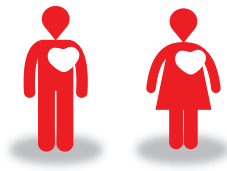
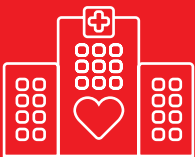


# Позаботьтесь о своем сердце



Краткое руководство по содействию  
при восстановлении сердца

Russian



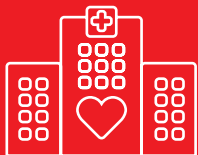
В больнице



Выписка из больницы



План на период  
выздоровления



## В больнице



### Что случилось с моим сердцем?

**Если вы понимаете свою сердечную патологию и лечение, это может помочь вам восстановить здоровье, а также меньше беспокоиться.**

Попросите своего врача или медсестру объяснить вам вашу проблему с сердцем и предоставить вам информацию, которую вы можете взять домой.

#### Вопросы, которые следует задать в больнице

- Что случилось с моим сердцем?
- Будет ли мне нужна помощь, когда я вернусь домой?
- Как ухаживать за моей раной?
- Как долго я буду восстанавливаться?
- Какие анализы мне нужно сделать?
- Как долго я пробуду в больнице?
- Какое лечение было мне оказано?
- Каковы мои факторы риска?
- Нужен ли мне последующий уход?



### Почему это произошло?

Ваш врач или медсестра смогут объяснить некоторые причины вашей сердечной патологии. Эти причины называются факторами риска.

Чем больше факторов риска у вас есть, тем больше вероятность того, что у вас возникнет проблема с сердцем.

#### К факторам риска относятся:



Курение



Высокое кровяное давление



Диабет



Высокий уровень холестерина



Нездоровое питание



Избыточный вес или ожирение



Не очень активный образ жизни

Внесение изменений в эти факторы риска, таких как снижение кровяного давления, может улучшить здоровье вашего сердца.



## Выписка из больницы



### Подготовка к выписке из больницы

**Восстановление начинается в больнице и продолжается после того, как вы ее покинете.**

Воспользуйтесь этим контрольным списком вопросов, которые вам нужно обсудить с медсестрой или врачом.

#### Контрольный список для восстановления моего здоровья

- Я понимаю, что случилось с моим сердцем, а также необходимый мне последующий уход
- Я знаю, какие факторы риска у меня есть, а также что мне нужно делать, чтобы держать эти факторы под контролем
- У меня есть направление на программу кардиологической реабилитации
- Я понимаю свои лекарства и как их принимать
- Я знаю, что делать, если у меня появится боль в груди или другие предупредительные признаки инфаркта
- Я запишусь или организую запись на прием к моему местному врачу для контроля лечения
- Я знаю об уходе на дому и о других услугах поддержки



### Кардиологическая реабилитация – помощь для вашего сердца

**Кардиологическая реабилитация является важной частью вашего выздоровления.**

#### Программа кардиологической реабилитации поможет вам:

- ✓ преодолеть то, что с вами произошло
- ✓ узнать больше о своей сердечной патологии
- ✓ держать свои факторы риска под контролем
- ✓ понять свои лекарства и то, как их принимать
- ✓ вернуться к вашей повседневной деятельности и правильно питаться
- ✓ понять предупредительные признаки инфаркта

Попросите у своего врача или медсестры направление на программу кардиологической реабилитации.

Вы также можете позвонить в информационную службу по **вопросам здоровья организации Heart Foundation Helpline** по номеру 13 11 12. Если вам нужен переводчик, позвоните по номеру 131 450.



# План на период выздоровления



## Действия для того, чтобы сердце было здоровым



Посещайте программу кардиологической реабилитации



Ходите на прием к местному врачу для контроля лечения



Продолжайте принимать выписанные вам лекарства



Держите свои факторы риска под контролем



Держите свои эмоции под контролем



Вступите в группу поддержки



Знайте предупредительные признаки инфаркта

Сможете ли вы распознать инфаркт,  
если он случится с вами?



Чувствуете ли вы:

боль    давление    тяжесть    стеснение

в одном или нескольких следующих местах:

грудь    шея    челюсть    рука/руки    спина    плечо/  
плечи

Вы также можете испытывать следующее:

тошнота    холодный пот    головокружение    одышка

Да

**1 ОСТАНОВИТЕСЬ** и сразу же перестаньте  
напрягаться

**2 РАССКАЖИТЕ** Расскажите кому-то,  
как вы себя чувствуете

Если вы принимаете лекарство от  
стенокардии

- Примите дозу своего лекарства.
- Подождите 5 минут. Симптомы не прошли? Примите еще одну дозу своего лекарства.
- Подождите 5 минут. Симптомы по-прежнему не проходят?

Являются ли  
ваши  
симптомы  
сильными  
или они даже  
усиливаются?

или

Ваши  
симптомы  
продолжаются  
уже 10 минут?

Да

**3 ПОЗВОНИТЕ** По номеру **000\*** и разжуйте 300 мг аспирина,  
если у вас нет аллергии на аспирин или ваш врач не  
запретил вам его принимать

- Попросите скорую помощь.
- Не вешайте трубку.
- Дождитесь инструкций оператора.



© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-016.1.0519

Russian | Русский

Чтобы заказать план действий при появлении предупредительных признаков инфаркта (план доступен на других языках), позвоните по номеру **13 11 12** или напишите по электронной почте **health@heartfoundation.org.au**



Чтобы получить информацию о здоровье сердца  
13 11 12

[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)



Если вам нужен переводчик,  
позвоните по номеру 131 450  
и попросите поговорить со службой  
Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Условия использования: Этот материал был разработан только для получения общей информации и в образовательных целях. Он не является врачебной консультацией. Если у вас есть или вы подозреваете, что у вас есть, проблемы со здоровьем, обратитесь к своему лечащему врачу. Предоставленная медицинская информация была разработана организацией Heart Foundation на основе независимых исследований и имеющихся на момент написания научных данных. Эта информация получена из различных источников, в том числе, но не ограничиваясь этим, из совместных работ с третьими лицами и из информации, предоставленной третьими лицами по лицензии. Она не предназначена для косвенной или иной поддержки или продвижения какой-либо организации, продукта или услуги.

Несмотря на то, что при подготовке этого материала были приняты все возможные меры предосторожности, организация National Heart Foundation of Australia, ее сотрудники и связанные с ней лица и организации не подлежат ответственности за какие-либо убытки или ущерб, вызванные использованием содержания настоящей публикации, ее точности, полноты или срока действия.

Этот материал можно найти в программах или материалах третьих сторон. Это не означает, что организация National Heart Foundation of Australia одобряет или рекомендует организации, продукты или услуги таких третьих сторон, в том числе их материалы или информацию.

Все содержание этого материала находится под защитой закона об авторских правах. Запросы по разрешению использования должны быть направлены на [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

НН-SCPS-0031.1.0920.RUSS

Поддерживается:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

