

# Серцева недостатність

## Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strongly 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.

При серцевій недостатності, яка також називається застійною серцевою недостатністю, серцевий м'яз слабшає і не може перекачувати кров з достатньою силою. 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.

### 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

### 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

### 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.

### 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.

- 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.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- 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.
- Зменшить свою вагу, якщо вона у Вас надмірна.
- Киньте палити.
- Уникайте вживання алкоголю.
- Щорічно робіть щеплення від грипу. Порадьтеся зі своїм лікарем щодо вакцинації пневмонії.
- Обмежте щоденне споживання рідини, якщо це призначено Вашим лікарем.

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

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3 to 5 pounds or 1 to 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

### **Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:**

- Ви набираєте 2 фунта або один кілограм за день або від 3 до 5 фунтів чи від 1 до 2 кілограмів 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 застій крові у грудях.
- Ви швидше втомлюєтеся або відчуваєте слабкість.
- У Вас поганий апетит або нудота.

- 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.**

- У Вас запаморочення або почуття плутаності.
- Ви рідше мочитеся.

### **Негайно зателефонуйте 911, якщо у Вас:**

- Задишка навіть у стані спокою
- Біль у грудях, почуття здавлювання або стиснення в грудях
- Непритомність
- Швидке, нерівномірне серцебиття

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