

Причины, признаки и симптомы хронической сердечной недостаточности

На что следует обратить внимание:



Распространенность ХСН в РФ увеличилась с 6,1 до 8,2% в течение 20-летнего наблюдения и продолжает расти ежегодно.



В РФ средняя годовая смертность среди пациентов с ХСН составляет 6%.

Самые частые причины ХСН:

Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия является **одним из основных факторов развития ХСН**. Доказано, что контроль АД значительно улучшает исходы и симптоматику ХСН.

Ишемическая болезнь сердца

Атеросклеротические **бляшки** на стенках коронарных артерий, которые **сужают просвет сосудов сердца и нарушают поступление кислорода** к сердечной мышце.

Инфаркт миокарда

Острая закупорка одной или нескольких коронарных артерий, питающих сердце, приводит к **гибели части сердечной мышцы**. С течением времени формируется рубец, который ограничивает сократительную способность сердца и приводит к сердечной недостаточности.

Токсическое повреждение сердечной мышцы

Некоторые заболевания миокарда могут **оказывать токсическое действие на миокард, стимулируя фиброз и апоптоз**, что приводит к дальнейшему ремоделированию сердца и нарушению его функции.

Клапанные пороки сердца

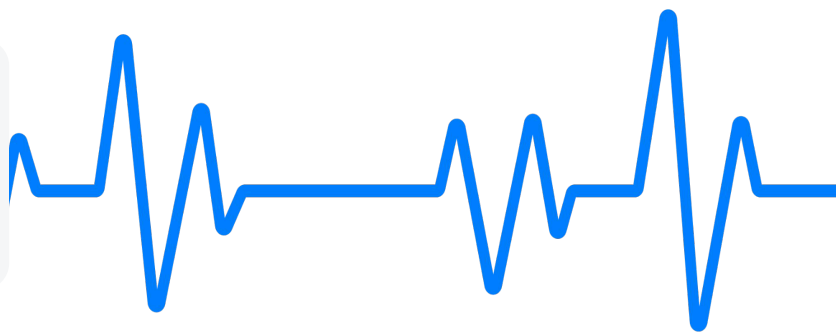
Некоторые заболевания могут приводить к **повреждению клапанов сердца** и их склерозу.

Генетические заболевания сердца

Некоторые заболевания миокарда могут **запускаться из-за генетических мутаций**.

Сахарный диабет

Неудовлетворительный контроль уровня глюкозы в течение длительного времени может приводить к **диабетической автономной кардионейропатии**.



Адаптировано из источников:

1. Клинические рекомендации. Хроническая сердечная недостаточность 2024"
https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/156_2 (актуально на 01.12.2025)

2. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Acute-and-Chronic-Heart-Failure> (актуально на 01.12.2025)

Краткие рекомендации для пациентов с хронической сердечной недостаточностью

Вести дневник самоконтроля

Фиксируйте уровень артериального давления и пульс



Взвешиваться по утрам

Ежедневно утром натощак



Контролировать симптомы

Отеки, одышка, невозможность лежать на спине, сердечная астма

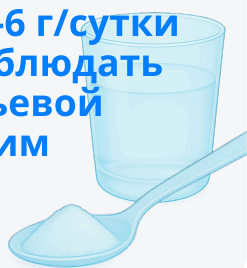


Снижать вес

Если избыточная масса тела/ожирение



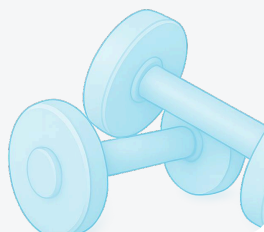
Ограничить потребление соли до 5-6 г/сутки и соблюдать питьевой режим



Отказаться от курения и алкоголя



Регулярно заниматься физической активностью



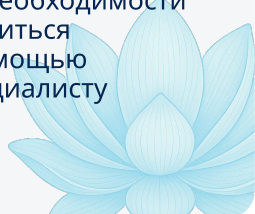
Регулярно принимать назначенное лечение

Всегда консультироваться с лечащим врачом перед покупкой безрецептурных препаратов



Снижать уровень тревоги/депрессии

При необходимости обратиться за помощью к специалисту

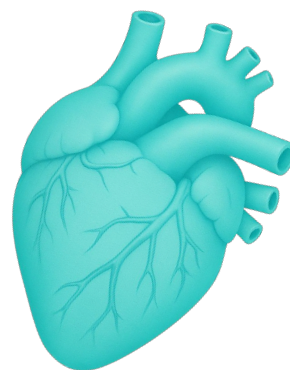
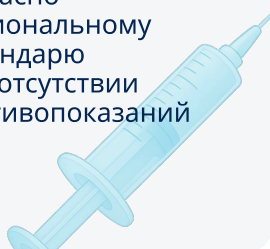


Регулярно посещать врача и проходить диспансеризацию



Вакцинироваться каждый год

Согласно национальному календарю при отсутствии противопоказаний



Адаптировано из источников:

1. Клинические рекомендации. Хроническая сердечная недостаточность 2024"
https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/156_2 (актуально на 01.12.2025)

2. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Acute-and-Chronic-Heart-Failure> (актуально на 01.12.2025)