**Хроническая сердечная недостаточность**

**СН: долгий путь лечения или разумная профилактика?**

Что такое - хроническая сердечная недостаточность?

Это состояние, при котором важнейшая функция сердечной мышцы — сокращаться и перекачивать кровь — снижена, вследствие чего сердце не может поддерживать уровень кровообращения, необходимый для нормальной работы организма.  Это постепенно приводит к появлению   ряда симптомов.

Самый ранний  признак - это быстрая утомляемость и слабость, которые не всегда правильно оцениваются, как пациентами, так и врачами.

Чуть позже появляются     учащённое сердцебиение и  одышка (затрудненное дыхание), которые  сначала возникает при нагрузке (подъем по лестнице,   ускорение ходьбы), затем при  спокойной ходьбе по ровной местности, а со временем -  даже в покое. Становится трудно спать в горизонтальном положении,   пациенты в худшем случае сидят всю ночь, а в лучшем - устраивают баррикады из 3-4 подушек.

Чем хуже работает сердце, тем больше крови застаивается в организме, жидкость уходит в ткани и полости, поэтому масса тела может быстро увеличиваться.

Появляются отёки  на лодыжках, которые постепенно поднимаются вверх. Увеличивается живот за счёт скопления жидкости.

Если кровь застаивается в сосудах легких, может  появиться жидкость в плевральных полостях, а пациента начинает беспокоить кашель, усиливающийся в горизонтальном положении.

**Почему возникает  хроническая сердечная недостаточность**

Сердечная недостаточность - это исход  заболеваний сердца. Как правило, развитию СН предшествуют годы, а то и десятилетия повышенного артериального давления, ИБС,  врождённых пороков сердца, аритмий и заболеваний сердечной мышцы.

Когда  мы не следим за давлением, не желаем  ежедневно глотать  "правильные таблетки" - мы должны быть готовы к тому, что  сердечная недостаточность  будет закономерным итогом.

**Какая профилактика развития хронической сердечной недостаточности?**

Профилактика заболевания включает своевременное лечение артериальной гипертонии, атеросклероза, правильное питание и активный образ жизни. Следует помнить, что только врач может поставить точный диагноз и назначить грамотное лечение. Терапия заболевания длительная, в некоторых случаях пожизненная.  
Терапия заболевания включает в себя комплекс мер. Медикаментозное лечение предотвращает перегрузки сердечной мышцы, устраняет симптомы недуга и последствия сердечной недостаточности. В случае отрицательного результата такого лечения, потребуется хирургическое вмешательство для определения дефибриллятора или водителя ритма. Также операцией решаются проблемы замены клапанов и закупорки артерий.   
Пациентам с хронической сердечной недостаточностью необходимо вести правильный образ жизни, следить за весом, соблюдать специальную диету, регулярно выполнять умеренные физические упражнения, избавиться от курения и алкоголя.

И в заключение хочется повториться, что чем долго и упорно заниматься решением проблем с хронической сердечной недостаточностью, лучше не допускать её развития, а единственная профилактика сердечной недостаточности - своевременная диагностика и  лечение заболеваний сердца с привлечением  всех возможностей современной медицины.

Врач- терапевт – Макишева О.Н.