

Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strong as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.
- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.
- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.

Сердечная недостаточность

При сердечной недостаточности, которая также называется застойной сердечной недостаточностью, сердечная мышца ослабевает и перестает перекачивать кровь так как следует. Поток крови замедляется, и в легких или в других частях тела может накапливаться жидкость. Это не означает, что Ваше сердце перестало перекачивать кровь. Поскольку сердечная недостаточность не проходит, Вам надо научиться управлять своим состоянием.

Причины сердечной недостаточности

- Порок сердца
- Повышенное кровяное давление
- Проблемы с сердечным клапаном
- Легочные заболевания
- Инфекция или вирус
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Сердечные проблемы при рождении
- Заболевания щитовидной железы или почек

Медицинский уход за Вами

- Принимайте лекарства в соответствии с предписанием врача.
- Взвешивайтесь каждое утро в одно и то же время. Записывайте результаты своих ежедневных взвешиваний.
- Ограничьте потребление соли или натрия с пищей и напитками.
- Позвоните своему врачу, если у Вас проявится любой из ниже перечисленных признаков — и при этом не откладывайте звонок.
- Следите за своим самочувствием.
- Каждый день делайте физические упражнения, но при необходимости делайте перерыв для отдыха.
- Задирайте ноги для того, чтобы уменьшить набухание лодыжек.
- Соблюдайте график посещения врача.
- Ограничьте ежедневное потребление жидкости, если это назначено Вашим врачом.
- Если у Вас чрезмерный вес, примите меры к похудению.
- Бросьте курить.
- Избегайте употребления алкоголя.
- Ежегодно делайте прививку от гриппа. Проконсультируйтесь со своим врачом о вакцинации от пневмонии.

Heart Failure. Russian.

Call your doctor **right away** if you:

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3-5 pounds or 1-2 kilograms in 5 days.
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter.
- Feel short of breath.
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair.
- Cough at night or have increased cough or chest congestion.
- Are more tired or weak.
- Have a poor appetite or nausea.
- Feel dizzy or confused.
- Urinate less often.

Call 911 **right away** if you:

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Немедленно позвоните своему врачу, если:

- Вы набираете 2 фунта или один килограмм за день или 3 — 5 фунтов или 1 — 2 килограмма за 5 дней.
- У Вас набухают ноги, ступни, руки или живот, или Вам кажется, что Ваши туфли, пояс или кольца стали тесными.
- У Вас одышка.
- Вы используете больше подушек во время сна, или Вам необходимо поспать в кресле.
- Вы кашляете ночью, или Вы стали больше кашлять, или у Вас прилив крови к груди.
- Вы быстрее устаете или испытываете слабость.
- У Вас плохой аппетит или тошнота.
- У Вас головокружение или чувство путаности.
- Вы реже мочитесь.

Немедленно позвоните 911, если:

- У Вас одышка даже в состоянии покоя
- У Вас боль в груди, чувство сдавливания или сжатия в груди
- У Вас обморок
- У Вас быстрое, неравномерное сердцебиение

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

Heart Failure. Russian.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.