

# Важно вовремя начать лечение!

Главная цель лечения хронической сердечной недостаточности - **увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества** (то есть реже попадать в больницу из-за сердечной недостаточности и уменьшение симптомов: одышки, отеков и т.д.)

Чтобы повысить качество жизни и избежать повторных госпитализаций, необходимо соблюдать все рекомендации кардиолога (медикаментозное лечение, диету, режим физических нагрузок и др.)

## Рекомендации по диете

Особенности диеты при хронической сердечной недостаточности<sup>1</sup>

Для улучшения самочувствия при сердечной недостаточности стоит соблюдать ряд правил питания. Они несложные и вполне выполнимы.

Ешьте понемногу и часто (до 5 раз в день).

Не ешьте на ночь. Последний прием пищи должен быть не позже чем за 4-5 ч до сна.

Все блюда готовятся без соли, мясо и рыба готовятся на пару или отвариваются в воде или запекаются.

Исключите крепкий чай и кофе, какао, шоколад, острые блюда, копчености.

Ограничьте прием овощей, вызывающих метеоризм: редьки, чеснока, лука, бобовых, капусты. Старайтесь не пить газированные напитки.

Не пейте много. Ограничьте потребление жидкости 1,5 литрами (распространенное правило «двух литров воды в день» при сердечной недостаточности не работает).

Ограничьте потребление поваренной соли. Причем, чем сильнее симптомы сердечной недостаточности, тем меньше поваренной соли можно употреблять.

**Диету и режим физических нагрузок должен подбирать врач, если вам необходима консультация - запишитесь прямо сейчас.**

## Почему такое отношение к соли?

Соль – основной источник натрия. Если вы употребляете с пищей много соли, то в организме задерживается жидкость, вода затрудняет работу сердца и вызывает отеки. Кроме того, после употребления соли, возникает чувство жажды, хочется пить. А мы уже знаем, что при сердечной недостаточности пить нужно мало – максимум **1,5 литра в сутки**.

### Ограничьте употребления с пищей натрия хлорида – поваренной соли

Соль способствует задержке жидкости в организме, что затрудняет работу сердца. Суточная норма – **2000 мг** натрия хлорида – это **чайная ложка соли**. 1500 мг натрия хлорида мы получаем с продуктами, таким образом, «чистой» можно добавлять в пищу **лишь 1/5 чайной** ложки.

### Как избегать чрезмерного употребления соли?

Не держите солонку на обеденном столе

Не покупайте консервированные продукты и полуфабрикаты

Ешьте больше свежих овощей и фруктов, и со временем Вы начнете чувствовать, как много лишней соли добавляется в готовые продукты и в полуфабрикаты

Не покупайте еду в ресторанах быстрого питания, «fast food» и готовые завтраки (например, в самолете)

Во время приготовления пищи не используйте соль, добавляйте в блюда различные пряности, приправы, зелень

Готовьте мясо и рыбу, не досаливая их. В этих продуктах изначально содержится достаточное количество соли.

### Ограничьте употребление жидкости

Лишняя жидкость в организме затрудняет работу сердца.

Суточная норма жидкости – **1,5 литра**, что включает в себя: напитки (чай, сок, кефир и т.д.), суп, фрукты (яблоко, груша и т.д.).

Часто пациентов с сердечной недостаточностью беспокоит ощущение сухости во рту, это ощущение – симптом сердечной недостаточности и не свидетельствует о недостатке жидкости в организме.

## Как бороться с ощущением сухости во рту?

Прополощите рот холодной водой

Подержите во рту кусочек льда, замороженную ягоду, дольку мандарина

Помогает также частая чистка зубов

Всегда пейте медленно, маленькими глотками

Добавляйте в воду немного лимона

Не пейте кофе и алкогольные напитки – они усиливают ощущение сухости во рту

## А что можно употреблять в пищу?

На самом деле, выбор продуктов достаточно разнообразен:

- Любое мясо и птицу
- Молочные продукты
- Хлеб и злаки
- Овощи (вареные, запеченные)
- Супы

## Физическая активность

Физические нагрузки в принципе полезны, а пациентам с сердечной недостаточностью они необходимы: улучшается работа сердца, меньше беспокоят симптомы. А главное, доказано, что физические нагрузки замедляют развитие заболевания!

Конечно, нагрузки нужно дозировать и предварительно обсуждать с лечащим врачом. Чаще всего кардиологи рекомендуют прогулки на свежем воздухе. Для того чтобы узнать, какие физические нагрузки рекомендованы в вашем случае, обратитесь к врачу.

**Диету и режим физических нагрузок должен подбирать врач, если вам необходима консультация - запишитесь прямо сейчас.**

### Ссылки на источники

1. Справочник по диетологии/ Под редакцией В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова, 3-е издание переработанное и доп. М. Медицина, 2002, 544с.