

## Зоны опасности при сердечной недостаточности

<h3>Каждый день</h3>	<p><b>Обязательно выполняйте КАЖДЫЙ ДЕНЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Взвешивайтесь каждое утро перед завтраком. Сравните свой вес с вашим обычным <i>сухим весом</i>. Сухой вес — это вес тела, когда в нем нет избытка жидкости. <b>Ваш сухой вес на 1 фунт (0,5 кг) меньше, чем в первый день пребывания дома после выписки из больницы.</b> _____ - 1 фунт (0,5 кг) = _____ фунтов (кг)</li> <li>• Принимайте ВСЕ прописанные препараты.</li> <li>• Проверяйте наличие отеков стоп, лодыжек, ног и живота.</li> <li>• Соблюдайте диету с низким содержанием соли (натриевой) (2000 мг/сутки).             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Содержание натрия см. на этикетках на продуктах питания.</li> </ul> </li> <li>• Сохраняйте активность и выполняйте физические упражнения каждый день.</li> </ul>
----------------------	--

Какой зоне опасности при сердечной недостаточности соответствует ваше состояние сегодня? Зеленой, желтой или красной?

<h3>Зеленая зона</h3>	<p><b>ВСЁ СПОКОЙНО</b> — к этой зоне вам следует стремиться.</p> <p>Симптомы отсутствуют или выражены слабо, а также:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У вас отсутствуют новые симптомы или ухудшение:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Одышки или утомляемости</li> <li>* Отеков стоп, лодыжек, ног или живота</li> <li>* Болей в груди</li> </ul> </li> <li>• Стабильный вес (в пределах 4 фунтов (1,8 кг) от сухого веса)</li> </ul>
<h3>Желтая зона</h3>	<p><b>ВНИМАНИЕ</b> — это зона предостережения.</p> <p>Проконсультируйтесь с кардиологом или медсестрой, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы набрали или потеряли 4 фунта (1,8 кг) или более от вашего сухого веса</li> <li>• У вас появились новые симптомы или ухудшение:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Одышки при физической активности или ночью в положении лежа</li> <li>* Отеков стоп, лодыжек, ног или живота</li> <li>* Утомляемости (или снижения энергии)</li> <li>* Головокружения продолжительностью более минуты</li> </ul> </li> <li>• Вы испытываете беспокойство и понимаете, что что-то не в порядке</li> <li>• У вас изменился аппетит (вам меньше хочется есть) или появился сухой кашель</li> </ul> <p>Позвонить врачу: _____</p>
<h3>Красная зона</h3>	<p><b>ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ</b></p> <p>Обратитесь в пункт скорой помощи или позвоните по телефону 911, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вам тяжело дышать или у вас одышка, когда вы спокойно сидите</li> <li>• У вас появилась или ухудшилась боль в груди</li> <li>• У вас затуманено сознание или вы не в состоянии трезво мыслить</li> </ul>

**Важно, чтобы вы пришли на прием к врачу через неделю (7 дней) после выписки из больницы, даже если вы чувствуете себя хорошо.**

Приходите на назначенный прием: Дата: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

## Важные номера телефонов

Учреждение	Основной	Центр помощи при сердечной недостаточности
Ashtabula County Medical Center	440-997-2262	Кардиологическая служба 440-997-6614
Cleveland Clinic, главный кампус	216-444-2200	216-444-8155
Euclid Hospital	216-531-9000	216-692-8679
Fairview Hospital	216-476-7000	216-476-7932
Hillcrest Hospital	440-312-4500	440-312-4659
Lakewood Hospital	216-529-8500	216-521-4200
Lutheran Hospital	216-696-4300	216-363-5757
Marymount Hospital	216-581-0500	216-584-4344
Medina Hospital	330-725-1000	<i>отсутствует</i>
SouthPointe Hospital	216-491-6000	216-491-7942
Stephanie Tubbs Jones Health Center	216-767-4242	216-767-4294

Cleveland Clinic, уход на дому	216-444-4663
Дежурная медсестра	866-263-4029 или 216-444-1234
Центр лечения табакозависимости	216-444-8111