

# ОБЩЕЕВРОПЕЙСКИЕ ДНИ ЗНАНИЙ О СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Heart failure  
awareness days.  
Russia

2018

# General information

- **31** cities took part in the all-European HF awareness days. These are: Arkhangelsk- Astrakhan- Azov- Cheboksary- Kazan- Kamin-Shakhtinsky- Krasnogorsk- Krasnodar-Krasnoyarsk- Moscow-Omsk- Orenburg- Perm- Pskov- Rostov-on-Don, - Ryazan- Saransk- Samara- Shazk- Stavropol- St. Petersburg- Sergiev Posad- Taganrog- Tomsk- Tyumen- Ufa- Ulyanovsk- Volgograd- Vologda- Voronezh.
- **DIVERSITY IN SIZE AND LEVEL OF SPECIALISATION**
- **Federal centers** Almazovsky Federal Center in S-Petersburg, Kazan State university Clinic, Moscow State University Clinic or State Cardiology Center of Bashkortostan

AND

- **Outpatient clinic** in Moscow suburb, Municipal Health Center in Ulyanovsk or Cardiology department in Krasnodar.
- **Heart failure clinics:** Nizhny Novgorod, S-Petersburg and Pskov.
- **Public health centers** Ulianovsk Health Centre or Medical Profylactic, Center in Voronezh. Heart transplantation or Cardio-surgery Centers of excellence Federal Center for Cardiovascular Surgery in Astrakhan, Research Institute of Cardiology Krasnodar.

# Pskov

- Educational events for patients were held in Pskov. In addition to the lectures and various educational materials, patients received master class in physical training.
- There were also events in small cities of Pskov Region: Velikiye Luki and Gdov.
- In Gdov, a live broadcast of the lecture was conducted. All participants of the meetings received brochures and patient diaries, cards with [heartfailurematters.org](http://heartfailurematters.org) link

In addition, there were publications in the media, Internet, reports from events on television and newspapers. The events were held with the support of the Center of medical prevention, the university of the third age of the Pension Fund of Russia.



[https://www.youtube.com/watch?v=1cd5TvQM3\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=1cd5TvQM3_4)







Hands on experience in physical rehabilitation and life style changes. Pskov



# St Petersburg, Rostov-on-Don and Moscow

Russian branch of HOT (local coordinator Yurii Mareev) organized health education action.

CV patients were provided with leaflets for healthy lifestyle, prevention of cardiovascular diseases and their complications, as well as a lifestyle with chronic heart failure and physical training with CHF.

## Ulianovsk

Action was held in the city park . All participants could make a wish and attach colored ribbons to the tree of "Life and Health





## HOT Russian branch Health education action in S-Petersburg, Rostov- on-Don and Moscow

- During the action, patients were asked to abandon their addiction – smoking - by changing cigarettes for sweets. Many responded to this useful endeavor: they changed cigarette smoke to the taste of sweetness. All the cigarettes collected during the action were destroyed.



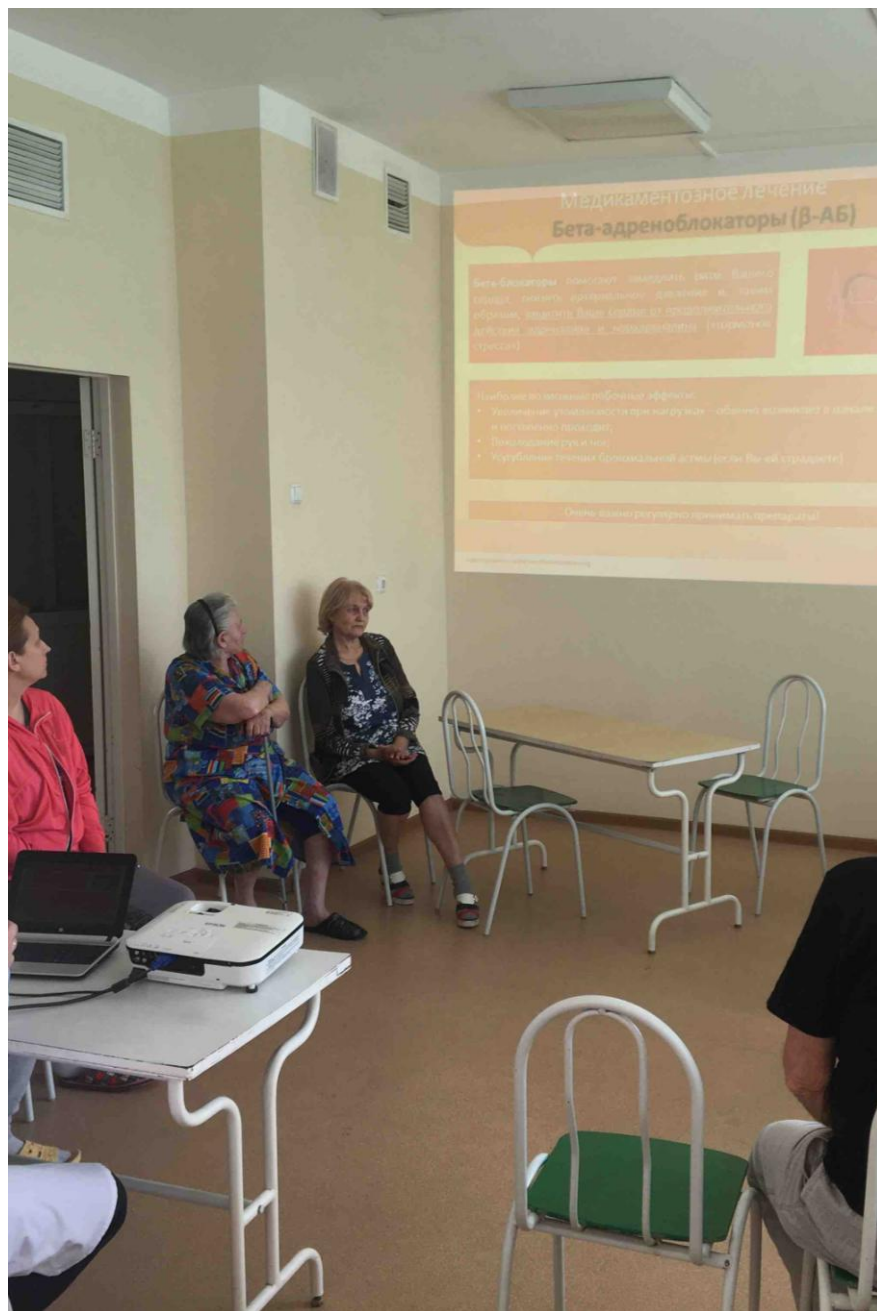




## HF rehabilitation programs in Ulyanovsk

- A specialist in adaptive physical culture conducted training seminars "Physical activity in heart failure." It's nice to work with people who are doing their job professionally and get pleasure from it.

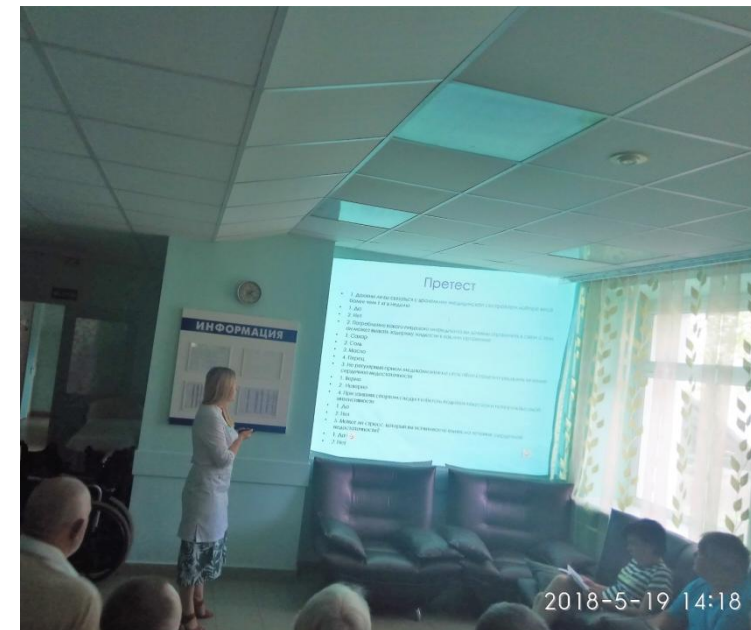




# Krasnoyarsk

Schools for patients in city hospitals





# Rostov-on-Don and satellite cities: Azov, Bataisk, Novo-Cherkassk

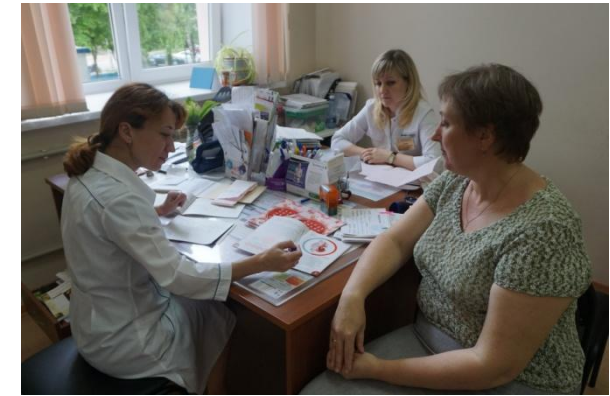
Seminars for patients in municipal hospitals

# Ryazan and satellite cities – Shatsk, Rybnovsk, Ryazhsk

- Master classes for the nurses.  
“What you need to know about physical rehabilitation for the Heart Failure patients”



- Open clinic for the patients





## St. Petersburg –Center of Excellence for the Heart transplantaion and palliative care

- In the scope of the Heart Failure Awareness days in the Federal Almazov Centre, interactive seminar "Features of therapy of terminal patients with CHF. Indications for heart transplantation "and" Possible scenarios for the provision of palliative care for patients with terminal CHF “

- 45 physicians-cardiologists and therapists, as well as 50 students , clinical residents and graduate students took part in the action. There was a discussion of the criteria for referring patients to heart transplantation, and in the case where this is not possible, to palliative care centers. contest was held - testing with the solution of situational tasks.



### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ









# Conference for GPs and cardiologists in UFA





Talk with patients in hospitals

---



## Общие сведения о сердечной недостаточности

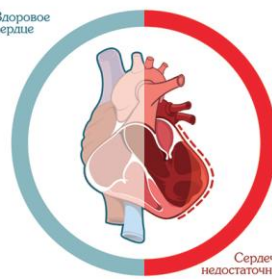
Сердечная недостаточность – это заболевание, в основе которого лежит острое или хроническое повреждение сердечной мышцы (миокарда), в результате которого эффективность работы сердца снижается. Это приводит к серьезным изменениям внутренней среды организма и постепенному нарушению работы почти всех органов и систем, так как они испытывают хроническое кислородное голодание.



Общие сведения / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

2

Здоровое сердце



Заболевание может начаться внезапно в результате перенесенного инфаркта миокарда, нарушения сердечного ритма или развиваться постепенно из-за длительной перегрузки сердца, связанной с высоким артериальным давлением, заболеванием клапанов сердца, анемии, сахарного диабета, инфекционных поражений сердца или в результате химио или лучевой терапии, применяющейся при лечении онкологических заболеваний.

Общие сведения / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

3



Какой уровень нагрузки мне подходит?

Спросите своего врача, какова максимально допустимая частота пульса для вас во время тренировок. Если вы чувствуете усталость в течение и после тренировок – это нормально. Однако, вы не должны при этом ощущать резкую слабость и головокружение.



**Немедленно прекратите тренировку если вы почувствовали:**

- Боль, давление, жжение в грудной клетке, левой руке или челюсти
- Резкую слабость, головокружение, потемнение в глазах
- Любые другие симптомы, вызывающие сильный дискомфорт



Физические упражнения при сердечной недостаточности являются важной составной частью программы реабилитации. Они являются именно той частью программы лечения, которая в большей степени зависит от вашего желания, силы воли и уверенности в собственных силах. Расскажите вашим близким как важно для вас тренировки, будет замечательно, если они поддержат вас морально, а еще лучше, если будут тренироваться вместе с вами! Помните! Ваше сердце рассчитывает на вас! В ваших силах помочь ему стать сильнее!

Методическое пособие подготовлено по материалам:

1. Национальные рекомендации по диагностике и лечению Хронической Сердечной Недостаточности. Европейское общество кардиологов, 2012.
2. Poppe M, Gheorghiadei A, Crea P, et al. (2013) European Society of Cardiology (ESC) Guidelines for the management of acute heart failure: the Task Force for the management of acute heart failure of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 34:359–374.
3. Guidelines for the management of heart failure: the Task Force for the management of heart failure of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 34:359–374.



ОБЩЕЕВРОПЕЙСКИЕ ДНИ ЗНАНИЙ О СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

**ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**  
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



Подготовлено «Рабочей группой по образованию пациентов»



Исключите из рациона домашние соленья. Пища должна быть легкоусвояемой, содержать большое количество зелени и овощей.



Предпочтение среди животных белков следует отдавать птице и рыбе. Принимать пищу следует часто (4-5 раз в сутки) и небольшими порциями.

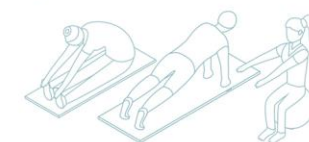


Контролируйте употребление алкоголя. В некоторых случаях врач порекомендует вам полный отказ от алкоголя, в других случаях допустимо умеренное употребление небольшого количества алкоголя, предпочтительно красное сухое вино – 1 бокал, или кружка пива.

Диета / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

14

## Регулярные физические нагрузки



Регулярные физические нагрузки при сердечной недостаточности дают много положительных эффектов: укрепляют сердечную мышцу, улучшают циркуляцию крови и позволяют утилизировать кислород крови более эффективно, уменьшают симптоматику сердечной недостаточности, повышают выносливость, укрепляют мышечную и костную систему, позволяют снизить уровень стресса, тревожности и бороться с депрессией, улучшают сон.

Уровень и типы нагрузок определяются лечащим врачом. Следует уточнить у лечащего врача возможность прохождения программы кардио-реабилитации.

Физические нагрузки / методическое пособие «Сердечная недостаточность»

15

Printed materials for the patients