



Детская городская  
клиническая больница  
имени З. А. Башляевой



Уполномоченный  
при Президенте РФ  
по правам ребенка

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПАЦИЕНТА С КАРДИОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



## ВРОЖДЕННЫЕ ПОРОКИ СЕРДЦА



Необходимо ежегодное обследование у кардиолога, включающее ЭКГ, ЭХОКГ.



Родители ребенка с врожденными пороками сердца должны уметь считать ему частоту сердечных сокращений в покое.



Необходимо принимать препараты, предписанные врачом (для детей от 0 до 3-х лет обязательно регулярно проводить пересчет дозы по мере увеличения массы тела!!!)



Необходимо осуществлять профилактику бактериального эндокардита (принимать антибактериальные препараты в день процедур, сопровождающихся риском кровотечения (стоматологические и т. д.), а также при лихорадке, сохраняющейся более 3-х суток).



Полезны умеренные физические нагрузки по рекомендации врача (бег, ходьба, велосипед), закаливание.



Питаться сбалансированно (лечебное питание при белково-энергетической недостаточности/дефиците массы тела).



При легочной гипертензии необходимы ежегодные профилактические прививки от гриппа.



Больше гулять на свежем воздухе.



Осуществлять санацию хронических очагов инфекции.



**При ухудшении состояния (нарастание цианоза, отеков, вялость, резкий отказ от еды, немотивированная усталость) обратиться к врачу!**

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



Необходимо регулярно принимать препараты, предписанные врачом. Самостоятельно лекарства не отменять и не начинать прием новых без консультации с кардиологом.



Ограничить употребления поваренной соли (до 1 г в сутки).



Не пить сладкие газированные напитки.



Не есть фаст-фуд, чипсы и пищу, богатую жирами (в том числе жаренную пищу).



Каждый прием пищи начинать с употребления чистой негазированной воды (ежедневно необходимо выпивать 2-3 литра воды, из расчета 30мл/кг массы тела).



Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать!)



Ограничить время компьютерных игр и просмотра гаджетов до 1,5 часов в день.



Полезны ежедневные физические кардио-нагрузки (ходьба в быстром темпе (6-7 км/ч) в течение 40 минут, бег, велосипед, плавание).



**Силовые нагрузки и спортивное питание запрещены!**



Необходимо вести дневник артериального давления (измерять ежедневно утром и вечером через 15-20 минут после еды в положении сидя за столом, рука лежит на столе без напряжения, манжета для измерения артериального давления расположена на плече «нерабочей» руки; провести трехкратное измерение, выбрать средний показатель и записать полученные цифры артериального давления и частоты сердечных сокращений).



1 раз в 3 месяца проводить суточный мониторинг Артериального давления.



Ежегодно проходить обследование, включающее биохимический анализ крови и липидограмму, ЭКГ покоя, ЭХОКГ.



**При резком повышении артериального давления выше 150/90 мм рт.ст., сопровождающиеся головной болью, «потемнением» в глазах, тошнотой вызвать Скорую медицинскую помощь.**