a log of your weights. ■ Call your health care provider right away if you have a weight gain of 3 pounds in one day or 5 pounds in one week.  <p><small>© 2008 ALLINA HEALTH SYSTEM ALLINA® AND THE ALLINA LOGO ARE REGISTERED TRADEMARKS OF ALLINA HEALTH SYSTEM OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS cvs-russian-ahc-43781 (10/06)</small></p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Do not use salt at the table or for cooking. ■ Limit salt (sodium) to 2,000 mg or less each day. ■ Read food labels to find out the milligrams (mg) of salt in one serving. Low sodium means 140 mg or less per serving. ■ Avoid foods that are high in salt, such as canned items, processed meats (hot dogs, sausage, ham), pickles, olives, prepackaged or convenience foods, fast foods. ■ Ask your health care provider about using salt substitutes. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Take your medicines as prescribed each day. ■ Carry a current list of your medicines with you at all times. ■ Avoid over-the-counter medicines, supplements, and herbal or natural products unless they are recommended by your health care provider. ■ Call your pharmacy at least one week in advance to refill prescriptions. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Stay active! Try to exercise every day by walking, biking or swimming. ■ Use common sense. Do not exercise outside in hot, cold or windy weather. ■ If you become short of breath or develop discomfort, stop and rest. If your symptoms don't go away with rest, call your health care provider right away. ■ Do not use tobacco. Resources are available for help with quitting. Ask your health care provider.  	 <ul style="list-style-type: none"> ■ weight gain (see “Daily Weight”) ■ chest discomfort not relieved by nitroglycerin ■ shortness of breath that is new, becomes worse, or occurs when you lie flat ■ waking up breathless at night ■ new or worsening cough, especially when lying down ■ swelling of feet, ankles or legs ■ new or worsening fatigue ■ nausea, abdominal pain and/or fullness ■ new or worsening dizziness