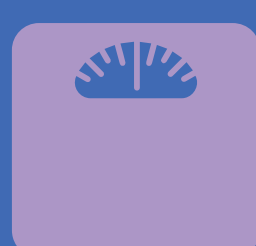




# краткие рекомендации для пациентов с хронической сердечной недостаточностью

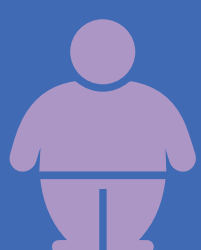
Взвешиваться по утрам  
минимум 2 раза в неделю



Контролировать симптомы  
отеки, одышка, невозможность лежать  
на спине, сердечная астма



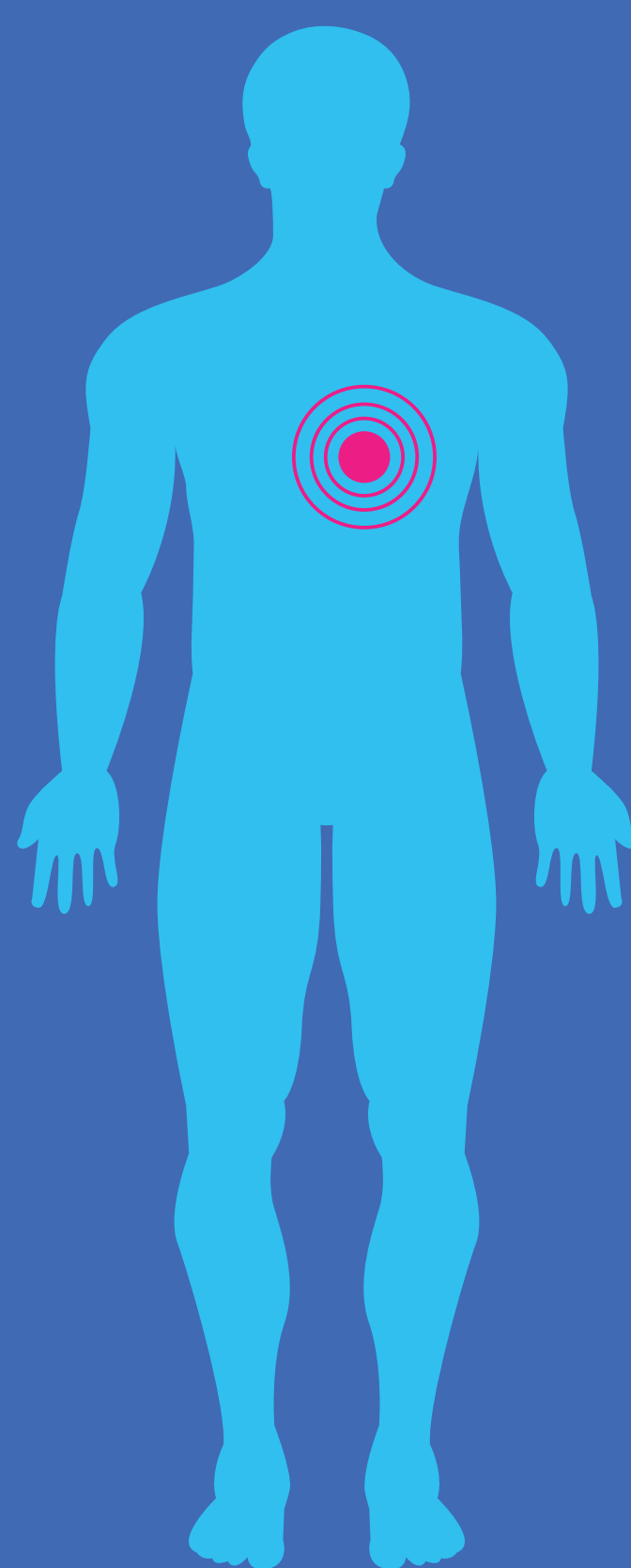
Снижать вес  
если избыточная масса  
тела / ожирение



Ограничить потребление соли  
до 5-6 г/сутки и соблюдать  
питьевой режим



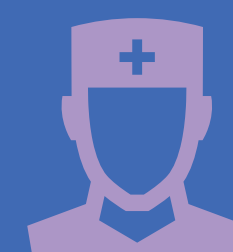
Отказаться от курения и  
алкоголя



Регулярно заниматься  
физической активностью



Вакцинироваться каждый год  
согласно национальному календарю



Регулярно посещать врача и  
проходить диспансеризацию



Снижать уровень  
тревоги и стресса



Регулярно принимать  
назначенное лечение  
всегда консультироваться с лечащим  
врачом перед покупкой безрецептурных  
препаратов



Избегать длительных (>2-2,5 ч)  
поездок/перелетов;  
ограничить путешествия при ухудшении  
состояния