



# ЗАМЕТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## РАЦИОН ПИТАНИЯ

### Ограничить потребление:

- Жидкости (от 2 до 1,5 литра в сутки)<sup>1</sup>
- Поваренной соли (менее 5-6 г в день)<sup>2,3</sup>
- Легкоусвояемых углеводов (содержатся в кондитерских изделиях, белом хлебе, макаронных изделиях, картофеле)<sup>4,5</sup>



### Увеличить потребление:

- Свежих или высушенных овощей и фруктов (не менее 500-600 г в день, разделенные на несколько приемов)<sup>4,5</sup>
- Прием пищи не менее 3 раз в сутки<sup>1</sup>

## РЕЖИМ

- Физическая нагрузка согласно рекомендациям лечащего врача (ходьба пешком, езда на велосипеде, работа по дому и на участке, плавание и т. д.)<sup>6</sup>
- Соблюдать распорядок дня (своевременный сон не менее 8 часов)<sup>1,2</sup>
- Избегать переутомления



## ЛЕЧЕНИЕ

### Необходимо выполнять все назначения врача<sup>1,2</sup>:

- Прием лекарств
- Контроль веса (с записью показателей в дневник)
- Контроль пульса, артериального давления и др. (по рекомендации Вашего лечащего врача)



1. Клинические рекомендации ОССН – РКО – РНМОТ . Сердечная недостаточность: хроническая (ХСН) и острая декомпенсированная (ОДСН) . Диагностика, профилактика и лечение. Кардиология 2018;58(56):8-158. 2. Клинические рекомендации Российское Кардиологическое Общество. Хроническая сердечная недостаточность 2020. 183с. Одобрены научно-практическим советом МЗ РФ 17.07.2020 (протокол№21/2-3-4). [https://scardio.ru/content/Guidelines/2020/Clinic\\_rekom\\_HSN.pdf](https://scardio.ru/content/Guidelines/2020/Clinic_rekom_HSN.pdf). 3. Lainscak M, Blue L, Clark AL, Dahlström U, Dickstein K, Ekman I et al. Self-care management of heart failure: practical recommendations from the Patient Care Committee of the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. European Journal of Heart Failure. 2011;13 (2):115–26. DOI:10.1093 / eurjhf / hfq219. 4. Walker A. Fruit and vegetables consumption and all cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. J Epidemiol Comm Health 2014 J Epidemiol Community Health. 2014; 68 (9):856-62. 5. Приказ МЗ РФ от 19 августа 2016 No 614. Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов отвечающих современным требованиям здорового питания. <http://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minzdrava-Rossii-ot-19.08.2016-N-614>. 6. Arutyunov GP, Kolesnikova EA, Begrambekova YL, Orlova IA, Ry-lova AK, Aronov DM et al. Exercise training in chronic heart failure: practical guidance of the Russian Heart Failure Society. Russian Heart Failure Journal. 2017;18 (1):41–66. DOI:10.18087 / rhj. 2017.1.2339. ООО «АстраЗенекa Фармасьютикалз», 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1. Тел.: +7 (495) 799-56-99, факс: +7 (495) 799-56-98, [www.astrazeneca.ru](http://www.astrazeneca.ru)