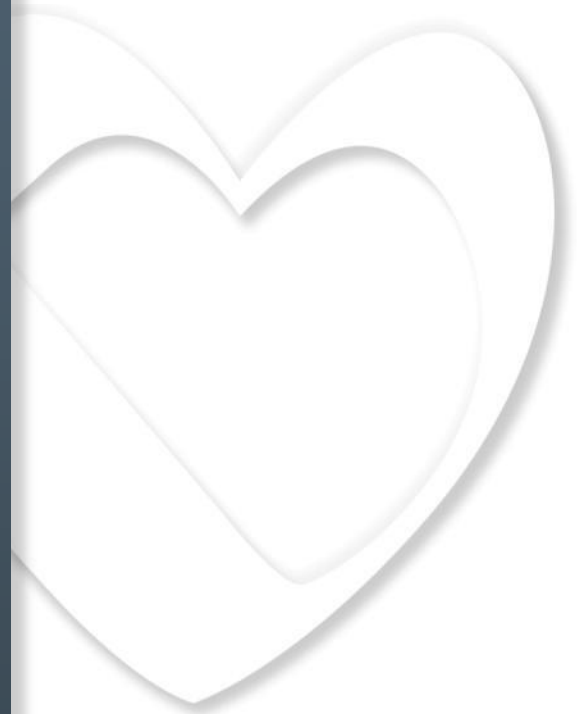


Heart Failure Awareness Day 2015

Report from: Russia

Name of reporter: Julia Begrambekova

Email address: begrambekova@ossn.ru



HEART FAILURE
ASSOCIATION
OF THE ESC



EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY®

Public event

- **Pskov.** Action "Walk with a cardiologist." Attended by about 20 people. Classes were held at the Great River waterfront. These included the six-minute walking test with, assessment of functional class of heart failure, training in self-control, including the counting of the pulse and respiration, answers to questions.
- **Barnaul.** Measurement of blood pressure, determining the level of lipids (cholesterol), glucose in the population of the city. Distributing leaflets to promote healthy lifestyles. A total of 385 people.
- **Krasnodar Region (Krasnodar, Novorossiysk, Anapa, Gelendzhik, Slavyansk-on-Kuban.)**Total: 4 lectures in Krasnodar and 5 lectures - in the cities of Krasnodar region. Lectures for patients with chronic heart failure (within the framework of weekly school hours for patients in the cardiology department of the bases of number 2 SCC MBUZ Hospitals Ambulance) - 13 and 20 May 2015. "The life of a patient with chronic heart failure: diet, physical activity"
- **Ryazan.** Phone Hot-line with patients. <http://minzdrav.ryazangov.ru/news/126917/04/11/2015> at the mall "5-MALL" Doctors Regional Clinical Cardiology Clinic in conjunction with the Department of Hospital Therapy Pavlova, Russian Ministry of Health and Regional Health Center Regional Hospital conducted medical and preventive action "**Day of knowledge about heart failure.**" All wishing conducted rapid diagnosis of lung and cardio-vascular system, check the level of glucose and cholesterol levels, blood oxygen saturation determined. After the examination, EDO Health Center specialists and cardio consulted each participant shares and give necessary recommendations

Public event

- **Ulyanovsk.** The campaign conducted in school for patients and their relatives, the corners of health for the general public, scientific-practical conference for doctors, meeting with reporters. Volunteers Medical College held events devoted to heart failure and healthy lifestyles. In Ulyanovsk, action began with the opening of corners for the health of the population - "Take care of your heart," where everyone could pass a comprehensive examination and get information on their existing risk factors for heart and vascular diseases.. Study of the presence of carbon dioxide in exhaled air using a special device - smokelayzera, volunteers conducted among active and passive smokers. Smokers had clearly demonstrated the ravages of tobacco, and offered to exchange cigarettes for candy. Educational events for the public schools also included the prevention of heart failure at the enterprises of Ulyanovsk.
- **Bashkortostan.** The lectures and discussions for cardiac patients in the hospital and out-patient department of the Republican Cardiology Center (7, 12, 13 May 2015), in clinics GKB number 21, 22, 18, 1, 33, 46, 52, at the cinema "Rodina".

Public event



www.escardio.org/HFA

Public event Ulianovsk



Open clinic

Astrakhan. Federal Center of heart & angio surgery, 05/12/15 at the conference hall of the Open Doors for patients with heart failure. Doctors held explanatory lecture on the principles of self-help and the management of diet and physical activity for patients with HF.

Barnaul. Lectures and discussions for cardiac patients in hospitals Altai Regional Cardiology Clinic, Regional Hospital of Barnaul, Polyclinic Hospital Railway (13,14,15 2015)

Republic of Bashkortostan. Consultation and examination of 96 patients CHF clinics in Ufa and the Republican Cardiology Center with the participation of employees of the Department of Clinical Cardiology of the Bashkir State Medical University.

Krasnodar. Lectures for patients with chronic heart failure (within the framework of weekly school hours for patients in the cardiology department) - 13 and 20 May 2015.

Tomsk. Open Clinic for HF patients through April and May at Tomsk State Cardiology Institute (300 patients)

Rostov and Rostov region (Azov, Zernograd and Taganrog) were held schools for patients with cardiovascular diseases, dedicated to topical issues of prevention, diagnosis and treatment of heart failure. The event was attended approximately 90-100 people in each city. In Rostov-on-Don were conducted Schools for patients with cardiovascular diseases in cardiology departments №1 and №2 Regional Clinical Hospital №1, in the cardiology department of the Regional Hospital №2. Patients and their relatives have received educational materials prepared by the Russian Heart Failure Society

Open clinic



Speaker

www.escardio.org/HFA

ASSOCIATION
OF THE ESC



Open clinic



TV and radio coverage

- **Ryasan.** <https://youtu.be/KMUL7mSnu4s>
- <http://www.gtrkoka.ru/news/2015/04/15/pacienty-kardiodispensera-seli-za-party.html>

Newspaper and website coverage



<http://uzrf.ru/news/13-05-15-kardio>

http://ki-gazeta.ru/news/society/glavnyy_kardiolog_gor_oda_natalya_spiropulos_u_serdtsa_net_sroka_godnosti

<http://minzdrav.ryazangov.ru/news/126917/>

Printed material for patients

РАЦИОНАЛЬНАЯ, ИНТУИТИВНО-ПОНЯТНАЯ НАВИГАЦИЯ:

- АНИМИРОВАННЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ, ИЛЛУСТРАЦИИ И ЗАБАВНЫЕ КАРТИНКИ помогают сообщить информацию в интерактивном и увлекательном формате.
- ВИДЕО-ИНТЕРВЬЮ С РЕАЛЬНЫМИ ПАЦИЕНТАМИ И ИХ РАССКАЗЫ — источник мотивации, поддержки и уверенности для других пациентов с сердечной недостаточностью.
- АННА — ВАШ ВИРТУАЛЬНЫЙ ГИД поможет быстро найти нужную информацию.
- ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ГОТОВЫЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ МАТЕРИАЛЫ помогут пациентам отслеживать свои симптомы и контролировать прием лекарств и посещение врача.

ЭТОТ ВЕБСАЙТ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЬИ — НЕ ЗАБУДЬТЕ ИМ ЕГО ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ!

Отправьте электронное сообщение по адресу: Info@heartfailurematters.org или можете больше узнать об этом проекте или получить дополнительные материалы, например, плакаты и буклеты.

ВАС БЕСКОУЧНО СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ? ДЛЯ НАС ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО!

Сайт доступен на русском языке. Русскоязычные версии созданы в сотрудничестве с Обществом специалистов по сердечной недостаточности.

ОБЩЕСТВО СЕРДЕЧНИКОВ

HEART FAILURE MATTERS AT THE SEC

EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY

FOLLOW US ON FACEBOOK

WWW.HEARTFAILUREMATTERS.ORG

МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ В МИРЕ СТРАДАЮТ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Существует веб-сайт, который может помочь вам понять свое состояние и предпринять необходимые шаги для того, чтобы жить полной и активной жизнью.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ.

- Что надо знать о сердечной недостаточности?
- Что можно сделать?
- Жизнь с сердечной недостаточностью.

Европейский день знаний о сердечной недостаточности

ОБЩЕСТВО СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

HEART FAILURE MATTERS AT THE SEC

EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY

WWW.HEARTFAILUREMATTERS.ORG

ОБРАЗ ЖИЗНИ БОЛЬНОГО С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

разработано Обществом специалистов по сердечной недостаточности

Европейский день знаний о сердечной недостаточности

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Анатомия

Кровь выталкивается

Кровь поступает

Мышцы расслабляются

Сердце расслабляется (Диастола)

Мышцы желудочков расслабляются, и поступает кровь, заполняя желудочки

Мышцы сокращаются

Мышцы желудочков сокращаются и кровь выталкивается

Сердце сокращается (Систола)

Сердце расслабляется

Мышцы в легких и теле сердца и тела легких

СИМПТОМЫ

Симптомы СН могут варьировать от очень легких до тяжелых. Зачастую симптомы начинают проявляться медленно, сначала только при физической нагрузке, позднее даже в состоянии покоя. Однако в некоторых ситуациях, например, в результате инфаркта миокарда, симптомы могут возникнуть внезапно. Наличие некоторых симптомов может указывать на ту область сердца, которая поражена в наибольшей степени. При поражении **легкого желудочка** — орхика или кашель. **Левый желудочек** плохо работает, поэтому легкие могут заполниться жидкостью во время физической нагрузки или в положении лежа (больной может просыпаться среди ночи), симптомы усугубляются.

Слабый левый желудочек — меньше кровоснабжения к телу

Жидкость в легких — Усталость, одышка

Правосердечная СН — периферические отеки (обычно отекают нижние конечности в области лодыжек, голени и ливот). Правый желудочек плохо работает, поэтому количество крови, возвращаемое в сердце, уменьшается.

Слабый правый желудочек — меньше кровоснабжения к сердцу

Жидкость в организме — Усталость, одышка

При **правосердечной и левосердечной СН** или сочетании обеих форм: **усталость, головные боли, тошнота.**

Симптомы включают обычно комбинацию симптомов **правосердечной и левосердечной СН**, потому что наличие одной формы СН влечет за собой другую. Могут также присутствовать другие симптомы в зависимости от причины СН.

Отек ног (в области лодыжек и ливота)

Усталость, одышка

Отек лодыжек и голени

Отек живота (в области ливота)

На ногах (в области лодыжек и ливота)

Повышенный выдох (выброс энергии) во время нагрузки

Отек брюшной полости (асцит)

Отек лодыжек и голени

Этот материал разработан для вас Общероссийской общественной организацией «Общество специалистов по сердечной недостаточности» совместно с европейским коммуникационным агентством «Build by Doctors». Для получения более полной информации посетите наш сайт: www.ossn.ru (раздел для пациентов), который мы разработали для вас совместно с Европейской Ассоциацией по Сердечной Недостаточности.



По меньшей мере 3,5 миллиона жителей России страдают сердечной недостаточностью... Сколько из них знают о состоянии своего здоровья?

heartfailurematters.org — первый образовательный веб-сайт, предназначенный для людей, страдающих сердечной недостаточностью, их родственникам и членам семей. Сайт разработан кардиологами, участковыми врачами и другими медицинскими работниками, членами ассоциации по сердечной недостаточности Европейского общества кардиологов.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА.

Физические упражнения могут помочь снизить артериальное давление и контролировать вес

ВАШ ВЫБОР:

- Занимаетесь в течение, по крайней мере, 30 минут почти каждый день.
- Упражнения должны включать циклические движения.
- Ежедневно ходите по 30 минут. Если у Вас нет на это времени, гуляйте два раза по 15 минут или три раза по 10 минут в день.
- Если Вы регулярно пользуетесь общественным транспортом, выходите на одну остановку раньше Вашей и идите пешком. Если Вы ездите на автомобиле, паркуйтесь настолько далеко насколько возможно от места назначения и идите пешком.
- Поднимайтесь или спускайтесь по лестнице всякий раз, когда это возможно.
- Включите любимую музыку и танцуйте. Танец — отличный способ сжечь калории, совместив приятное с полезным.
- Едите на велосипеде, займитесь плаванием или попробуйте йогу.
- Чаще гуляйте на открытом воздухе и будьте ближе к природе.

Специалисты помогут Вам составить правильную программу физических упражнений и сбалансированную диету

Помните об этом, особенно если:

- Вы мужчина и вам больше 45 лет;
- Вы женщина и вам больше 50 лет;
- Вам поставили диагноз или имеется подозрение на заболевание сердца;
- Вы страдаете от артериальной гипертензии;
- У Вас диабет;
- У кого-то из членов Вашей семьи есть болезнь сердца.

Comments:

- **It is impossible in one presentation cover all the events which were conducted in 25 cities during almost 2 months of action. From mid-April to late May doctors, nurses and medical students - volunteers held meetings with the patients and their families, schools for patients, educational events on healthy lifestyle for patients at-risk groups and the general public. For doctors were organized scientific conferences and seminars. In many cities, our coordinators are actively working with the media**
- **On May 12th Russian Heart Failure Society board members conducted online educational marathon for doctors. Marathon brought together Heart Failure Experts of 3 big cities: Moscow, St. Petersburg and Samara and lasts on-line more than 12 hours.**
- **During the Heart Failure Awareness days a lot of doctors educational events were held. Heart Failure workshops, conferences and lectures were held in Krasnoyarsk, Tomsk, Sergiev Posad, Barnaul, Rostov-on Don, Novosibirsk, N-Novgorod, Novgorod, Astrakhan, Several cities of Moscow region, S-Petersburg, Voronezh.**