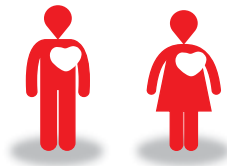


Позаботьтесь о своем сердце



Это руководство поможет вам
в процессе выздоровления и в
сохранении здоровья сердца

Признательность

Мы весьма признательны гражданам и медицинским работникам, предоставившим нам информацию в процессе подготовки и пробной публикации этой книги.

Средства на издание этой книги выделены:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

Группа составителей

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise

Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Оглавление

Об этой книге

В больнице 1


 Что произошло с моим сердцем? 2


 Почему это произошло? 3

 Вопросы, которые следует задать в больнице 4

Выписка из больницы 9

 Подготовка к выписке из больницы 10

 Кардиологическая реабилитация – помощь в процессе
выздоровления после сердечного заболевания 11

 Проверьте себя: все ли вы сделали для успешного
выздоровления 13

План на период выздоровления 17

 Что нужно делать для сохранения здоровья сердца 18

 Вопросы о лекарствах, которые следует задать врачу 20

 Возвращение к повседневной жизни 24

 Как наметить цели для сохранения здоровья сердца 26

Важные номера телефона 34

Моя лечебная группа 36

Для заметок 38

Об этой книге

Эта книга предназначена для людей, оказавшихся в больнице в связи с сердечными заболеваниями. В ней содержится информация, которая поможет вам в процессе выздоровления и в сохранении здоровья сердца.

В этой книге вы найдете:

- перечень вопросов, которые вам следует задать врачу
- вопросы, которые вы должны задать себе, чтобы проверить, все ли вы сделали для успешного выздоровления
- информацию о кардиологической реабилитации
- практические рекомендации по сохранению здоровья сердца

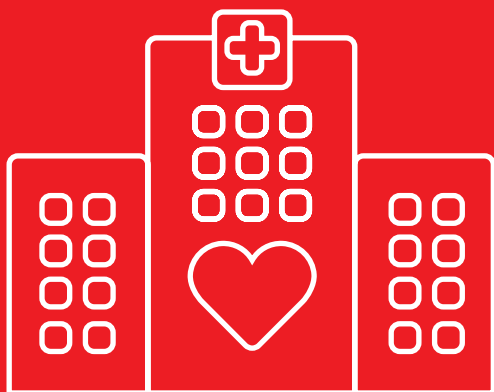
Обращение к тем, кто предоставляет уход

Люди, предоставляющие уход, могут оказать важную физическую и эмоциональную поддержку тем, кто перенес сердечное заболевание. Эта книга помогает людям, предоставляющим уход, понять, как проходит период выздоровления и где получить более подробную информацию.

Вам нужна более подробная информация?

Служба медицинской информации Heart Foundation's Helpline предоставляет информацию о здоровье сердца и службах поддержки. Позвонив по номеру **13 11 12**, вы сможете поговорить с одним из наших медицинских работников. Если вам **нужен переводчик, позвоните по номеру 131 450** и скажите, что вам нужно связаться с Heart Foundation.





В больнице

“ Это был какой-то кошмар. Представьте себе, как 15 человек пытаются сорвать с вас одежду, вставить какие-то трубки... Они ничего не объясняли, у них не было на это времени. ”



Что произошло с моим сердцем?

Понимание сути вашего сердечного заболевания и процесса лечения может способствовать скорейшему выздоровлению и позволит избежать излишних волнений.

Многое из того, что произошло в больнице, может вызвать у вас чувство потрясения, растерянности, печали и даже возмущения. Кроме того, вам может быть трудно запомнить все, что вам говорят.

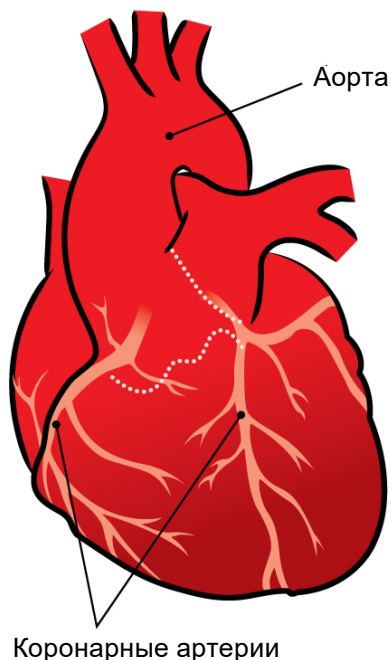
Попросите врача или медсестру разъяснить вам то, что произошло у вас с сердцем, и дать вам информацию, которую вы могли бы взять с собой домой.

Вы также можете посетить веб-сайт **heartfoundation.org.au**, где имеется подробная информация о сердечных заболеваниях.

Ваше сердце

Сердце представляет собой мышцу, перекачивающую кровь по всему организму.

Коронарные артерии – это особые трубки, по которым кровь доставляется к сердечной мышце.





Почему это произошло?

Ваш врач или медсестра может разъяснить вам некоторые причины вашего сердечного заболевания. Эти причины называются факторами риска. Чем больше у вас факторов риска, тем больше вероятность развития сердечного заболевания.

К факторам риска относятся:



Курение



Высокое артериальное давление



Диабет



Высокий уровень холестерина



Нездоровое питание



Излишний вес или ожирение



Недостаточная физическая активность

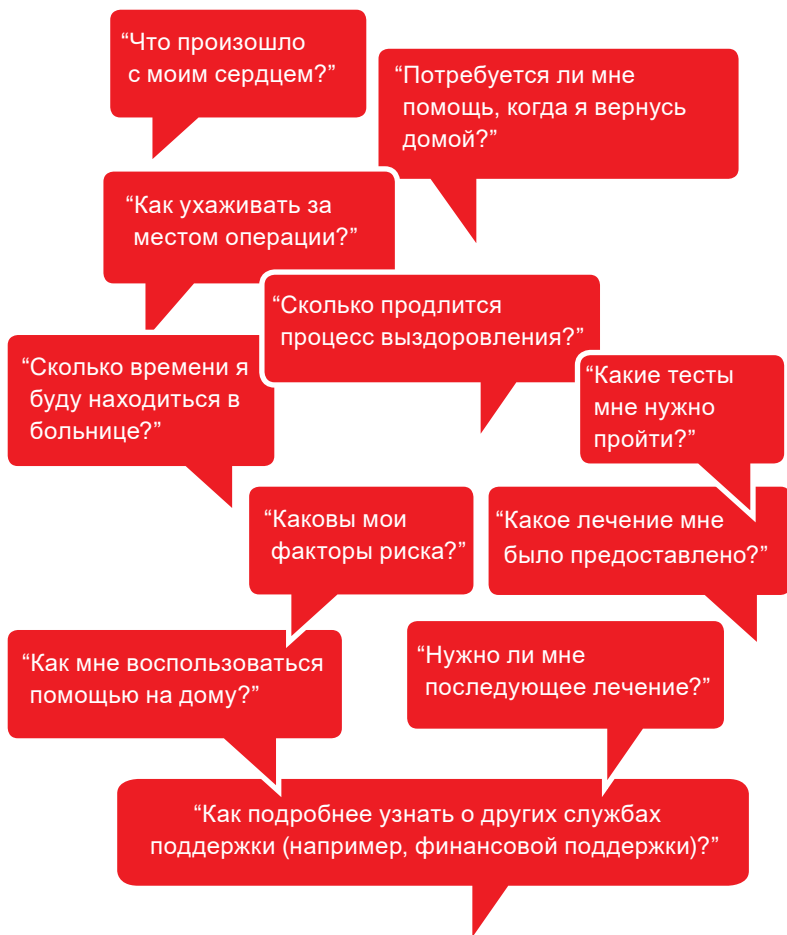
Устранение этих факторов риска (например, отказ от курения или снижение артериального давления) может способствовать улучшению состояния сердца.

В зеленом разделе этой книги приведены простые рекомендации о том, как вы можете содействовать процессу выздоровления и что необходимо делать для сохранения здоровья сердца.



Вопросы, которые следует задать в больнице

Позаботьтесь о своем сердце | В больнице





Выписка из больницы

“ За это время мне пришлось многое пережить... ..Теперь у меня установлены все эти устройства (стенты, пейсмейкер), из-за которых не можешь не волноваться... ”



Подготовка к выписке из больницы

Выздоровление начинается в больнице и продолжается после выписки из больницы.

Чувство тревоги при выписке из больницы вполне объяснимо, и вам может потребоваться помощь и поддержка.

Поговорите с врачом, медсестрой или работниками реабилитационной службы о том, что вас волнует, и о том, как вам могут быть предоставлены услуги на дому и другие виды поддержки.

Что мне необходимо знать?

То, что вы прошли лечение в больнице в связи с сердечным заболеванием, не означает полного излечения.

Вам предстоит обсудить с медсестрой или врачом ряд вопросов, связанных с процессом выздоровления. Это включает информацию о ваших лекарствах, факторах риска, прохождении кардиологической реабилитации или последующем лечении.



В этом вам поможет **контрольный перечень вопросов на стр. 13.**

Попросите человека, предоставляющего вам уход, родственника или друга быть вместе с вами во время обсуждения этой информации.



Кардиологическая реабилитация – помощь в процессе выздоровления после сердечного заболевания

Что это такое?

Кардиологическая реабилитация является важной составной частью процесса вашего выздоровления.

В ходе кардиологической реабилитации вы получите информацию, которая поможет вам наилучшим образом обеспечить сохранение здоровья сердца. Многие люди начинают проходить кардиологическую реабилитацию еще во время пребывания в больнице и продолжают по возвращении домой.

Ваш врач или медсестра может направить вас в такую программу.

Почему это важно?

У людей, прошедших кардиологическую реабилитацию, больше возможностей для успешного выздоровления. У них также меньше вероятность повторения проблем с сердцем в будущем.

В чем польза кардиологической реабилитации?

Программа кардиологической реабилитации помогает вам и человеку, предоставляющему вам уход, справиться с последствиями того, что произошло.

Она поможет вам:

- ✓ подробнее узнать о вашем сердечном заболевании
- ✓ уменьшить факторы риска
- ✓ понять предназначение лекарств и порядок их приема
- ✓ вернуться к повседневным делам и употреблять здоровую пищу
- ✓ знать о предупреждающих признаках инфаркта



Программа кардиологической реабилитации – Направление

Меня направили в _____

Имя и фамилия _____

Контактные данные _____

Как узнать об этом подробнее?

Если вы не получите информацию о программе кардиологической реабилитации, попросите врача или медсестру направить вас в такую программу.

Позвоните в **Службу медицинской информации Heart Foundation's Helpline** по номеру **13 11 12**.

Если вам **нужен переводчик**, позвоните по номеру **131 450** и скажите, что вам нужно связаться с **Heart Foundation**.





Проверьте себя: все ли вы сделали для успешного выздоровления



- Я понимаю, что произошло с моим сердцем и какое дальнейшее лечение мне необходимо
- Я знаю свои факторы риска и понимаю, что необходимо сделать для их снижения
- У меня есть направление в программу кардиологической реабилитации
- Я понимаю назначение моих лекарств и знаю, как их принимать
- У меня достаточно лекарств до следующего приема у врача
- Я знаю, что нужно делать, если появится боль в груди или другие предупреждающие признаки инфаркта
- Я запишусь/записался на контрольное обследование у семейного врача
- Я знаю, где можно получить более подробную информацию о здоровье сердца и службах поддержки (например, эмоциональной поддержки)
- Я знаю об услугах на дому и других службах поддержки



План на период выздоровления

“ Об этом начинаешь думать только
по возвращении домой. ”



Что нужно делать для сохранения здоровья сердца

Лечение в связи с сердечным заболеванием не заканчивается после выписки из больницы.

После выписки из больницы вам необходимо предпринять простые меры, которые помогут вам в процессе выздоровления и уменьшат вероятность повторения проблем с сердцем в будущем.



Посещайте программу кардиологической реабилитации

Посещение программы кардиологической реабилитации является самой эффективной мерой содействия успешному выздоровлению.

Если вы не получили направление, попросите врача или медсестру направить вас в такую программу.



Регулярно проходите контрольные обследования у врача

Регулярные контрольные обследования у врача являются важной мерой сохранения здоровья сердца.

Если вы прошли медицинскую процедуру или операцию на сердце, вам необходим надлежащий уход за местом операции, чтобы не допустить инфекции.



Спросите у врача, как распознать признаки инфекции и что необходимо делать, если вы заметите такие признаки.

Не забудьте взять с собой список лекарств и результаты анализов и тестов.



Продолжайте прием лекарств

Даже если вы будете лучше себя чувствовать, не прекращайте прием лекарств и не меняйте их дозировку, не посоветовавшись с врачом.

Лекарства могут помочь вам избежать риска инфаркта, а также не допустить появления симптомов заболевания и повторной госпитализации.

Ваш врач объяснит вам, как принимать лекарства и каковы наиболее распространенные виды побочного действия этих лекарств. Прием лекарств важен для успешного выздоровления и сохранения здоровья сердца.

На стр. 20 приведен перечень вопросов о лекарствах, которые следует задать врачу.



Вопросы о лекарствах, которые следует задать врачу

“Для чего предназначены мои лекарства?”

“Сколько времени мне нужно его принимать?”

“Как мне узнать, действуют ли они?”

“Есть ли факторы риска или побочное действие?”

“Что мне делать в случае побочного действия лекарств?”

“Можно ли использовать более дешевые разновидности лекарств?”

“Как хранить лекарства?”

“Нужно ли мне принимать лекарства во время еды?”

“Нужно ли мне воздерживаться от определенных продуктов, добавок или других лекарств во время приема этого лекарства?”



Снижение факторов риска

Для того, чтобы не допустить повторного инфаркта или проблем с сердцем в будущем, вам важно понимать относящиеся к вам факторы риска.

Поговорите с врачом или работниками группы кардиологической реабилитации об относящихся к вам факторах риска и попросите, чтобы вам помогли наметить цели на пути к сохранению здоровья сердца (стр. 26).

Как справиться с эмоциями

Инфаркт или другие проблемы с сердцем сопряжены с большими переживаниями. У вас может появляться беспричинное желание плакать. Заболевание оказывает на вас физическое воздействие, но помимо этого его последствия могут отражаться на вас в эмоциональном, социальном и финансовом плане.

Нет ничего необычного в том, что у вас возникнет множество таких переживаний. Поговорите о своих чувствах и ощущениях с родственниками, друзьями или врачом.

Служба Beyondblue предоставляет информацию и поддержку, которая может потребоваться в этот трудный период вам и человеку, предоставляющему вам уход. Посетите веб-сайт beyondblue.org.au или позвоните по номеру **1300 22 46 36**.





Вступите в группу поддержки

Участие в работе группы поддержки может принести вам большую пользу.

Поделившись своей историей с другими людьми, вы можете получить дополнительный стимул и приобрести чувство уверенности в своих силах, необходимое вам для изменения образа жизни. Это может уменьшить чувство одиночества, придать сил для преодоления сердечного заболевания и помочь обрести надежду на будущее.

Вы можете получить более подробную информацию о группах поддержки, позвонив в Службу медицинской информации Heart Foundation (стр. 35).



Знайте предупреждающие признаки инфаркта

Если у вас был инфаркт (или другие проблемы с сердцем), возникает повышенный риск повторного эпизода заболевания.

При инфаркте нельзя терять ни минуты. Умение распознать предупреждающие признаки и скорейшее обращение за медицинской помощью (для этого нужно позвонить по номеру Три Нуля - 000) может уменьшить вред, наносимый сердцу, и спасти вам жизнь.

Лечение начинается уже тогда, когда вы вызываете скорую помощь. Это самый безопасный и быстрый способ добраться до больницы.



Узнайте о предупреждающих признаках. Позвоните в Службу медицинской информации Heart Foundation и ознакомьтесь с планом действий на случай появления предупреждающих признаков (см. на следующей странице).

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 продолжают 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
*три нуля

- 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

Магнит для холодильника с описанием предупреждающих признаков (на различных языках). Позвоните по номеру **13 11 12** или пошлите сообщение по электронной почте по номеру **health@heartfoundation.org.au**



Возвращение к повседневной жизни



Когда можно начать водить машину?

Врач скажет вам, когда вам можно будет снова водить машину. Это будет зависеть от вида вашего сердечного заболевания. Рекомендуемый период, в течение которого нельзя водить машину, составляет:

Сердечное заболевание / лечение времени	Рекомендуемый период
Остановка сердца	Не менее шести месяцев
Операция коронарного шунтирования	Не менее 4 недель
Инфаркт миокарда	Не менее двух недель
Пейсмейкер	Не менее двух недель
Ангиограмма	Не менее двух дней
Ангиопластика / Стент	Не менее недели



Когда можно вернуться на работу? Как правило, вернуться на работу можно через несколько недель после выписки из больницы. Все будет зависеть от того, насколько быстро будет проходить выздоровление, и от вида выполняемой вами работы. Поговорите с вашим врачом о том, когда вам можно будет вернуться на работу и какая поддержка вам потребуется от работодателя.



Когда можно пользоваться транспортом?

Вы сможете сразу же пользоваться поездом, трамваем и автобусом, а также ездить в качестве пассажира на машине. Узнайте у врача, можно ли вам летать в самолете (в некоторых случаях требуется допуск врача).



Можно ли возобновить сексуальные отношения?

То, что в течение какого-то периода времени после инфаркта у вас не будет желания заниматься сексом, считается вполне нормальным.

Большинству людей вскоре после инфаркта или других проблем с сердцем можно заниматься сексом. Если вы можете пройти до двух пролетов вверх по лестнице без боли в груди и одышки, то вам можно заниматься сексом.

Нельзя допускать надавливания на стенку грудной клетки. Если вы перенесли операцию, заживление в этом месте может длиться до 6-8 недель. Остановитесь, если почувствуете боль или дискомфорт в груди.



Какими повседневными делами можно заниматься?

Всегда узнавайте у врача или работников группы кардиологической реабилитации о том, когда вам можно будет безопасно заниматься повседневными делами, в том числе стрижкой газонов, глажением белья и различными видами спорта.

Заниматься повседневными делами по возвращении домой из больницы (например, работать в саду или выполнять работу по дому) следует начинать постепенно. Не поднимайте тяжести.



Вам также следует узнать у врача или работников группы кардиологической реабилитации о предоставлении помощи на дому или других услугах, которые могут вам потребоваться.



Как наметить цели для сохранения здоровья сердца

Возьмите эту книгу с собой на занятия по программе кардиологической реабилитации и на прием к врачу или медсестре.

Прочитайте перечень целей на следующих страницах и определите, в каких вопросах вам потребуется помощь.

Сосредоточьтесь одновременно на достижении только одного или двух изменений. Если вы сразу будете добиваться многих изменений, то это может оказаться очень трудной задачей для вас.

Расскажите своим родственникам и друзьям о своих целях. Возможно, они захотят присоединиться к вам!

Мои цели



Поддерживать безопасный уровень артериального давления и холестерина

Для сохранения здоровья сердца вам важно знать, какое у вас артериальное давление и уровень холестерина. При повышенном артериальном давлении и уровне холестерина увеличивается риск инфаркта и инсульта.

У вас может быть высокое артериальное давление или высокий уровень холестерина, и при этом вы будете чувствовать себя нормально. Попросите врача проверить эти показатели.





Мое артериальное давление:

Дата						
Артериальное давление						

Мой уровень холестерина:

Дата						
Холестерин						

Моя цель

Артериальное давление:

Холестерин:



Употреблять полезные для организма и сердца продукты

Здоровое питание играет важную роль в сохранении здоровья сердца. Для того, чтобы перейти на хорошее питание, достаточно всего лишь изменить способ приготовления еды или поменять одни ингредиенты на другие, более здоровые.

Полезные советы

- замените белый хлеб, макаронные изделия и рис хлебом из нескольких видов зерна и из непросеянной муки
- старайтесь запекать такие продукты как панированная рыба, курица или картофельные чипсы вместо того чтобы жарить их
- перед приготовлением срежьте жир с мяса и снимайте кожу с курицы
- заказывайте соусы и заправки к блюдам в отдельной тарелке, а не вместе с блюдами
- выбирайте еду, приготовленную на пару или обжаренную при помешивании, вместо еды, жареной во фритюре
- употребляйте поменьше еды, продающейся навынос (пицца, пироги, гамбургеры)
- ограничьте количество сатурированных жиров (печенье, торты, чипсы)

Ведение дневника питания поможет вам проследить, как меняются ваши привычки с точки зрения перехода на здоровое питание. Вы можете начать с записи поставленных вами целей в вопросах питания (см. стр. 30). Полезные для здоровья кулинарные рецепты имеются на вебсайте Heart Foundation heartfoundation.org.au/recipes

Здоровое питание – это сбалансированная и разнообразная пища



Ешьте побольше свежих фруктов (две порции) и овощей (пять порций) каждый день.



Выбирайте несоленую пищу или пищу с пониженным количеством соли. Используйте пряности и специи вместо соли. Старайтесь не есть расфасованную еду.



Употребляйте две-три порции (150 г в порции) жирной рыбы (лосось, тунец) в неделю.



Замените жирные молочные продукты на маложирные или обезжиренные. Используйте маргарин вместо масла.



Выбирайте хорошие, полезные виды растительного масла (из канолы, подсолнечника или оливок). Орехи (макадамия, миндаль) также прекрасно подходят, если вам хочется слегка перекусить.



Самый лучший напиток для вас – это вода. Старайтесь не пить больше одного-двух стандартных алкогольных напитков в день. По крайней мере один или два дня в неделю алкоголь не следует употреблять вообще.



Ограничьте употребление продуктов из переработанного мяса, включая колбасу и сосиски. Выбирайте нежирное мясо.



Ограничьте употребление сахара-рафинада и добавленного сахара. Старайтесь не употреблять прохладительные, спортивные, шипучие и концентрированные сладкие напитки.



Мои цели, связанные со здоровым питанием:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Добейтесь здорового веса тела

Избавление от лишнего веса здоровым способом требует времени. Самый лучший подход – это сочетание здорового питания и увеличения физической активности.

Накопление избыточного веса в области живота создает повышенный риск для здоровья. Хорошим способом контроля является измерение объема талии.

Объем талии, к которому нужно стремиться:



Мужчины
94см



Женщины
80см



Мои измерения

Мой объем талии:

Мой вес:

Моя цель

- Здоровый вес:
- Здоровый объем талии:



Ведите более активный образ жизни

Активный образ жизни окажет благотворное влияние на ваше настроение и сердце.

Если вы не любите физические упражнения, существует много других способов физической активности в повседневной жизни, например, садоводство, игры с детьми, походы по магазинам.

Ходьба полезна, потому что она не требует большого физического напряжения, и вы можете идти с комфортной для вас скоростью.

Поставьте перед собой цели, касающиеся ходьбы. Начните ходить по 10 минут в день и увеличьте продолжительность до 30 минут. Используйте в качестве руководства таблицу, приведенную ниже.

Неделя	Минимальная продолжительность (в минутах)	Сколько раз в день
1	5–10	2
2	10–15	2
3	15–20	2
4	20–25	1–2
5	25–30	1–2
6	30+	1–2

Чтобы получить более подробную информацию о группах любителей ходьбы Heart Foundation, позвоните по номеру **13 11 12** или посетите веб-сайт **walking.heartfoundation.org.au**





Обратитесь за помощью, чтобы бросить курить

Отказ от курения – это одна из самых важных мер по сохранению здоровья сердца.

Бросить курить никогда не поздно. В тот самый момент, когда вы бросите курить, риск инфаркта и инсульта начнет снижаться.

Советы для тех, кто бросает курить

- Позвоните в службу **Quitline** по номеру **13 78 48**
- Поговорите с врачом, медсестрой или фармацевтом о никотинозаместительной терапии и других способах избавления от курения
- Выберите день, когда вы бросите курить
- Не сдавайтесь. Бросить курить – нелегкая задача. Вам может потребоваться несколько попыток
- Обратитесь за поддержкой к родственникам и друзьям



Контроль диабета

Если у вас диабет, вы подвержены большему риску инфаркта или инсульта.

Попросите врача проверять ваш уровень сахара в крови (анализ крови HbA1c). Следует добиваться уровня сахара HbA1c менее 7%.

Совместно с вашим врачом или аккредитованным работником по проведению разъяснительной работы при диабете составьте план эффективного контроля диабета.

Более подробную информацию можно получить в **Diabetes Australia**, позвонив по номеру **1300 13 65 88** или посетив веб-сайт **diabetesaustralia.com.au**

Важные номера телефонов

Номер телефона, по которому нужно звонить в экстренной ситуации



Вызовите скорую помощь, позвонив по номеру Три Нуля (000). Если набор номера 000 не срабатывает на вашем мобильном телефоне, попробуйте набрать номер 112



Консультации и поддержка в связи с депрессией и тревожными расстройствами

1300 224 636 | beyondblue.org.au



Поддержка для тех, кто бросает курить
13 78 48 | quitnow.gov.au



Информация о диабете
1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



Информация о лекарствах
1300 633 424



Информация и ресурсы в помощь людям, предоставляющим уход
1800 422 737 | carergateway.gov.au



Информация о местных службах поддержки людей, предоставляющих уход, об услугах для инвалидов и услугах по месту жительства
1800 052 222

Служба медицинской информации Heart Foundation



Служба медицинской информации Heart Foundation предоставляет информацию по вопросам сохранения здоровья сердца и о службах поддержки.

Позвоните по номеру **13 11 12** в рабочее время, напишите по электронной почте по адресу **health@heartfoundation.org.au** или посетите веб-сайт **heartfoundation.org.au/helpline**



Если вам нужен переводчик, позвоните по номеру **131 450** и скажите, что вам нужно связаться с Heart Foundation.

Моя лечебная группа

Мои данные:

Имя и фамилия _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Дата рождения _____

Что произошло с моим сердцем?

- Инфаркт
- Сердечная недостаточность
- Закупорка артерии
- Нарушение работы клапана
- Прочее

Какое я прошел лечение?

- Тесты для проверки работы сердца
- Ангиопластика / Стент
- Пейсмейкер
- Операция коронарного шунтирования
- Дефибрилляция
- Прочее

Название и дозировка лекарств

Кто предоставляет мне медицинское обслуживание?

Мой кардиолог:

Имя и фамилия _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Номер факса _____

Записи на прием _____

Мой семейный врач:

Имя и фамилия _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Номер факса _____

Записи на прием _____

Мой фармацевт:

Имя и фамилия _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Номер факса _____

Записи на прием _____

Программа кардиологической реабилитации:

Имя и фамилия _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Номер факса _____

Записи на прием _____

