

Моя рабочая книга

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ





Даже просто читая эту рабочую книгу, вы начинаете уменьшать риск инсульта и инфаркта. Вы берете на себя ответственность и сможете возглавить свою команду (медсестер, терапевтов, специалистов и семью), помогающую вам в достижении кардиотерапевтических целей.

Указания:

Прочтите эту рабочую книгу, чтобы больше узнать о рисках инсульта и инфаркта. Узнайте, что можете сделать именно **Вы** для уменьшения рисков. Выберите направление, в котором **Вы** хотите двигаться. Медсестра и врач помогут вам.

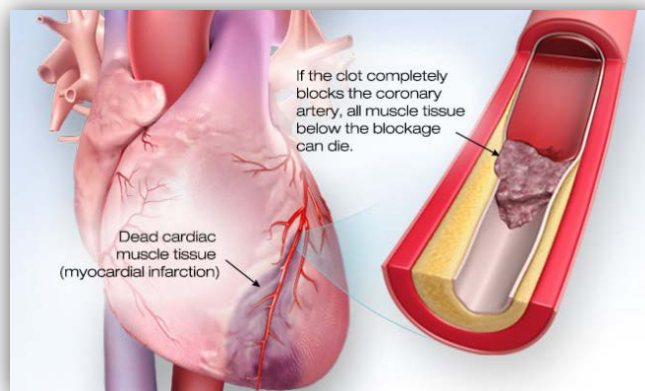
Факты о сердечно-сосудистых заболеваниях

- В США каждая 4-я смерть наступает в результате сердечно-сосудистых заболеваний.
- Это главная причина смертности как среди мужчин, так и среди женщин.
- Эта главная причина смертности среди афроамериканцев, латиноамериканцев и белого населения
- Это вторая по распространенности причина смертности среди американских индейцев или коренного населения Аляски, жителей азиатских или тихоокеанских островов
- Каждые 4 минуты 1 американец умирает от инсульта.
- Самая высокая смертность от инсульта — на юго-востоке США (Центр по контролю и профилактике заболеваний, 2014).

Определения

Коронарная недостаточность – образование бляшек в артериях сердца, которое может привести к инфаркту. (Американская ассоциация кардиологов)

Инфаркт: повреждение или омертвление части сердечной мышцы вследствие нехватки кислорода. Кровоснабжение сердечной мышцы уменьшается или блокируется из-за закупорки артерий сердца жиром, холестерином, бляшками. Также называется инфарктом миокарда, или ИМ. (Американская ассоциация кардиологов)



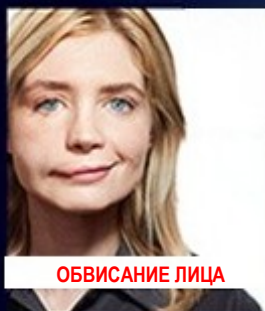
[ААК](#)

Инсульт: инсульт наступает, когда кровеносный сосуд, по которому в мозг поступает кислород и питательные вещества, либо блокируется сгустком, либо прорывается (разрывается). Когда такое случается, часть мозга не получает необходимую ей кровь и кислород и поэтому вместе с клетками мозга погибает. Типы инсультов:

- ишемический – вызванный сгустком крови;
- геморрагический – вызванный перфорацией (разрывом) кровеносного сосуда;
- транзиторная ишемическая атака (ТИА, или мини-инсульт) – преходящее нарушение, вызванное сгустком крови.

Признаки инфаркта	Признаки инсульта
<ul style="list-style-type: none"> • Боль или неприятное ощущение в груди, которые продолжаются дольше нескольких минут или проходят, а потом появляются снова (стесненность, сдавливание, распирающие или боль) • Неприятные ощущения в руках, спине, челюсти или животе • Затрудненное дыхание при наличии или отсутствии неприятного ощущения в груди • Холодный пот, тошнота или головокружение • У женщин может быть боль в груди, но часто наблюдаются другие перечисленные симптомы 	<ul style="list-style-type: none"> • Обвисание черт лица • Внезапная слабость и онемение рук, ног или лица • Внезапная спутанность сознания или затрудненное понимание • Внезапное ухудшение зрения в одном или обоих глазах • Внезапные затруднения при ходьбе, головокружение, утрата равновесия или координации движений • Внезапная сильная головная боль без определенной причины • Невнятная речь

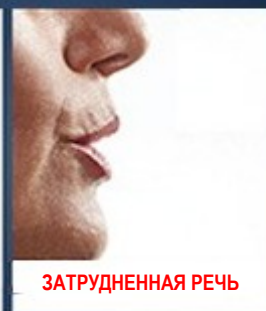
КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



ОБВИСАНИЕ ЛИЦА



СЛАБОСТЬ В РУКАХ



ЗАТРУДНЕННАЯ РЕЧЬ



НАДО ЗВОНИТЬ 911

Симптомы и признаки инсульта

Если вы обнаружили эти признаки или симптомы, сразу же **ЗВОНИТЕ 911.**

Факторы риска

Указания: Отметьте все относящиеся к вам факторы риска для инфаркта и инсульта. Если вам нужна помощь в понимании каких-либо терминов или вы не уверены в наличии какого-либо фактора риска, задайте вопросы своей медсестре или врачу.

Факторы риска для инфаркта	Факторы риска для инсульта
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Возраст старше 65 лет<input type="checkbox"/> Афроамериканцы, мексикано-американцы, американские индейцы, коренное население Гавайев и некоторые американцы азиатского происхождения<input type="checkbox"/> Сердечно-сосудистые заболевания в семейном анамнезе<input type="checkbox"/> Повышенный риск для мужчин по сравнению с женщинами<input type="checkbox"/> Высокое артериальное давление<input type="checkbox"/> Высокий уровень холестерина<input type="checkbox"/> Диабет<input type="checkbox"/> Употребление табака<input type="checkbox"/> Употребление алкоголя<input type="checkbox"/> Неправильное питание (с высоким содержанием жиров, соли или высококалорийное)<input type="checkbox"/> Ожирение / избыточный вес<input type="checkbox"/> Недостаточная физическая активность	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> После 55 лет риск удваивается каждые 10 лет<input type="checkbox"/> Афроамериканцы<input type="checkbox"/> Ранее перенесенные инсульты, ТИА или инфаркты<input type="checkbox"/> Сердечно-сосудистые заболевания в семейном анамнезе<input type="checkbox"/> Повышенный риск для женщин по сравнению с мужчинами<input type="checkbox"/> Высокое артериальное давление<input type="checkbox"/> Высокий уровень холестерина<input type="checkbox"/> Диабет<input type="checkbox"/> Заболевание сонной или других артерий<input type="checkbox"/> Мерцательная аритмия<input type="checkbox"/> Другие заболевания сердца (например, коронарная недостаточность, сердечная недостаточность, кардиомиопатия)<input type="checkbox"/> Серповидно-клеточная анемия<input type="checkbox"/> Употребление табака<input type="checkbox"/> Употребление алкоголя или наркотиков (например, кокаина)<input type="checkbox"/> Неправильное питание (с высоким содержанием жиров, соли или высококалорийное)<input type="checkbox"/> Недостаточная физическая активность<input type="checkbox"/> Ожирение / избыточный вес

Относятся ли к вам какие-либо факторы риска для инфаркта или инсульта? Даже один фактор создает для вас риск, и чем больше факторов, тем выше риск.

Как уменьшить влияние ваших факторов риска

Вот четыре простых способа, которые помогут снизить для вас риск инфаркта и инсульта.

Аспирин – Спросите у своего врача, следует ли вам ежедневно принимать аспирин в небольших дозах.

Контроль артериального давления – Поддерживайте свое артериальное давление на определенном уровне, например 140/90. Спросите у врача, какие цифры должны быть у вас, и запишите их здесь:

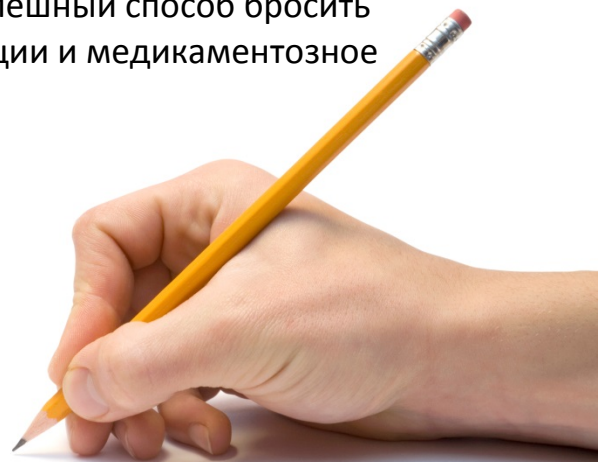
Систолическое (верхнее) _____ **и диастолическое (нижнее)** _____

Ешьте здоровую пищу, употребляйте меньше соли, делайте физические упражнения, и еще вам могут понадобиться таблетки для снижения артериального давления.

Снижение уровня холестерина – Стремитесь есть здоровую пищу и делать физические упражнения. Вам могут понадобиться таблетки для снижения уровня холестерина в зависимости от результатов анализа крови.

Отказ от курения – Чем раньше вы бросите курить, тем сильнее снизите свой риск инфаркта или инсульта. Бросить курить трудно, но ваш врач и медсестра помогут вам разъяснениями, полезными советами и даже медикаментами. Для многих людей наиболее успешный способ бросить курить включает в себя медицинские рекомендации и медикаментозное лечение.

Давайте заполним следующую страницу. Возьмите эту брошюру с собой, когда пойдете к врачу в следующий раз. Попросите медсестру или терапевта помочь вам с заполнением, а затем покажите им брошюру после назначений врача.





Мои вопросы о моем сердце моему врачу

Логотип
вашего
агентства

Мое артериальное давление дома:

Я принимаю таблетки для снижения артериального давления:

(название таблеток)

(сколько штук) (как часто)

(название таблеток)

(сколько штук) (как часто)

Выберите одно утверждение, которое лучше всего показывает ваше отношение к **таблеткам для снижения артериального давления**.

- Я почти всегда принимаю таблетки так, как предписано
- Иногда я забываю принимать таблетки
- У меня проблемы с оплатой таблеток
- Не думаю, что мне нужны таблетки

Я не знаю результатов своего последнего анализа на холестерин.

- Пожалуйста, скажите мне, какой у меня уровень **ПЛОХОГО** холестерина (LDL) _____ (результат) и когда его проверяли _____ (дата).

Каковы результаты анализа?

___ **Хорошие** ___ **OK, но требуется наблюдение** ___ **Неважные**



- Пожалуйста, скажите мне, какой у меня уровень **ХОРОШЕГО** холестерина (HDL) _____ (результат).

Каковы результаты анализа?

___ **Хорошие** ___ **OK, но требуется наблюдение** ___ **Неважные**



- Когда мне надо будет сделать следующий анализ на холестерин?

Измерение артериального давления

Необходимо проверять свое артериальное давление часто. Патронажная медсестра или терапевт могут измерить вам давление. Было бы хорошо, если бы вы сами могли измерять свое артериальное давление дома в промежутках между их визитами и после окончания лечения на дому.



Если можете, купите манжету для измерения артериального давления, чтобы можно было выполнять измерения регулярно. Спросите у медсестры или врача, где манжету можно приобрести и какую модель лучше выбрать. Или попросите у членов семьи манжету для измерения артериального давления в подарок на день рождения или другой праздник.

Потом запишите показания. Попросите у медсестры или врача бланк или просто ведите записи на листе бумаги или календаре. Измеряйте давление несколько раз в неделю в различное время суток. Измеряйте давление на одной и той же руке.

Дата	Время	Рука	Арт. давление
2 февр.	8 утра	Л	152/88
4 февр.	10 утра	Л	142/86

План питания

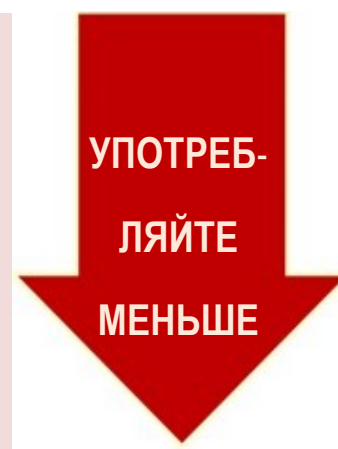
Правильное питание поможет понизить артериальное давление и сбросить лишние килограммы.

Ладно, строгая диета исключается, но как насчет постепенных улучшений? Американская ассоциация кардиологов рекомендует план питания **DASH (диетический подход к лечению гипертонии)**. Ваша медсестра или врач расскажут вам о нем подробнее. Старайтесь есть больше продуктов, выделенных на рисунке пурпурным цветом рядом со стрелкой ВВЕРХ, и меньше продуктов, выделенных красных цветом рядом со стрелкой ВНИЗ.



Фруктов и овощей
Обезжиренного и снятого молока и молочных продуктов
Цельных злаков
Рыбы, птицы, бобов, семян и орехов

- Соли и натрия
- Конфет, добавленных сахаров и сладких напитков
- Жиров
- Красного мяса



6 СОВЕТОВ

как уменьшить потребление натрия

В среднем, американцы потребляют 3436 миллиграммов натрия в день. Это почти вдвое больше 1500 миллиграммов, рекомендованных ведущими экспертами в области здравоохранения! Понятно, что американцы неравнодушны к соли, но избыток натрия приводит к таким сердечно-сосудистым заболеваниям, как гипертония, сердечная недостаточность, а также другим заболеваниям вроде инсульта, остеопороза (заболевания костей), болезни почек и рак желудка.

Если вам сказали сократить потребление натрия (или соли), а вы не знаете, каких продуктов при этом следует избегать или потребление каких продуктов необходимо значительно сократить, то дальше рассказано о том, что можно сделать уже сегодня, чтобы перейти к низконатриевой диете.

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **12%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 1g

Protein 3g

Vitamin A 10%

Vitamin C 8%

Calcium 20%

Iron 45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

- 1. Читайте этикетки.** Информация о натрии может быть скрыта. Обращайте внимание на содержание натрия и размеры порций. Ограничивайте употребление натрия 1500 мг в день.
- 2. Добавьте свежести.** Выбирайте в первую очередь свежие фрукты и овощи. Ограничивайте потребление обработанной пищи и консервированных продуктов, например супов, в которых много натрия.
- 3. Избегайте соблазна.** Уберите солонку со стола, она должна быть не на виду, а в шкафу.
- 4. Готовьте с выдумкой.** Экспериментируйте, добавляя вместо соли, например, лимонный сок, травы и приправы.
- 5. Готовьте дома.** Приготовление домашних блюд позволит вам ограничить содержание соли в них. Если вы питаетесь вне дома, спрашивайте о низконатриевых вариантах.
- 6. Употребляйте больше калия.** Он противодействует влиянию натрия и содержится в заметных количествах в бананах, батате и многих сушеных бобах, фруктах и овощах.

ИСТОЧНИКИ: Американская ассоциация кардиологов:

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sodium-Salt-or-Sodium-Chloride_UCM_303290_Article.jsp;

Центры контроля и профилактики заболеваний: <http://www.cdc.gov/salt/>

Данный материал подготовлен Медицинским институтом Западной Виргинии, организацией по улучшению качества, которая ведет общенациональную кампанию «Улучшение качества медицинской помощи на дому» по контракту с Центрами по обслуживанию Medicare и Medicaid (CMS), агентством Министерства здравоохранения и социальных служб США. Изложенные мнения не обязательно отражают политику CMS.
Номер публикации: 10SOW-WV-HH-MMD-041014R

Физическая активность

Важно поддерживать вес вашего тела на благоприятном уровне. Ожирение повышает риск инфаркта и инсульта. Ежедневно посвящайте около двух с половиной часов физическим упражнениям умеренной активности или еженедельно увеличивайте нагрузку. Даже если пешие прогулки невозможны, делайте упражнения, сидя на стуле. Поговорите с медсестрой или врачом перед тем, как приступать к упражнениям, и выясните, что вам можно делать.



Отказ от курения

Курение является той причиной преждевременной смерти, которую предотвратить проще всего. Курение табака (сигарет и сигар) непосредственно связано с повышением риска инфаркта и инсульта, независимо от того, сколько вы курите. Даже находиться рядом с курящим равносильно курению. Табачный дым загущает кровь и затрудняет ее перемещение по артериям, что приводит к образованию бляшек и тромбов.



Имеется множество способов бросить курить. С помощью медсестры или врача вам необходимо определить, какой способ поможет именно вам. Вы должны быть готовы к этому и должны этого хотеть. **ГОТОВЫ?** Тогда скажите об этом медсестре или врачу прямо сейчас для того, чтобы начать.

Вам могут понадобиться следующие ресурсы:

- Методические материалы, полученные от медсестры или врача
- Поддержка
 - Друг или член семьи, который будет поддерживать вас и помогать вам
 - **1-800-QUITNOW** (бесплатная горячая линия)
 - SmokefreeTXT (бесплатные тексты на мобильный телефон)
- Медикаменты – поговорите с врачом о том, какие медикаменты подойдут вам.
 - Никотинозаместительная терапия (пластыри и жевательная резинка)
 - Другие лекарства

Комбинация медикаментозного лечения и консультационной поддержки может увеличить ваши шансы на успех.

Медикаменты

Ваш врач может выписать вам медикаменты, которые позволят уменьшить риск инфаркта или инсульта. Крайне важно, чтобы вы принимали лекарства в строгом соответствии с предписанием. Иногда могут возникнуть проблемы с лекарствами (побочные эффекты) или может оказаться, что вы не в состоянии их приобрести. В этом случае надо незамедлительно известить медсестру или доктора. Вас могут перевести на другой лекарственный препарат. **Всегда спрашивайте, если есть сомнения!**

Если вы склонны порой забывать свои таблетки, попробуйте использовать таблетницу. Подберите такую, которая легко открывается, и держите ее все время на виду. Спросите медсестру, терапевта или врача о других рекомендациях.



План действий

Используйте **план действий** на следующей странице, выбрав одно направление, с которого вы хотели бы начать.

Источники

Американская ассоциация кардиологов

- [About Heart Attacks](#), 2012
- [Coronary Artery Disease](#), 2014
- [Learn More Stroke Warning Signs and Symptoms](#), 2014
- [Stroke Risk Factors](#), 2012
- [Understanding your Risk of Heart Attack](#), 2014
- [Warning Signs of a Heart Attack](#), 2014
- [Warning Signs of a Stroke](#)

Центр по контролю и профилактике заболеваний (ЦКПЗ)

- [Heart Disease Facts](#), 2014
- [Stroke Facts](#), 2014

Million Hearts®. *О сердечно-сосудистых заболеваниях и инсультах.* По материалам <http://millionhearts.hhs.gov/about/s/prevention.html#ABCS>

Национальный институт болезней сердца, легких и крови (НИБСЛК)

- [At-A-Glance: Lowering Your Blood Pressure With DASH](#)



Подготовка плана действий «Мое здоровое сердце»

1. **Цель:** что я хочу сделать для того, чтобы помочь снизить мой риск инфаркта и инсульта. _____

2. **Опишите как:** _____

Где: _____

Что: _____

Когда / как часто: _____

3. **Препятствие(-я):**

План по преодолению препятствия(-й):

4. **Насколько важна эта цель для меня?** Нарисуйте кружок или сделайте отметку на линейке:



Совершенно
неважна

Не знаю

В некоторой
степени важна

Очень важна

Чрезвычайно
важна

5. **Насколько вы уверены в том, что сможете добиться этого?**
Нарисуйте кружок или сделайте отметку на линейке:



Совершенно
не уверен

Не знаю

Есть некоторая
уверенность

Весьма
уверен

Совершенно
уверен

Последующие шаги:



Данный материал подготовлен «Кволити Инсайтс», организацией по улучшению качества, входящей в сеть инновационного качества Medicare, которая ведет общенациональную кампанию «Улучшение качества медицинской помощи на дому» по контракту с Центрами по обслуживанию Medicare и Medicaid (CMS), агентством Министерства здравоохранения и социальных служб США. Изложенные мнения не обязательно отражают политику CMS. Номер публикации: 11SOW-WV-HH-MMD-013115R