Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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.

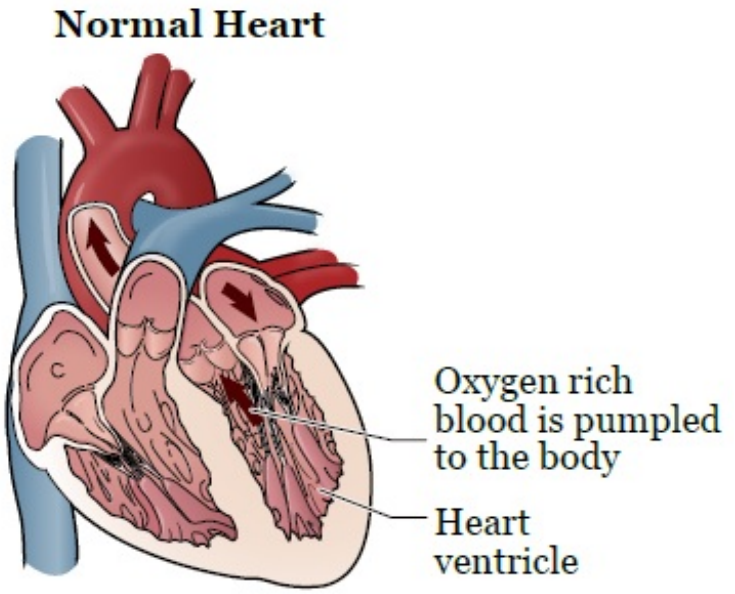

Рисунок 1. Здоровое сердце

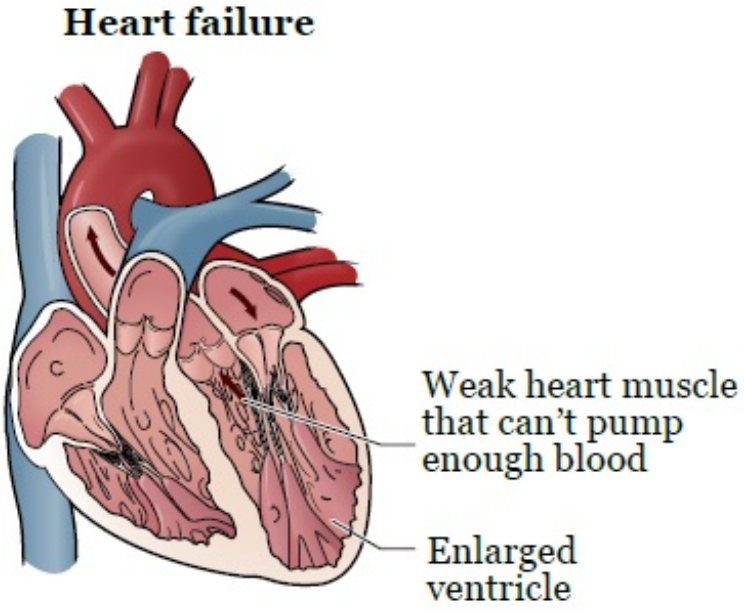

Рисунок 2. Сердце при сердечной недостаточности

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 лекарством. 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.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 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