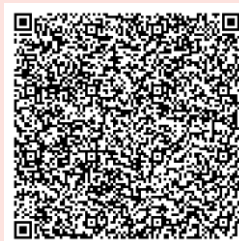


Хотим быть здоровыми - будьте нам!

ГКУЗ "Волгоградский
областной центр
медицинской
профилактики",
Волгоград



Реабилитация после инфаркта миокарда



В настоящее время смертность от заболеваний сердечно – сосудистой системы стоит на первом месте в мире. Мы с вами поговорим об инфаркте миокарда.

Инфаркт миокарда - омертвление участка сердечной мышцы, возникающее в результате нарушения тока крови по артериям сердца. Иначе инфаркт миокарда называют острой ишемической болезнью сердца.

Факторы, способствующие возникновению заболеваний сердца и сосудов:

- Наследственная предрасположенность.
- Неправильный образ жизни (курение, алкоголь, несоблюдение режимов труда и отдыха, малоподвижный образ жизни).
- Нерациональное питание (чрезмерное употребление пищи, содержащей животные жиры, поваренную соль).
- Нарушения липидного обмена (более 5 ммоль/л или более 200 мг/дл холестерина в крови).
- Изменения функционирования эндокринной системы (например, при климаксе).
- Избыточная масса тела.
- Заболевания органов других систем (желчекаменная болезнь, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, заболевания желудка, сахарный диабет).
- Повышение артериального давления (более 140/90 мм рт.ст. в любом возрасте).

В России каждый второй мужчина и каждая третья женщина имеют ишемическую болезнь сердца и ее тяжелейшее проявление — инфаркт миокарда.

Поэтому так важно знать меры реабилитации после инфаркта миокарда с целью предупреждения повторного инфаркта.

Существуют различные виды инфарктов миокарда и осложнения их у всех разные. Поэтому восстановление после инфаркта растягивается на несколько месяцев. При данном заболевании больному нужно пересмотреть свой образ жизни, что-то в нем поменять. Реабилитация пациента начинается еще в больнице, где одновременно с приемом лекарственных препаратов и прохождением физиотерапевтических процедур постепенно наращивается интенсивность физических упражнений.

Основные направления реабилитации включают в себя следующие рекомендации:

ВЕС. Постарайтесь сбросить лишний вес. У тучных



людей система кровообращения функционирует с дополнительной нагрузкой. Дело в том, что при ожирении часто развиваются патологические изменения

в мышце сердца. Поэтому сочетание очагов поражения миокарда, возникших при нарушении жирового обмена, с очагами кардиосклероза после перенесенного инфаркта миокарда значительно снижает функциональные возможности сердца.

Соотношение веса и роста у каждого человека рассчитывается по формуле: вес в килограммах необходимо разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Полученное число называется индексом массы тела (ИМТ). Нужно стремиться к тому, чтобы ИМТ был не более 26 – это норма.

ПИТАНИЕ должно быть с минимальным содержанием животных жиров и холестерина. Необходимо придерживаться правил:



- Уменьшайте калорийность принимаемой пищи за счет фруктов, овощей, рыбы.
- Избегайте заедания плохого настроения углеводами (конфетами, пирожными, тортами).
- Ограничьте употребление жирных блюд животного происхождения.
- Исключите продукты, вызывающие в кишечнике брожение и газообразование (например, ржаной и любой свежий хлеб, цельное молоко, белокочанную капусту, огурцы, бобовые, виноградный сок, газированные напитки и др.).
- Количество поваренной соли доведите до 5 г в сутки и не превышайте этот уровень.
- Выпивайте не более 1,5 литра жидкости в сутки.
- Организуйте многоразовый прием пищи (до 5 - 6 раз), чтобы чувство голода не преследовало, а желудок был наполнен и не напоминал о голоде.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ назначается больным с инфарктом миокарда уже на 2 – 3 сутки, если болезнь средней тяжести (а при тяжелой форме - через неделю).



После недолгого постельного режима, сначала – сидение на кровати, затем - прогулки по ровной поверхности - по палате, коридору. Человеку, перенесшему инфаркт, необходимо ходить спокойно и медленно сначала в течение 5-10 минут. При этом врач внимательно следит за давлением и пульсом пациента. Постепенно такие прогулки увеличиваются и к полутора месяцам реабилитационного периода достигают уже 0,5 часа. А потом подключают прогулки по лестнице. Кстати, именно лестница — хороший тест на готовность пациента к активной жизни. Если пациент может в среднем темпе подняться на четвертый этаж, не ощущая боль в груди или одышку, значит, восстановление проходит успешно.

Больше нужно двигаться! Совсем не обязательно «бегать от инфаркта», достаточно гулять на свежем воздухе не менее 5-6 километров в день, или по времени – не менее получаса. Необходимо систематически выполнять тренирующие нагрузки умеренной и средней тяжести по 30—40 минут в день или хотя бы 3 раза в неделю.



ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ. Как пра-



вило, при выписке из стационара больному назначаются различные лекарственные препараты. Обязательно необходимо уточнить, для чего предназначены все препараты. Возможно ли какая-то замена одного лекарства на другое (такую замену могут предложить в аптеке, но лучше все заранее выяснить у лечащего врача). Вероятно, следует обговорить с врачом, какой эффект следует ожидать от приема лекарств и какие возможны побочные эффекты. После выписки из стационара потребуются контрольные визиты к врачу и проведение клинко-лабораторных исследований. Необходимо уточнить заранее, когда больному нужно придти на прием и результаты каких исследований потребуются при этом посещении.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. Поддерживайте



в норме артериальное давление, а также следите за погодой — например, для людей с повышенным артериальным давлением опасными являются жара и геомагнитные бури. Артериальное давление необходимо отрегулировать и держать на цифрах ниже 140/90 мм

рт. ст.

САХАР В КРОВИ. Нормализуйте уровень сахара в крови.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ и особенно курение способствуют развитию генерализованного атеросклероза сосудов, склероза коронарных артерий и их спазму. Для профилактики повторного инфаркта необходимо отказаться от вредных привычек. Любые средства хороши для того, чтобы избавиться от сигарет (папирос, трубочного табака) – помощь психолога, рефлексотерапия, медикаментозная поддержка. Важен настрой самого пациента, его решимость бросить курить, осознание острой необходимости такого решения и поступка.



Клиническими исследованиями было установлено, что при курении у больных ИБС:

- Увеличивается число сердечных сокращений, повышаются АД и давление в аорте.
- Увеличивается потребность миокарда в кислороде.
- Вызываются ишемические изменения на электрокардиограмме.
- Ухудшается сократимость левого желудочка сердца.
- Уменьшается толерантность (переносимость) к физической нагрузке.



РЕЖИМ ДНЯ должен быть строго регламентирован. Надо вставать и ложиться спать каждый день в одно и то же время. Продолжительность сна не менее 7 час. Спешка, быстрая ходьба на хо-

лодном воздухе могут спровоцировать приступ стенокардии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ. Так как нервные срывы являются непосредственной причиной приступа, очень важно поддерживать нормальные взаимоотношения в семье и трудовом коллективе. Работа не должна сопровождаться физическим и нервным напряжением. Человеку после инфаркта запрещается работа в ночную смену, в горячих цехах и т. п. Обязателен отдых, при возможности прогулка в обеденный перерыв. Выходные дни и отпуск следует проводить на свежем воздухе. Кроме прогулок полезны другие индивидуально дозированные физические нагрузки, которые тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают сократительную способность сердечной мышцы и ее кровоснабжение.

Выполнение врачебных рекомендаций больным в постинфарктный период позволит:

- Замедлить прогрессирование ИБС.
- Предупредить развитие осложнений в постинфарктном периоде.
- Оптимизировать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
- Повысить толерантность к физической нагрузке.
- Снизить массу тела.
- Улучшить общее самочувствие.
- Повысить жизненный тонус.
- Повысить стрессоустойчивость.