



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Сердечная недостаточность

Эта информация разъясняет, что такое сердечная недостаточность, включая причины и признаки сердечной недостаточности, методы ее диагностики и лечения.

О сердечной недостаточности

Сердечная недостаточность — это состояние, при котором сердце не перекачивает кровь должным образом. Сердце доставляет кровь в клетки организма, а в случае сердечной недостаточности оно не может снабжать клетки достаточным количеством крови. Чтобы компенсировать это, сердце может растянуться и таким образом вмещать больше перекачиваемой в организм крови, или же сердечная мышца может утолститься и потерять свою эластичность (см. рисунки 1 и 2).

Из-за сердечной недостаточности в вашем организме может накапливаться жидкость. Это может вызвать затруднение дыхания, отек ступней и ног или же и то, и другое.

Normal Heart

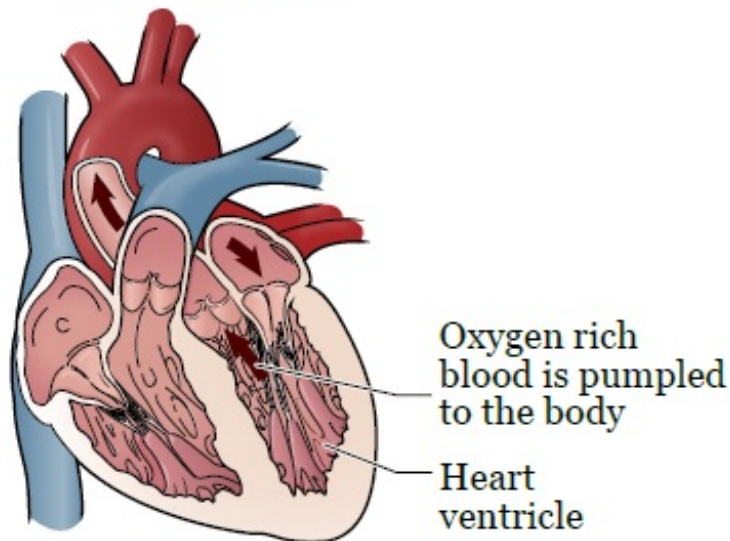


Рисунок 1. Здоровое сердце

Heart failure

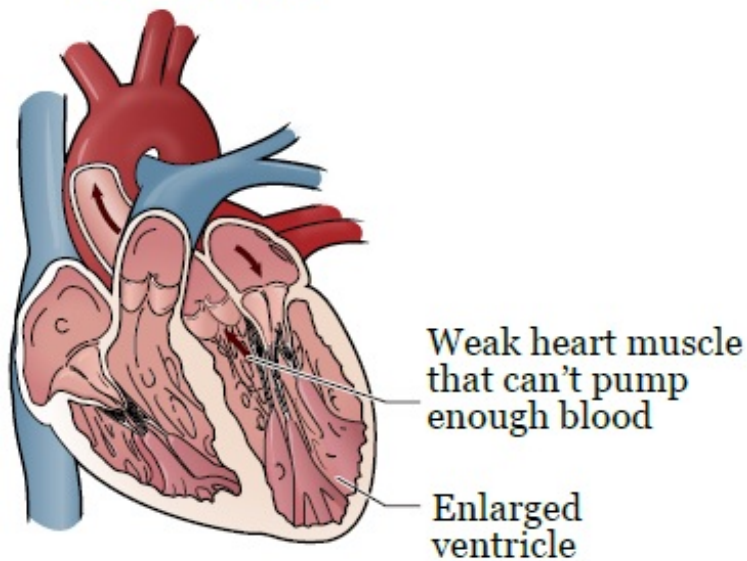


Рисунок 2. Сердце при сердечной недостаточности

Типы сердечной недостаточности

Левосторонняя сердечная недостаточность

Систолическая сердечная недостаточность — это когда левый желудочек не может нормально сокращаться (сжиматься). Это означает, что сердце не может качать кровь с достаточной силой, чтобы прогнать ее через тело.

Диастолическая сердечная недостаточность — это когда левый желудочек не может нормально расслабиться из-за тугоподвижности мышц. Это означает, что сердце не может наполниться достаточным количеством крови между сокращениями.

Правосторонняя сердечная недостаточность

Кровь, прошедшая через тело, попадает в правую часть сердца. Правый желудочек перекачивает кровь из сердца в легкие для получения кислорода. Затем кровь поступает в левую часть сердца. Когда правая сторона сердца не может нормально перекачивать кровь, это приводит к накоплению жидкости в организме.

Причины сердечной недостаточности

Сердечная недостаточность может быть вызвана различными причинами, включая перечисленные ниже.

- **Высокое артериальное давление.** При высоком артериальном давлении сердцу приходится работать сильнее, чтобы перекачивать кровь. Из-за этого сердце может увеличиться (растянуться). Если сердце увеличено, оно не может перекачивать кровь должным образом.
- **Коронарная недостаточность.** Это повреждение кровеносных сосудов сердца.
- **Курение.** Курение может послужить причиной закупорки кровеносных сосудов, в результате чего сердцу будет сложнее перекачивать кровь. Со временем это может ослабить сердце.
- **Сердечные приступы.** Из-за сердечного приступа части сердца могут остаться без кислорода. Эти части могут ослабнуть, что может привести к длительным повреждениям сердца.
- **Приобретенный порок сердца.** Это состояние, при котором повреждается один из клапанов сердца. В результате крови становится сложнее проходить через клапан, а давление внутри сердца повышается.

- Врожденный порок сердца. Это проблема с сердцем, с которой человек появляется на свет.
- Гипертиреоз. Это состояние, при котором щитовидная железа производит больше гормонов, чем необходимо организму.
- Кардиомиопатия. Это заболевание, при котором сердечная мышца увеличивается в размерах или становится толще и в результате не может перекачивать кровь должным образом.
- Инфекция сердца.
- Неконтролируемое нарушение сердечного ритма, например состояние под названием фибрилляция предсердий.

Что такое хроническая сердечная недостаточность?

Хроническая сердечная недостаточность (congestive heart failure (CHF)) возникает в том случае, когда в организме скапливается кровь или жидкость. Из-за этого могут появиться следующие симптомы:

- отек ног;
- вздутие живота;
- застойные явления в легких, которые могут вызвать проблемы с дыханием.

Если у вас есть симптомы сердечной недостаточности, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику.

Симптомы сердечной недостаточности

Ниже перечислены распространенные признаки сердечной недостаточности.

- Проблемы с дыханием во время физической активности или в состоянии покоя. Некоторым людям также приходится спать сидя или подкладывая большое количество подушек под голову, чтобы облегчить дыхание.

- Отек ступней, лодыжек, ног или брюшной полости (живота)
- Переутомление (вы чувствуете большую усталость или слабость, чем обычно)
- Слабость, головокружение или предобморочное состояние
- Учащенное или неритмичное сердцебиение
- Сухой кашель, который может сопровождаться отделением белой или розовой мокроты
- Резкая прибавка в весе
- Боль в груди
- Проблемы с концентрацией внимания или недостаточная бодрость
- Отсутствие чувства голода
- Тошнота (ощущение подступающей рвоты)

Диагностика сердечной недостаточности

Существует множество различных исследований, позволяющих диагностировать сердечную недостаточность. Вам могут назначить одно или несколько из следующих исследований. Ваш медицинский сотрудник расскажет вам, чего ожидать.

- Рентген грудной клетки. Это исследование поможет врачу увидеть, если ли жидкость в ваших легких, увеличено ли ваше сердце или же наблюдается и то, и другое.
- Исследования крови. Эти исследования позволяют проверить наличие гормона под названием «мозговой натрийуретический пептид» (brain natriuretic peptide (BNP)), который вырабатывается клетками сердца при сердечной недостаточности.
- Эхокардиограмма. Это метод визуальной диагностики, который предполагает использование ультразвука (звуковых волн) для получения изображений вашего сердца. Он позволяет увидеть, как бьется ваше сердце, как оно перекачивает кровь, а также может показать, есть ли отклонения в работе сердечной мышцы или клапанов

сердца, или же наблюдается и то, и другое.

Лечение сердечной недостаточности

Существует несколько видов лекарств для лечения сердечной недостаточности. Принципы действия этих лекарств различаются. Ниже приводятся примеры некоторых лекарств, но кроме них существуют и другие. Ваш кардиолог (врач по лечению болезней сердца) расскажет вам, какое из них подходит вам больше всего.

- Ингибиторы ACE, блокаторы рецепторов ангиотензина-II (angiotensin II receptor blockers (ARB)) и блокаторы рецепторов ангиотензина и неприлизина (angiotensin receptor-neprilysin inhibitors (ANRI)) представляют собой лекарства, расслабляющие кровеносные сосуды и снижающие артериальное давление. С их помощью сердцу проще перекачивать кровь. Примерами таких лекарств являются lisinopril (Prinivil®) и losartan (Cozaar®).
 - Блокаторы рецепторов ангиотензина и неприлизина — это комбинация блокатора рецепторов ангиотензина-II со вторым препаратом. Этот тип лекарств действует аналогично ARB и ACEI, поэтому не стоит принимать лекарства этих типов одновременно. В настоящее время доступен один блокатор рецепторов ангиотензина и неприлизина — sacubitril-valsartan (Entresto®).
- Бета-блокаторы замедляют частоту сердцебиений и снижают артериальное давление. Это помогает сократить объем работы, которую должно выполнять сердце. Примерами являются carvedilol (Coreg®) и metoprolol (Lopressor®).
- Диуретики (мочегонные средства) помогают выводить из организма излишки соли и жидкости. Они помогают избавляться от отеков и облегчают дыхание. Одним из примеров таких лекарств является furosemide (Lasix®).
- Антагонисты рецепторов альдостерона помогают выводить из организма излишки жидкости. Они также помогают удерживать в организме калий. В качестве примера можно привести spironolactone

(Aldactone®).

- Ингибиторы натрий-глюкозного котранспортера-2 (Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT2)) сначала были созданы для лечения диабета. Также было установлено, что они помогают справиться с симптомами сердечной недостаточности. Ингибиторы SGLT2 способствуют снижению массы тела и артериального давления, а также улучшают работу сердца. Примерами являются dapagliflozin (Farxiga®) и empagliflozin (Jardiance®).
- Нитраты расширяют коронарные артерии (артерии внутри сердца). Благодаря этому в сердечную мышцу поступает больше крови, а боль в груди ослабевает. Примеры включают nitroglycerin и isosorbide dinitrate.
- Digoxin (Lanoxin®) способствует усилению сердцебиения.

Контроль сердечной недостаточности

Существует множество способов позаботиться о себе при наличии сердечной недостаточности. Вот несколько советов по формированию здоровых привычек и изменению образа жизни, к которым вы можете прислушаться при наличии у вас сердечной недостаточности. Соблюдение этих рекомендаций поможет вам справиться с симптомами сердечной недостаточности.

- Придерживайтесь здорового питания. Для получения рекомендаций по здоровому питанию ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Потребляйте меньше соли. Большинству людей с сердечной недостаточностью следует потреблять с пищей не более 2 граммов натрия в день, однако вам следует узнать у вашего медицинского сотрудника, какое количество натрия является оптимальным для вас. Ограничивайте употребление полуфабрикатов, таких как консервированные супы, замороженные готовые блюда и мясные деликатесы. Для таких продуктов питания характерно высокое

содержание натрия. Для получения дополнительной информации о малосолевой диете ознакомьтесь с материалом *Диета с употреблением не более 2 г натрия* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/2-gram-sodium-diet).

- Пейте меньше жидкости. Большинству людей с сердечной недостаточностью следует выпивать не более 4 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Если употреблять слишком много жидкости, она будет скапливаться (задерживаться) в организме. Обсудите со своим медицинским сотрудником, какой объем вам необходим.
- Если у вас избыточный вес, похудейте.
- Обсудите со своим медицинским сотрудником ваш уровень холестерина.
- Взвешивайтесь каждый день. Если ваш вес увеличивается больше чем на 2 фунта (около 1 кг) в день или больше чем на 4 фунта (1,8 кг) в неделю, позвоните своему медицинскому сотруднику. Это может указывать на скапливание жидкости в организме.
- Если вы курите, постарайтесь избавиться от этой привычки. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете спросить об этой программе у своего медицинского сотрудника.
- Не пейте больше 1 порции алкогольных напитков в день, если вы женщина, и больше 2 порций в день, если вы мужчина.
- Если можете, выполняйте физические упражнения ежедневно. Если вы хотите получить направление к физиотерапевту, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.
- Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником или кардиологом по поводу того, как справляться с другими проблемами со здоровьем (например высоким артериальным давлением, высоким уровнем холестерина и диабетом), если они у вас есть.

- Примите участие в программе реабилитации при болезнях сердца. Эта программа направлена на улучшение здоровья и самочувствия людей, имеющих проблемы с сердцем. Она включает:
 - физические упражнения для здоровья сердца;
 - получение знаний о том, как снизить риск возникновения других проблем с сердцем;
 - консультации со специалистом для снижения уровня стресса.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Если у вас есть симптомы сердечной недостаточности, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Heart Failure - Last updated on March 11, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center