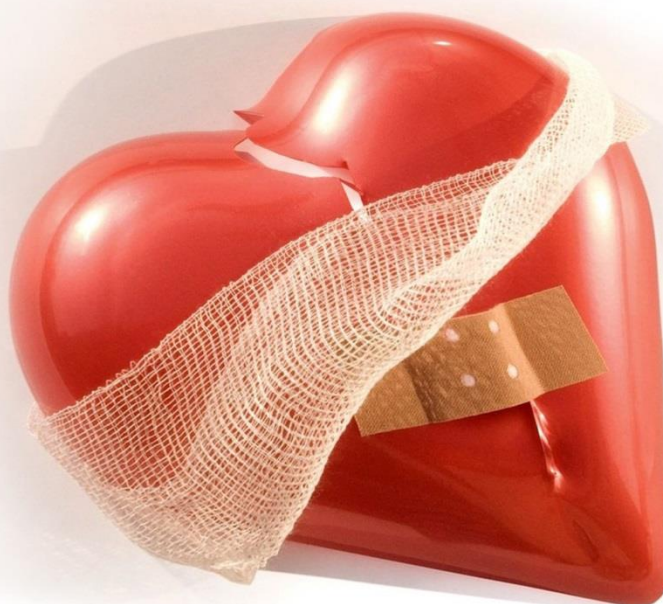


# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

(РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ,  
ПЕРЕНЕСШИМ ИНФАРКТ МИОКАРДА)



## МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНОГО

Имеющиеся в настоящее время методы реабилитации (восстановительного лечения) пациентов после инфаркта миокарда можно объединить в две группы: **немедикаментозные и медикаментозные.**

**Немедикаментозные методы лечения** – подразумевают, прежде всего, изменение образа и стиля жизни. Сюда входит:

■ **Отказ от курения.** Прекращение курения в течение двух лет приводит к снижению риска коронарной смерти на 36%.

■ **Нормализация массы тела.** Для оценки соответствия веса и роста используют показатель индекса массы тела. Для того чтобы рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ), надо вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведённый в квадрат, в соответствии с формулой:

**ИМТ = вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>)**

Нормальные значения индекса – 20-25 кг/м<sup>2</sup>. Увеличение индекса до 25-30 кг/м<sup>2</sup> указывает на наличие избыточной массы тела, более 30 кг/м<sup>2</sup> – на ожирение.

■ **Изменение характера питания.** Основной целью диеты является снижение уровня холестерина и других атерогенных липидов крови при сохранении физиологической полноценности пищевого рациона.

Необходимо отдать предпочтение диете с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, достаточным количеством овощей, фруктов, зерновых продуктов, которые обеспечат организм необходимыми витаминами, минеральными веществами, волокнами (клетчаткой) и сложными углеводами. Сюда входит:

- **Регулярное потребление** разнообразных овощей и фруктов – не менее 400 г.
- **Умеренное потребление молочных продуктов** - (0,5-1%-ой жирности) молоко, сыры с низким (20%) содержанием жира, обезжиренные творог, йогурты, пахта.
- **Отдавать предпочтение рыбе**, в том числе жирной (треска, пикша, камбала, сельдь, сардина, тунец, лосось). Рыба должна присутствовать в пищевом рационе не менее 2-3-х раз в неделю.
- **Из мясных продуктов** выбирать мясо без прожилок жира: индейка, курица, телятина, дичь, кролик, молодая баранина.
- **Употреблять не более 2-3-х яиц в неделю.** Ограничивать потребление желтков.

- **Рекомендуемые напитки:** чай, чёрный кофе, вода, безалкогольные напитки без сахара.
- **Сахар употреблять** только в умеренных количествах, поваренной соли - менее 5 граммов в сутки.
- **Ограничить** (лучше совсем отказаться) употребление алкогольных напитков - менее 30 граммов чистого алкоголя для мужчин и 20 граммов для женщин в сутки.

**Рациональное питание должно сочетаться с систематическими физическими тренировками.** Под воздействием физических тренировок умеренной интенсивности отмечается снижение общей смертности на 23% и внезапной смерти на 37% у больных, перенесших в прошлом инфаркт миокарда.

К физической активности относятся и **бытовые нагрузки:** ведение домашнего хозяйства, сезонная работа в саду или на огороде, подъём по лестнице пешком вместо того, чтобы пользоваться лифтом, путь на службу и домой пешком и т.п.

**Перед началом физических занятий следует поговорить с врачом!** Надо всегда помнить, что наряду с положительным влиянием, неадекватные физические нагрузки могут привести к развитию тяжёлых осложнений в течении заболевания.

Невозможно дать единую рекомендацию для всех пациентов по срокам **возобновления половой жизни.** В подавляющем большинстве случаев это один-полтора месяца от даты инфаркта. Но лучше все-таки проконсультироваться по этому вопросу с лечащим врачом.

Знать и контролировать артериальное давление. **У перенесшего инфаркт миокарда, оно должно быть 120/80 мм. рт. ст.**

**Медикаментозное лечение ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда включает:**

- **Первое и основное правило** – это **постоянный** приём лекарственных средств. *«И самое лучшее лекарство не поможет больному, если он отказывается его принимать».* Сервантес (1547 – 1616г.г.).
- **Второе правило** – это **правило комбинированной терапии.**

**В настоящее время коронарная недостаточность и инфаркт миокарда являются одной из главных причин смерти и инвалидности среди населения большинства индустриально развитых стран.** По мнению экспертов ВОЗ, в ближайшие десятилетия смертность от сердечно-сосудистых заболеваний будет неуклонно увеличиваться. В Беларуси ситуация с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в целом, и инфарктом миокарда, в частности, также вызывает тревогу.



Ежегодно только в городе Минске регистрируется более 4000 случаев этого заболевания, из них до 25% - люди трудоспособного возраста. По данным городского кардиологического Центра, 90% пациентов трудоспособного возраста, как правило, возвращаются к трудовой деятельности, из них в полном объёме и в прежней профессии – 35%.

Это значит, что **инфаркт сам по себе – не приговор, и жизнь после него продолжается,** но она вносит коррективы в мышление пациента, его образ жизни, отношение к себе и к окружающим.

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА, КАКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ У ПАЦИЕНТА И КАК ИХ ПРЕОДОЛЕВАТЬ

**Инфаркт миокарда** – острая и наиболее тяжёлая форма ишемической болезни сердца, при которой происходит гибель участка сердечной мышцы в результате закупорки коронарной артерии, снабжающей его кровью.

Сам по себе инфаркт миокарда является тяжелейшим стрессом для пациента. В него вселяется постоянный страх перед возможным повторением сердечного приступа.

Больного постоянно преследуют:

- **Внутренняя напряжённость** - беспокойство за исход заболевания, за благополучие семьи, за работу, за дальнейший прогноз. В этом случае нужно **обратиться к психотерапевту, к психологу,** которые помогут успокоиться и успокоить взволнованных родственников.

- **Страх развития повторного инфаркта миокарда «от сердечного приступа».** Тревога усиливается при напряжении, при выходе из дома или при удалении от быть оказана медицинская помощь. Такие пациенты расхаживаются постепенно, ежедневно наращивая первые дни выходить на улицу в сопровождении, при нитроглицерин.



и внезапной смерти физическом места, где может километраж, в себе иметь

- **Неоправданное беспокойство за своё здоровье.** без оснований подсчитывают пульс, измеряют давление, посещают различных специалистов. В такой необходимо побеседовать со своим лечащим врачом, психотерапевтом, переключить внимание на другие события в жизни, чтобы отвлечь внимание от необоснованных страхов.

Пациенты часто и артериальное ситуации психологом,

- **Синдром психастении** - человека одолевает общая слабость, ощущение постоянной усталости, раздражительность, нарушение сна, снижение работоспособности. Может быть подавленное настроение, апатия, чувство безнадежности, плаксивость – **синдром депрессии.** В этих случаях необходимо обратиться к психотерапевту. Пациенту необходимо объяснить, что **инфаркт – это не приговор.**

- Нечасто, но бывают и случаи **«отрицания болезни»**, когда пациент отказывается верить, что у него серьёзное заболевание, игнорирует рекомендации врача. **Следует помнить, что для пациента, перенесшего инфаркт миокарда, одинаково опасны как переоценка тяжести своего состояния, так и его недооценка.**

Пациентам, перенесшим инфаркт миокарда, одновременно назначают несколько лекарств различного механизма действия. Как минимум, они должны принимать пять лекарственных средств, четыре из которых (кроме второго – пожизненно):



- **Ацетилсалициловая кислота** способствует уменьшению образования сгустков крови в сердце и сосудах и является основой профилактики

артериального тромбоза. *Регулярный приём препаратов ацетилсалициловой кислоты снижает риск развития повторного инфаркта миокарда в среднем на 23%.*

● **Клопидогрель** – оказывает антитромбоцитарный эффект, как и аспирин, требует обязательного приема не менее 12 месяцев после перенесенного инфаркта миокарда.

● **Статины** - препараты, снижающие уровень холестерина в крови, безопасны при длительном применении, хорошо переносятся большинством больных, уменьшают риск атеросклеротических сердечно-сосудистых осложнений.

● **Бета-блокаторы** прерывают сигналы, которые организм посылает сердцу при физической нагрузке и эмоциональном стрессе, *уменьшают риск внезапной смерти, повторного инфаркта миокарда и увеличивают продолжительность жизни больных, перенесших инфаркт миокарда*

● **Ингибиторы АПФ** – препараты, препятствующие развитию сердечной недостаточности, увеличивающие продолжительность и улучшающие качество жизни больных, перенесших инфаркт миокарда.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

*Изменение образа жизни подразумевает изменение своих, ранее установившихся, правил и привычек.*

■ **Начинайте утро так, чтобы у Вас было время позавтракать в спокойной обстановке и принять лекарства.** Некоторые из лекарств (например, нитраты) должны приниматься за 20-30 минут до выхода из дома.

■ **Выходите из дома заранее, чтобы Вы могли постоять несколько минут у подъезда, особенно в холодное время года.**

■ **Избавьтесь от привычки начинать ходьбу с быстрого темпа.** Дайте сердцу время привыкнуть, адаптироваться к заданному ритму.

■ **Откажитесь от привычки спешить, бежать за уходящим транспортом так, как будто это последний в Вашей жизни автобус (троллейбус).**

■ **Где бы Вы ни находились (дома, на работе, в гостях, в лесу, на даче и т.д.), необходимо иметь при себе нитроглицерин (таблетки, капсулы, спрей).**

■ **Если Вы уезжаете из дома на любой, даже непродолжительный срок, надо иметь при себе необходимый запас принимаемых Вами лекарств, для того, чтобы чувствовать себя в безопасности и не создавать ненужных проблем окружающим.**

■ **Желательно, чтобы в Вашем портмоне (сумочке, в «бардачке» автомобиля и т.д.) была последняя электрокардиограмма, которую Вам сделали на приеме у врача. Никто не знает, где Вам может понадобиться медицинская помощь, и тогда старая «плёнка» окажет хорошую услугу Вашему сердцу.**

**Помните! Самое важное правило успешного лечения и восстановления после инфаркта – сотрудничество врача и пациента.**

**Знайте! Следуя изложенным рекомендациям, Вы можете после инфаркта жить долго и качественно!**

Автор:

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

Евтух О.В. – заведующая амбулаторно-поликлиническим отделом ГКЦ

Арский Ю.М.

Згирская И.А.

Тарашкевич И.И.

16.08.2017 года