

Heart Failure Awareness Day 2019

Report from: Ukraine

Name of reporter: prof. L. Voronkov

N.Tkach















День серцевої недостатності 2019



Ukrainian Awareness Day went down on June 7th - 15th.





Initiatives were:

- lectures for patients and their relatives about Heart Failure (epidemiology, symptoms, diagnosis, treatments etc)
- outdoor public events
- brief educational course on HF for GPs



lectures for patients and their relatives 💙









https://youtu.be/bp8zza8NaVk









During the HFA day heart failure patient's diaries and HF informational materials were handed out

Еоздернитесь от курения, употребления кофеина и алноголя по

Измеряйте АД в положении с идя, с опорой для спины и рук, поставив

ноги на пол, расположив руку на уровне сеплца. Не разговаривайте

Лучше измерять АД в недоминантной руге (например, левой, если

В идеале нижно произволить 2 измерения с интервалом 1-2 мин.

и запи-ывать тслько результат последнего, 1 раз утром и 1 раз

клай ей месе за 30 минит до измерения.

вт. ч. по телефону.

вы гранца)



сосна функція може бути порушена. Це супроводжується симптомами та ознаками, що допомагають Вашему лікареві діагностувати сершеву недостатність (СН). Найбільш поцирені симптоми СН - втама та шка, на зазвичай з'являються при фізичному навантаженні, але можуть також бути наявними в спокої. Набражи шихопоток і стоп також можуть бути ознакою

Поширеність СН эпостає челез ставіння населення. За

Щодня слід визначати й записувати свою вагу, артеріальний тиск і пульс

Багато пов'язаних із СН симптомів, які, можливо, є у Вас (зокрема задишка), викликані затримкою рідини в організмі. Це відбувається тому, що серце насилу перакачує кров, і вона накопичується в тканинах (цим же викликані и набряки нежніх кінцівок).

(на 2 кг протягом 48 годин), стіп Якщо ж вага збільшилася ще більше (на 4 кг протягом 48 годин), Ви псвинні негайно зверну-



просто натисніть пальцем на шкіру протягом декілької вкунд. Якщо залишається поглиблення, набряк с. Набрякання в цих зонах свідчить про затримку рідинь і з'являється до того, як Ви помітите значну різницю у

Контроль артеріального тиску (АТ) є важливою части ною запобігання погіршення СН. Для зниження АТ у пацієнтів із СН застосовується багато методів лікування Олнак зокоема коли Ви естасте. Важливо контротовати Ваш

АТ регупярно і записувати значення в особистии що-

Уникайте прииому інших піків, особливо протизапал попереднього узгоджения з лікарем.



Униканте кофену, алкоголю



При СН, як і при багатьох хронічних захворювання Вам, імовірно, доведаться приимати щодня багато р

Вагато доспіджень показали, що ті, хто приймає прі значене лікування відповідно до рекомендацій, дися живуть довше і краще. Тому дуже важливо причинат призначения відповідно до вказівок лікаря. Н які несприятливі наспілки, почавши застоговува: новии метод лікування або змінивши дозу препарат повідомте про це лікаря. За жедних

Збільшення пульсу (частоти серцевих скорочень - ЧСС) допомагає організму при посиленому фізичному наван-

контролювати ЧСС, що допоможе серцю працювати

ефектувно. Тому важливо регулярно контролювати ЧСС відомить, який пупьс є для Вас ідеальним.

Як виміояти пульс у домашніх умовах?

Приманте препарати згідно

з рекомендаціямн лікаря!

пос. Ваш пікар визначить терапію, яка буде

таженні. Однак



Дотримунтеся дісти з низьким вмістом солі



Хоча сіль є невід'ємною частиною эбапансованої дісти, надлишох солі може призводити до затримки рідин в тканинах і викликати набояки. Це може посилити прояви СН і призвести до госпіталізації.

Дотримуйтеся декількох порад При покулы продуктів звертакте увагу на вміст солі

(натрію хлориду) (вказаний на упаковці). Уникайте продуктів із високим вмістом солі (конселен готові страви, сири, ковбаси, опивки, солоні огірки, су-NACHEN ALLCH TO 14)

Гарреана вода містить більше солі, ніж мінеральна Якщо Ви з'їтм щось солоне, обов'язково уважно простежте за своско вагоко і будьте особливо пильні в зниженні споживання солі на наступнии день.

Рівень натрію в крові НЕ відображає те, що ви їсте. Низький вміст натрію в крові не докачас, що Ви не повинні дотримуватися низькосольової дісти.



HFA

Heart Failure

Association

Дотримуйтеся активного способу житте!

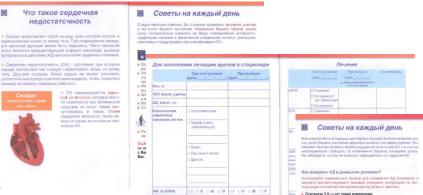


naujeuria in CH. Personnui dicursii un

иттим Найбільш рекомендовані такі ритмічні вправи в помірному темпі, як швидка ходьба, ізда на вепосипеді і плавання. Ви повинні уникати підйому тяжкого або видів спорту, пов'язаних із різкими змінами напруги (наприклад, теніс).

час статевого акту зростають АТ і ЧСС, інтенсивність цього збільшення така ж, як при підномі на 2 сходових пропьоти. Якщо у вас виникли труднощі з точки зору сексуального збудження й ерекції, це може бути пов'язано з деяними препаратами, екі Ви приймасте. Поговодіть про це зі своїм лікарем, щоб знаити р





Большинство тоновигров измеряют также ЧСС, однако Вы можете оценизь ЧСС путем «спределения пульса- Посидите спокрано по крайней мере 5 минут. лидонью вверх, со спетна согнутым локтем. Пульс улобно прощутывать на запястье руки у с онования большого патьца. Удобнее это делать 4 пальтами, при этом 5 палец должин recrease rather harrispession, pire.) Вы догжны чивствовать биение – это и есть Ваш пульс.

Как измерять частоту сердечных сокращений (ЧСС) в до-

Пульс — это толчок крови в сопудах при сокращении сердца производишня кольбания стеном провеносных согудов. Частога пульса, измержемая количеством пульсовых толичов в минуту. характеризует количество/частоту сокращений сеод: а (ЧСС) за

Положитейте путье в темение 60 сегина

Brief educational course on HF for GPs in different HEAL Heart Failure







Association