

# **Рекомендации для пациентов с хронической сердечной недостаточностью при пандемии COVID-19.**

**Авторы: Трукшина М.А, Галенко В.Л., Лелявина Т.А., Ситникова М.Ю.**

**Научно-исследовательский отдел сердечной недостаточности**

**ФГБУ “НМИЦ им. В.А.Алмазова” г. Санкт-Петербург**

## **I. Что такое хроническая сердечная недостаточность, причины, симптомы, основные рекомендации.**

**Хроническая сердечная недостаточность (ХСН)** представляет собой осложнение большинства заболеваний сердца, связанное с нарушением функции сердца как "насоса", который больше не может обеспечить достаточный выброс крови, необходимый для поддержания потребностей организма человека.

Из наиболее **частых причин развития ХСН** можно назвать ишемическую болезнь сердца, перенесенные инфаркты миокарда (особенно несколько), гипертоническую болезнь, врожденные или приобретенные пороки сердца, аритмии. ХСН развивается постепенно, причинных заболеваний очень много, особенно играют роль их сочетания.

**Проявляется** сердечная недостаточность одышкой при нагрузках и в покое, часто удушьем в ночные часы, появлением и нарастанием отеков ног, увеличением в размерах живота, прибавкой веса, резкой общей слабостью и повышенной утомляемостью при незначительных нагрузках. Причина этого заключается в избыточном накоплении жидкости во всех тканях и органах. Выделяются стадия компенсации, или стабильное состояние пациента и стадия декомпенсации (нестабильное состояние).

## **II. Самые частые причины декомпенсации сердечной недостаточности:**

1. Чрезмерное употребление соли и жидкости
2. Самовольное прекращение приема лекарств или снижение дозы
3. Чрезмерные физические нагрузки
4. Простудные заболевания
5. Прием обезболивающих и противовоспалительных препаратов (диклофенак, нимесил, ибупрофен, анальгин)
6. Прием алкогольных или слабоалкогольных напитков (в частности пива и кваса)
7. Стрессы, нервное перенапряжение
8. Хроническая нехватка сна

## **III. Пациенту с ХСН необходимо соблюдать 4 вида рекомендаций:**

- 1) Рекомендации по образу жизни
- 2) Рекомендации по домашнему самоконтролю

- 3) Рекомендации по лекарственной терапии.
- 4) Рекомендации по физической реабилитации

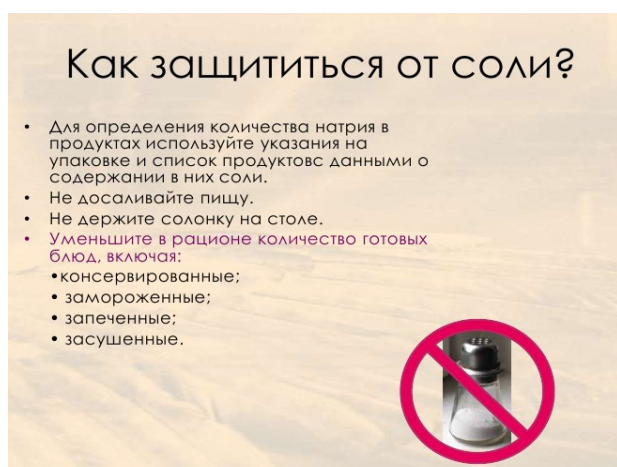
## 1. Рекомендации по образу жизни

Суточная норма выпиваемой жидкости составляет 1,5 литра/сутки и включает все жидкости, употребляемые за сутки, включая чай, сок, кефир, суп, фрукты и овощи.

При появлении сухости во рту и жажды необходимо: прополоскать рот, добавить в воду лимон или кусочек льда, сделать маленький глоток воды. Не употребляйте кофе.

Ограничивается прием поваренной соли, суточная норма 2000 мг натрия хлорида, это чайная ложка и не забывайте, что соль добавляют в продукты питания, поэтому не досаливайте готовые блюда и не употребляйте соленых продуктов. Рекомендуется отказ от употребления всех видов алкогольных напитков.

Не разрешается париться в бане и посещать сауну.



## 2. Рекомендации по домашнему самоконтролю

Назначается контроль веса тела ежедневно утром натошак в одной и той же одежде с ведением дневника самоконтроля. Не должно быть увеличения веса на 1-1,5 кг за день, т.к. это может указывать на задержку жидкости и необходим совет врача по коррекции терапии. Среди показателей для домашнего самоконтроля также измерение артериального давления (АД) 2 раза в день утром и вечером и контроль пульса. Это можно делать с помощью автоматического тонометра. Эти показатели нужно вписывать в таблицу, приведенную ниже.



Рис. Контроль веса натощак



## heartfailurematters.org Контроль Вашей сердечной недостаточности — таблица показателей

Используйте таблицу для регулярного измерения и записи Вашего веса, артериального давления и частоты сердечных сокращений. Затем вы можете взять эту таблицу на следующий прием к врачу для обсуждения изменений. При наблюдении любых значительных изменений, постарайтесь немедленно сообщить о них Вашему лечащему врачу или медсестре.

ИМЯ:		МЕСЯЦ:							
	Дата Начиная		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
НЕДЕЛЯ 1		ВЕС (кг)							
		АРТЕРИАЛЬНОЕ (мм рт. ст.)							
		ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ударов в минуту)							
НЕДЕЛЯ 2		ВЕС (кг)							
		АРТЕРИАЛЬНОЕ (мм рт. ст.)							
		ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ударов в минуту)							
НЕДЕЛЯ 3		ВЕС (кг)							
		АРТЕРИАЛЬНОЕ (мм рт. ст.)							
		ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ударов в минуту)							

### Подсчет суточного диуреза.

Для более точного контроля количества выпиваемой и выделяемой жидкости рекомендуется проводить подсчет суточного диуреза.

Дата	Вес, кг	Выпито за сутки	Выделено за сутки
		Всего:	Всего:
		Всего:	Всего:
		Всего:	Всего:
		Всего:	Всего:

### 3. Рекомендации по лекарственной терапии.

Главное правило: регулярный и длительный прием лекарственных препаратов, его нельзя прерывать или отменять без согласования с врачом, делать перерывы на

несколько дней, поскольку это может ухудшить состояние пациента. Для лечения часто используются комбинация препаратов. Количество таблеток и схема лечения подбираются врачом и индивидуальны для каждого пациента.

**Режим приема препаратов:**

- ✓ Натощак (любое время)
- ✓ Утром после завтрака (любое время)
- ✓ Днем или в обед (14-16ч)
- ✓ Вечером (18-19 час)
- ✓ На ночь (22-23 часа)



**Общие правила в отношении приема лекарств:**

- a) Всегда держите под рукой список принимаемых препаратов, с указанием их доз и кратности приема
- b) Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время
- c) Никогда не пропускайте прием препаратов
- d) Если Вы забыли принять лекарства вовремя, в следующий прием не принимайте двойную дозу
- e) Самостоятельно никогда не меняйте дозу препарата



**РАСПИСАНИЕ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ**

Нижеприведенную таблицу используйте для записи особенностей приема и напоминания о ежедневном приеме лекарств.

	ЛЕКАРСТВО	ДОЗА	ВРЕМЯ	СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УТРО				
ОБЕД				
ВЕЧЕР				

#### **IV. Что должен знать пациент с ХСН про COVID-19**

COVID-19 -это заболевание, вызываемое новым коронавирусом, который поражает клетки человека и размножается, распространяя поражение. Заболевание COVID-19 началось с декабря 2019г, распространяется быстро и представляет собой пандемию.

В настоящее время основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном и часто бессимптомном периоде заболевания, который длится 1-14 дней. Передача вируса от человека к человеку происходит воздушно-капельным путем (через чихание и кашель) и контактным путем. Инфицирование происходит при попадании частиц выделений из дыхательных путей, содержащих вирус, в рот, нос или глаза окружающих. Вирус также может инфицировать поверхности и сохраняет жизнеспособность в течение нескольких дней или дольше. Не менее 80% инфицированных пациентов испытывают легкие симптомы и выздоравливают. По симптомам COVID-19 похож на простуду: у больных отмечается высокая температура (лихорадка), кашель (в том числе стойкий), усталость, боли в мышцах, головная боль и боли в горле, недомогание. У части больных вирус может привести к пневмонии и тяжелым легочным осложнениям.

#### **V. Чем опасен COVID-19 для пациентов с хронической сердечной недостаточностью?**

Пациенты с ХСН составляют группу риска тяжелого течения COVID-19 и развития осложнений; риск возникновения серьезных осложнений, требующих госпитализации, значительно возрастает с возрастом. Особенно высокому риску подвергаются люди старше 65-70 лет, имеющие сердечную недостаточность и сопутствующие заболевания, например, такие как сахарный диабет, ожирение, бронхолегочные заболевания. Вирусная инфекция может спровоцировать декомпенсацию сердечной недостаточности, т.е. нарастание одышки, появление отеков, увеличение веса за счет задержки жидкости. Лихорадка увеличивает нагрузку на сердце.

#### **VI. Что делать при появлении симптомов вирусной инфекции, лихорадки, нарастании одышки?**

- 1. У людей, страдающих сердечной недостаточностью, при физическом напряжении часто возникает одышка**, поэтому в случае заболевания простудой или сезонным гриппом им труднее дышать.
- 2. При появлении признаков и симптомов**, как при простуде или гриппе, лихорадки, кашля, недомогания необходимо связаться с поликлиникой по месту жительства для очного осмотра врача на дому и получения рекомендаций по лечению и дальнейшему наблюдению. Используется симптоматическая терапия, как при гриппе или простуде. Госпитализация требуется не всегда, при легкой форме заболевания COVID-19 возможно лечение на дому.
- 3. Если Вы заболели**, не нужно самостоятельно идти в поликлинику или в аптеку или в магазин, назначать себе обследование или идти в лабораторию сдавать анализы или делать рентген грудной клетки: обратитесь в поликлинику по месту проживания по телефону или через сайт медицинского учреждения

4. Если вы подозреваете, что заразились COVID-19, самоизолируйтесь и обратитесь в свою поликлинику по телефону или через сайт для решения вопроса о тестировании на вирус COVID-19.
5. При лихорадке показано проведение 3х часовой термометрии с ведением дневника, т.е. измерение температуры каждые 3 часа. При значительном потоотделении очень важно добавление выпиваемой жидкости (на 200-300 мл/день); при  $t > 38^{\circ}\text{C}$  рекомендован парацетамол. С жаропонижающей целью не принимайте другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС) или аспирин.
6. Для предотвращения распространения вируса следует носить маску, даже в квартире, где Вы проживаете не один.
7. Но если симптомы быстро прогрессируют, одышка появляется при минимальной физической активности и сопровождается высокой температурой и сухим кашлем, необходим неотложный осмотр врача и экстренная госпитализация в инфекционный стационар. Бояться госпитализации не нужно.
8. Необходимо продолжать прием всех назначенных Вам препаратов в рекомендованных дозах

## **VII. Общие профилактические меры, необходимые для обязательного соблюдения пациентами с ХСН при пандемии COVID-19**

1. Избегайте тесного контакта с другими людьми, даже если они не больны (воздерживайтесь от рукопожатий, объятий, поцелуев).
2. Держитесь на расстоянии не менее 2х метров от больных или потенциальных больных (тех, кто недавно прибыл из стран, где зафиксирован рост инфицированных, или контактировал с больным COVID-19).
3. Оставайтесь дома на самоизоляции до окончания карантина
4. Обязательно мойте руки с мылом и теплой водой в течение не менее 20 секунд после возвращения с улицы, а также после использования туалета. Также следует мыть руки после того, как вы высморкались или чихнули, и перед едой. Старайтесь не прикасаться к компьютерам, ноутбукам, смартфонам, пультам дистанционного управления и другим потенциально зараженным поверхностям, если они используются и другими людьми.
5. Не оставайтесь в одном помещении с потенциальным больным.
6. Избегайте собраний, массовых встреч и других скоплений людей, а также максимально ограничьте походы по магазинам.
7. Не пользуйтесь общественным транспортом без крайней необходимости.
8. Воздержитесь от поездок в другие города и страны
9. Не трогайте руками глаза, нос или рот. Выполнить эту рекомендацию может быть сложно, но это необходимо. Чтобы меньше касаться лица, носите перчатки.
10. Часто очищайте поверхности дома или на работе с помощью мыльного раствора или антисептического геля/спрея. Используйте персональное полотенце для рук.

### **Практические советы.**

1. Старайтесь по возможности поддерживать активность и заниматься физическими упражнениями дома, используя подручные средства. Заниматься дома легче под музыку. Эти рекомендации подробно представлены в нашем разделе по физической реабилитации в домашних условиях карантина.
2. Постарайтесь запастись лекарствами от сердечной недостаточности как минимум на 1-2 месяца.

- 3. Старайтесь соблюдать текущий режим лечения и дозировку препаратов.** Также важно продолжать прием основных препаратов: ингибиторов АПФ (ангиотензинпревращающего фермента) или АРА (блокаторов рецепторов ангиотензина-II) или АРНИ (ингибиторов рецепторов ангиотензина/неприлизина).
- 4. Не занимайтесь самолечением.** Если у вас возникли такие симптомы, как усиливающаяся одышка, обсудите с врачом возможность корректировки лечения
- 6. Не принимайте противовоспалительные препараты (НПВС).**
- 7. Обратитесь за медицинской помощью** при появлении следующих симптомов: боль в груди, нерегулярное или учащенное сердцебиение; усиливающаяся одышка, сильный кашель, головокружение или обморок; вам может потребоваться госпитализация и тщательный мониторинг.
- 8. Воздержитесь от планового посещения поликлиник или других медицинских учреждений в период карантина**
- 9. Плановое посещение** социальных структур или плановую госпитализацию, а также проведение плановой вакцинации и санации полости рта во время пандемии COVID-19 целесообразно отложить
- 10. Если вы напрямую контактировали с потенциальным больным COVID-19,** вам следует самоизолироваться и следить за появлением признаков и симптомов заболевания, а также уведомить об этом лечащего врача.
- 11. Если рекомендован карантин,** оставайтесь дома в своей комнате, чтобы защитить окружающих. Если вы чувствуете, что заболеваете простудой или гриппом, прикрывайте рот салфеткой, когда кашляете и чихаете, или делайте это в сгиб локтя. Для предотвращения распространения вируса следует носить маску.
- 12. Информацию по вопросам COVID-19 в Российской Федерации** можно получить по телефону горячей линии 8-800-2000-112 или на сайте <https://стопкоронавирус.рф>, где предоставлены регулярные обновления и рекомендации для пациентов.

## **VIII. Сайты и информация для пациентов с сердечной недостаточностью**

[www.ossn.ru](http://www.ossn.ru), [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

[http://www.almazovcentre.ru/?page\\_id=9745](http://www.almazovcentre.ru/?page_id=9745)- “Школа для пациентов с ХСН”

### **Фильм-лекция для пациентов с ХСН:**

<https://www.youtube.com/watch?v=fyvNZ3qHRRw&feature=youtu.be>

### **Сайты для пациентов с информацией о коронаровирусной инфекции:**

<https://стопкоронавирус.рф>