

# 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.

# Серцева недостатність

При серцевій недостатності, яка також називається застійною серцевою недостатністю, серцевий м'яз слабшає і не може перекачувати кров так, як слід. Швидкість потоку крові уповільнюється, і у Ваших легенях або в інших частинах тіла може накопичуватися рідина. Це не означає, що Ваше серце припинило перекачувати кров. Оскільки серцева недостатність не зникає, Вам потрібно навчитися керувати своїм станом.

## Причини серцевої недостатності

- Порок серця
- Підвищений кров'яний тиск
- Проблеми із серцевим клапаном
- Легеневі захворювання
- Інфекція або вірус
- Зловживання алкоголем або наркотиками
- Серцеві проблеми при народженні
- Захворювання щитовидної залози або нирок

## Медичний догляд за Вами

- Вживайте ліки відповідно до рецепту Вашого лікаря.
- Зважуйтеся щоранку в один і той же час. Записуйте результати своїх щоденних зважувань.
- Обмежте споживання солі або натрію з їжею і напоями.
- Зателефонуйте своєму лікарю, якщо у Вас виявиться будь-яка з нижче наведених ознак — і при цьому не відкладайте дзвінок.
- Стежте за своїм самопочуттям.
- Щодня робіть фізичні вправи, але при необхідності робіть перерву для відпочинку.
- Піднімайте ноги догори для того, щоб зменшити набряки щиколоток.
- Дотримуйтеся графіка відвідування лікаря.
- Обмежте щоденне споживання рідини, якщо це призначене Вашим лікарем.
- Вам потрібно схуднути в тому випадку, якщо у Вас надмірна вага.
- Киньте палити.
- Уникайте вживання алкоголю.
- Щорічно робіть щеплення від грипу. Порадьтеся зі своїм лікарем щодо вакцинації пневмонії.

Heart Failure. Ukrainian.

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.**

**Негайно** зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- Ви набираєте 2 фунта або один кілограм за день або 3 - 5 фунтів або 1 - 2 кілограма за 5 днів.
- У Вас набрякають ноги, ступні, руки або живіт, або Вам здається, що Ваші туфлі, пояс або каблучки стали тісними.
- У Вас задишка.
- Ви використовуєте більше подушок під час сну, або Вам необхідно поспати в кріслі.
- Ви кашляєте вночі, або Ви стали більше кашляти, або у Вас приплив крові до грудей.
- Ви швидше втомлюєтеся або відчуваєте слабкість.
- У Вас поганий апетит або нудота.
- У Вас запаморочення або почуття плутаності.
- Ви рідше мочитеся.

**Негайно** зателефонуйте 911, якщо:

- У Вас задишка навіть у стані спокою
- У Вас біль у грудях, почуття здавлювання або стиснення в грудях
- У Вас Непритомність
- У Вас швидке, нерівномірне серцебиття

**Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

Heart Failure. Ukrainian.

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](http://www.healthinfotranslations.com).