



БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно – сосудистой хирургии»



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ перенесенного инфаркта миокарда

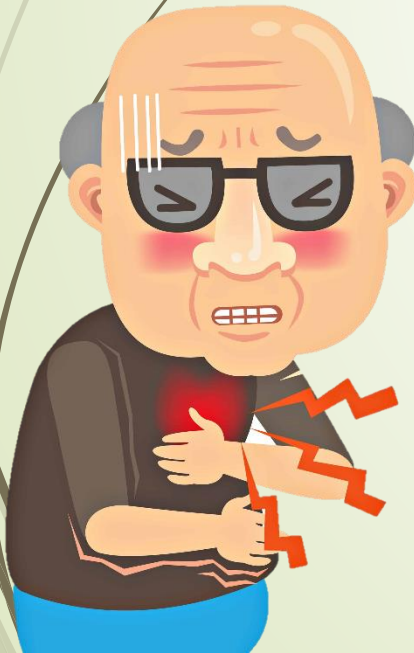
*«Болезни делятся на те, от
которых можно избавиться, и те, с
которыми приходится жить»
Лао-Цзы*



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Перенесенный **ИНФАРКТ МИОКАРДА**
накладывает на человека ряд обязательств,
совершенно необходимых к выполнению,
если он заинтересован в:

- 1) сохранении высокого уровня качества своей дальнейшей жизни
- 2) снижении риска повторного инфаркта.





Чему необходимо следовать после перенесенного инфаркта миокарда?

- Соблюдение **рекомендаций** вашего лечащего врача.
- Прохождение полного курса **кардиореабилитации**.
- Посещение **школы** инфаркта миокарда
- **Отказ от хронических интоксикаций** (курение, употребление алкоголя и др.), если они имели место быть ранее.
- Изменение привычек пищевого поведения (переход на **диеты**, снижающие риск сердечно-сосудистых событий).
- Забота о **психологическом комфорте**.
- Регулярная **физическая активность**.





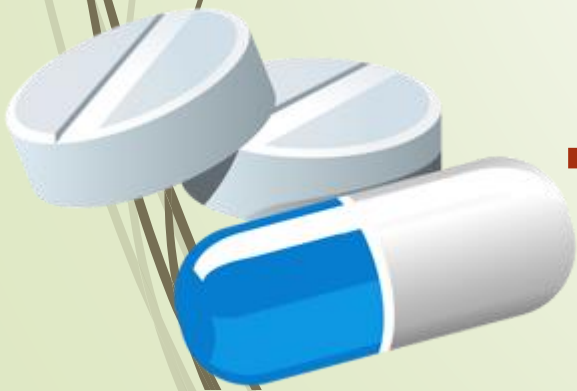
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Соблюдение рекомендаций лечащего врача

- В течение первого года смерть у **нелеченных** больных составляет **3-7%**.

Как мы видим, риск очень велик, поэтому самый первый и важнейший совет — **строго придерживаться рекомендаций лечащего врача, в точности исполнять назначения.**

- Ни в коем случае самостоятельно **не отменяйте** лекарственные препараты, назначенные вашим лечащим врачом и, по возможности, старайтесь не пропускать их ежедневный прием.
- Вы можете пользоваться современными приложениями с напоминанием о приеме лекарственных препаратов или просить близких вам людей о помощи.





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Кардиореабилитация

- Современная реабилитация лиц после перенесенного инфаркта миокарда – это **МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ** по восстановлению способности человека осуществлять свою нормальную жизнедеятельность.
- Объем, темп, формат реабилитации определяются вашим лечащим врачом.
- Реабилитация начинается **с первого дня заболевания**.
- Эффективность прохождения всех предусмотренных мероприятий сравнима с правильно подобранной медикаментозной терапией и в дополнение к ней **снижает риск повторного инфаркта на 40%**





Отказ от хронических интоксикаций

- Ни один лекарственный препарат, программа реабилитации или грамотно подобранная диета не сможет остановить повреждающее действие никотина и алкоголя на сосуды и сердечную мышцу.
- Продолжение употребление никотинсодержащей продукции повышает риск повторного инфаркта миокарда многократно!!!
- **ПОМНИТЕ**, что не существует безопасной дозы алкоголя!
- Употребляя алкоголь даже в небольших количествах вы изменяете действие лекарственных препаратов, увеличиваете риск падения, увеличиваете риск пропуска приема лекарств.





Применение диет, снижающих риск сердечно-сосудистого события

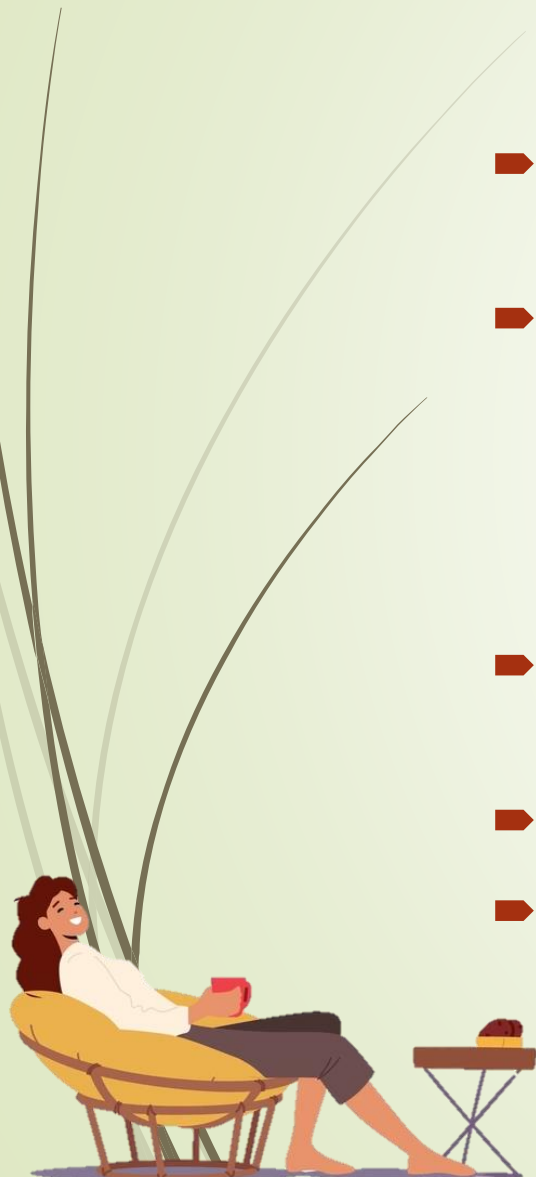
- Следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом о возможности изменения ваших пищевых привычек.
- Наиболее оптимальной считая **средиземноморская диета, продемонстрировавшая** в многочисленных клинических исследованиях **снижение риска сердечно-сосудистого события, как фатального, так и не фатального.**
- Следует **исключить** из рациона продукты, **способствующие повышению в крови атерогенных фракций холестерина**, таких как липопroteиды низкой и очень низкой плотности.





Психологический комфорт

- Нередко инфаркт миокарда наносит не только физический вред организму, но и психологический.
- Непременно будут сорваны важные планы, будет разрушен привычный распорядок жизни. **Душевную боль** будут причинять и мысли о скорой смерти. Это часто выливается в частые волнения и депрессию, что отрицательно сказывается на исходах заболевания.
- **Вера в собственные силы и надежда на благоприятный исход** очень важны во время реабилитации.
- **Поддержки нужно искать среди близких и родных.**
- **Вы должны своевременно обратиться за психологической помощью к специалисту, если чувствуете такую необходимость.**





Регулярная физическая активность

- Родные и близкие больного, перенесшего инфаркт, зачастую **излишне берегут** его, ограждая от физических нагрузок. На самом деле **человек должен активно двигаться и выполнять физические упражнения**. Для этих целей разработана целая программа лечебной физкультуры в рамках общей реабилитации больного.
- Важна не интенсивность, но **регулярность** физической нагрузки.
- Интенсивность и объем физических упражнений определяется в индивидуальном порядке вашим лечащим врачом и врачом ЛФК
- Старайтесь избегать самостоятельного определения объема восстанавливающих мероприятий



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ



ШКОЛА ЗДОРОВ'Я