



# ЗАМЕТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## РАЦИОН ПИТАНИЯ



- **Ограничение потребления поваренной соли до 3 г в сутки**<sup>1,2</sup>
- **Ограничение объема жидкости**<sup>1</sup>: до 1,5 л в сутки с учетом жидкости, которая содержится в овощах и фруктах, супах итд.
- **Увеличить потребление** свежих фруктов и овощей, зелени<sup>2</sup>.
- **Принимать пищу рекомендуется часто** (4-5 раз в сутки) и небольшими порциями<sup>1,2</sup>.

## РЕЖИМ



- Регулярные физические нагрузки, согласно рекомендациям лечащего врача<sup>2</sup>
- Сон не менее 8 ч, избегать переутомления<sup>2</sup>

## ЛЕЧЕНИЕ



- Выполнение всех рекомендаций лечащего врача<sup>1,2</sup>
- Контроль своего состояния (ведение дневника)<sup>1,2</sup>
- Контроль веса<sup>2</sup>

1. Рекомендации для пациентов с хронической сердечной недостаточностью. <https://scardio.ru/content/activities/2021/AZ/Recomendation.pdf> (дата обращения 22.03.2023).

2. Методическое пособие «Сердечная недостаточность» под ред. Беграббековой Ю.Л. Разработано рабочей группой по образованию пациентов Общества Специалистов по Сердечной Недостаточности (ОССН). Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача. ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123100, город Москва, 1-й Красногвардейский проезд, дом 21, строение 1, этаж 30, комнаты 13 и 14. Тел.: +7 (495) 799-56-98, [www.astrazeneca.ru](http://www.astrazeneca.ru)  
Номер одобрения RU-16418. Дата одобрения 30.03.2023. Дата истечения 29.03.2025.