

# План самостоятельного контроля при сердечной недостаточности

Имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Не курите; избегайте пассивного курения.

Каждый день:  Взвешивайтесь утром  Принимайте лекарства  Употребляйте пищу с низким содержанием соли  Балансируйте периоды активности с отдыхом

## Зеленая зона: Все в порядке

Если:

- ✓ У вас нет одышки
- ✓ Прибавление в весе менее двух фунтов (хотя иногда может случиться прибавление в весе на 1–2 фунта)
- ✓ Ваши стопы, лодыжки, ноги или живот не опухли
- ✓ У вас нет боли в области грудной клетки
- ✓ Вы способны выполнять свои обычные действия



### Что это может значить:

- ✓ Ваши симптомы под контролем
- ✓ Продолжайте принимать свои лекарства согласно предписанию
- ✓ Придерживайтесь привычек здорового питания
- ✓ Приходите на все приемы к врачу

## Желтая зона: Предостережение

Если вы испытываете **что-либо** из следующего:

- ✓ Прибавление в весе на два фунта или более за один день или на 3–5 фунтов за неделю
- ✓ Увеличившаяся одышка
- ✓ Увеличившееся опухание стоп, лодыжек, ног или живота
- ✓ Утомление или отсутствие энергии
- ✓ Сухой отрывистый кашель
- ✓ Головокружение
- ✓ Неприятное чувство - вы знаете, что что-то не так
- ✓ Затрудненное дыхание в положении лежа или вы спите сидя с дополнительными подушками
- ✓ Новая или частая боль или сдавленность в области грудной клетки



### Что это может значить:

- ✓ Ваши симптомы могут указывать на то, что вам нужна корректировка лекарства  
*Позвоните патронажной медсестре или врачу первичных медицинских услуг и своему кардиологу*

Врач: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Инструкции: \_\_\_\_\_

Кардиолог: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Инструкции: \_\_\_\_\_

*Если вы заметите предостережение в Желтой зоне, поработайте тесно со своей командой медицинского обслуживания*

## Красная зона: Медицинская тревога! Остановитесь и подумайте

Если:

- ✓ Вам трудно дышать или вы испытываете неослабевающую одышку, сидя на месте
- ✓ Боль в области грудной клетки не ослабевает или возобновляется после приема трех нитро таблеток
- ✓ Вы испытываете спутанность сознания или не можете четко думать



### Что это может значить:

- ✓ **Ваше состояние должен немедленно оценить специалист сферы здравоохранения**
- ✓ **Позвоните 9-1-1**
- ✓ **Сообщите в офис своего поставщика медицинских услуг**

Источник: Американская кардиологическая ассоциация. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure>

Этот материал был подготовлен Службой по вопросам старения и инвалидности и адаптирован для использования с разрешения Консультативной группы по медицинскому обслуживанию по контракту с Центрами услуг по программе Medicare и Medicaid (CMS) - агентством Департамента здравоохранения и социальных служб США. Представленное содержание не обязательно отражает политику CMS.

Эта информация предназначена только для образовательных целей. HSAG не заявляет и не гарантирует, что эта информация применима к какому-либо конкретному уходу или лечению пациента. Это содержание не является медицинским советом врача и не должно использоваться в качестве замены лечения или совета практикующего врача или другого поставщика медицинских услуг.

