



# светофор пациента с хронической сердечной недостаточностью

## Соблюдайте следующие рекомендации каждый день

- Взвешивайтесь каждое утро натощак
- Соблюдайте питьевой режим (обычно 6–8 стаканов жидкости в день – 1,5 л/сутки)
- Осматривайте живот, стопы, лодыжки и голени на предмет отеков
- Соблюдайте режим труда и отдыха
- Записывайте свой вес и сравнивайте его со вчерашними значениями
- Принимайте лекарства строго, как вам назначил врач
- Придерживайтесь низкосолевой диеты

## В какой зоне Вы сегодня находитесь?

### Зеленая зона – ваша цель!

#### Безопасная зона

Ваши симптомы находятся под контролем, если:

- У вас нет одышки
- У вас нет чувства сдавления/болей в грудной клетке
- Нет отеков/отсутствие нарастания отеков стоп, лодыжек, голеней, живот не увеличивается в объеме
- Стабильный вес: масса тела не увеличивается более, чем на 2 кг за 2 суток или 2,5 кг в неделю

### Желтая зона – следует насторожиться!

#### Зона повышенной настороженности

Вам нужно связаться с вашим лечащим врачом, если:

- У вас увеличилась масса тела на 2кг и более за 2 дня либо на 2,5 кг за неделю
- У вас была рвота либо диарея в течение 2 дней и более
- Дышать стало несколько тяжелее, чем обычно
- Стали появляться/нарастать отеки на стопах, лодыжках, голенях, увеличился в объеме живот
- У вас появился сухой надсадный кашель
- Вам не хватает энергии на повседневную активность
- Впервые появилось головокружение и выраженная слабость
- У вас появилась тревога, ощущение что что-то не в порядке
- Вам стало тяжелее лежать в горизонтальном положении
- Появилась необходимость подкладывать больше подушек, стало удобнее спать в кресле

### Красная зона – вы в опасности, нужно действовать как можно быстрее!

#### Опасная зона

Звоните 112, если у вас появился любой из следующих симптомов:

- Вам стало тяжело дышать
- Чувство нехватки воздуха сохраняется в покое
- Частое сердцебиение, которое сохраняется в покое
- Возникла боль в грудной клетке, которая не проходит после приема лекарств или в покое
- Возникла спутанность сознания, вам стало тяжело концентрироваться на чем-либо
- Потеря сознания