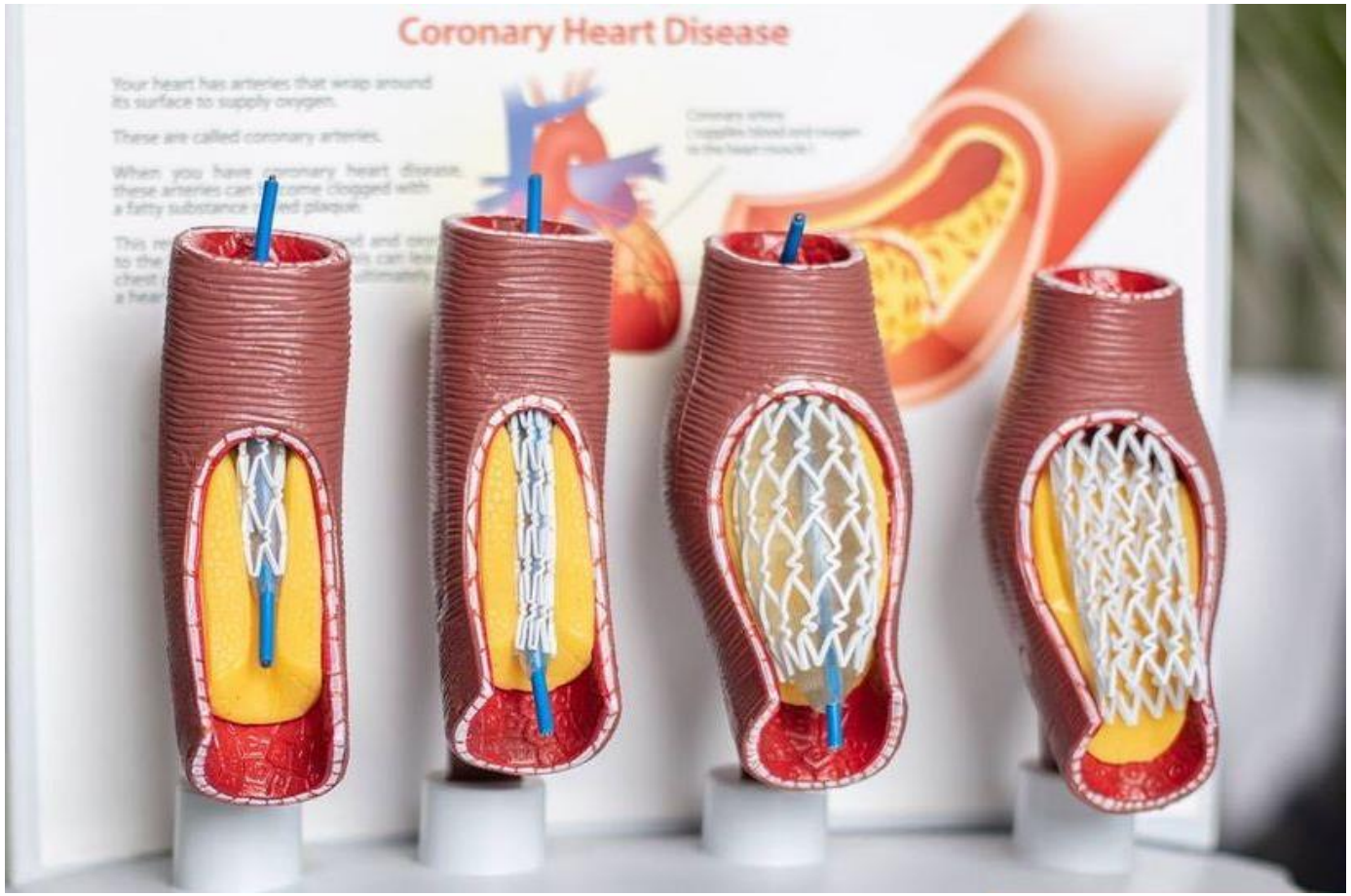
БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно – сосудистой хирургии»

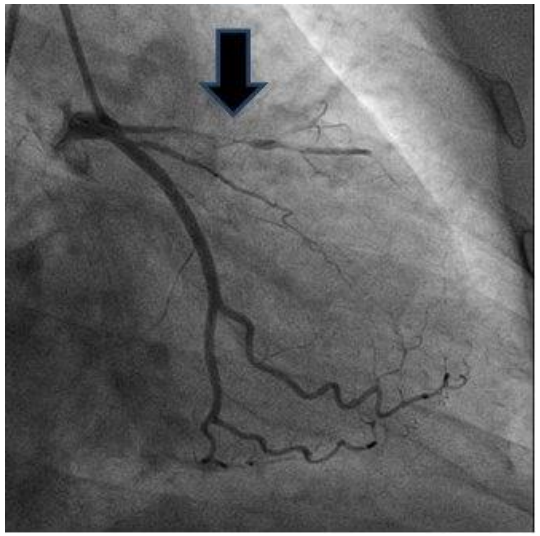
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

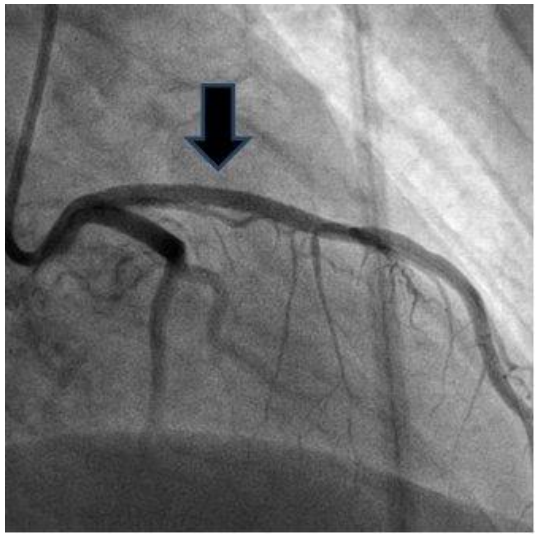
Образ жизни после операции стентирования коронарных сосудов

СТЕНТИРОВАНИЕ - это малоинвазивное оперативное вмешательство, при котором пациенту в коронарный сосуд, суженный атеросклеротическими бляшками, имплантируют стент.

Стентом называется металлическая спираль из ячеистого материала, которая в просвете сосуда расширяется, «вдавливает» бляшки в его стенку и поддерживает его просвет свободным.







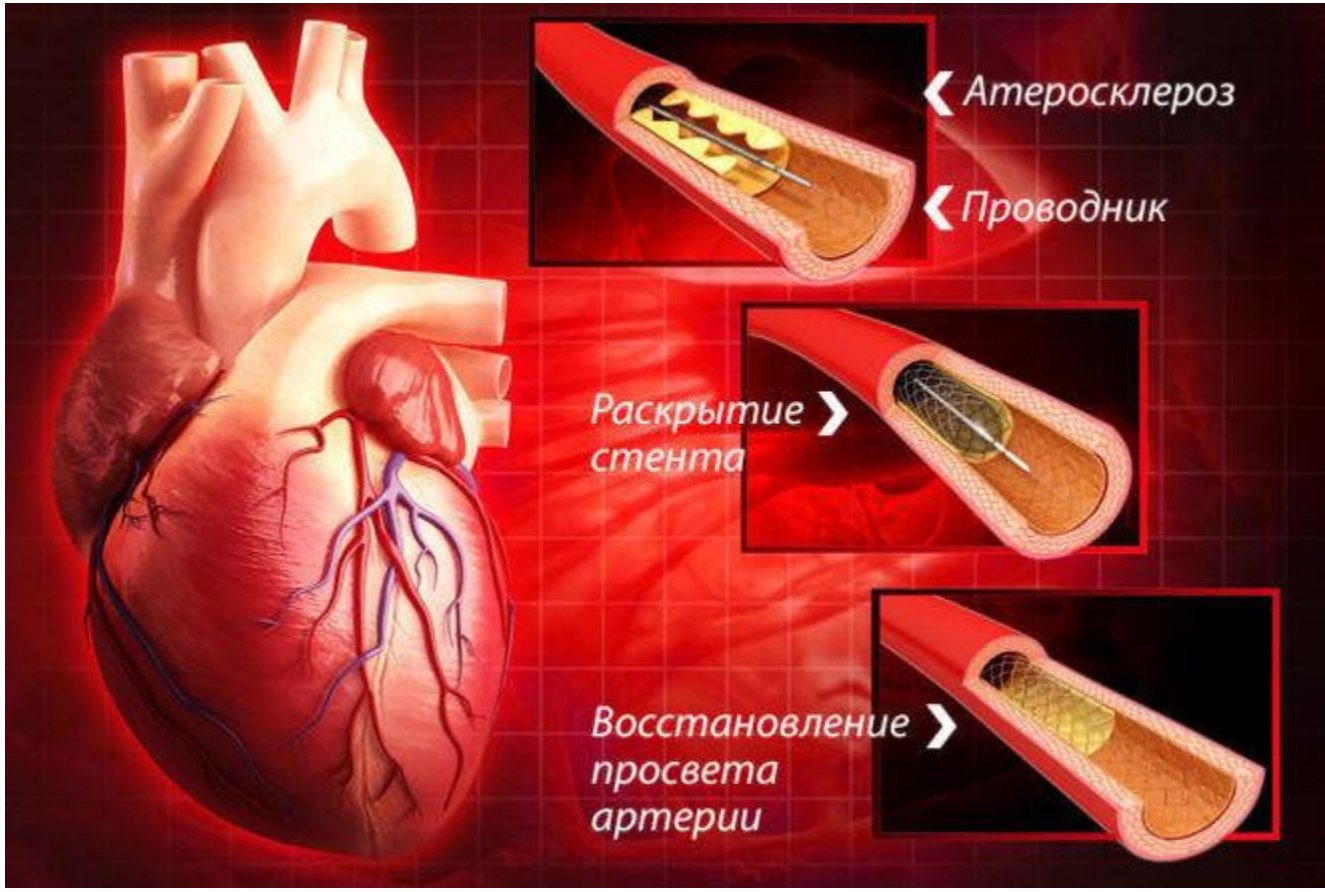
УСТАНОВКА СТЕНТА ПРИВОДИТ к тому, что коронарное кровообращение улучшается, сердце начинает получать больше кислорода, и при физических нагрузках у человека не возникает ишемии миокарда. Это устраняет приступы стенокардии и улучшает самочувствие человека.

Видимая простота стентирования, отсутствие необходимости долгого восстановления после него, а также заметный лечебный эффект операции часто создают у пациентов иллюзию полного выздоровления. Тем не менее, стентирование направлено лишь на устранение симптомов болезни.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Причина ишемической болезни сердца - **АТЕРОСКЛЕРОЗ** - продолжает существовать и прогрессировать, создавая угрозу повторного появления стенокардии, развития инфаркта миокарда, сердечной недостаточности и других очень серьезных проблем.

По этой причине человек, перенесший операцию, должен в полной мере осознавать все возможные опасности своего положения и необходимость дальнейшего лечения.



После стентирования

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОБЪЕМ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ после операции стентирования, к сожалению, не уменьшится.

Пациент должен понимать, что отказаться от медикаментов при ИБС невозможно.

После успешного стентирования коронарных артерий большое значение имеет схема лекарственной терапии, решающую роль в которой играет двойная антитромбоцитарная терапия (снижение риска тромбоза стента).

Лечитесь по схеме и **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ**: ваше хорошее самочувствие после операции во многом сохраняется благодаря тому, что вы соблюдаете схему назначенной терапии.

Физическая активность

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность - одно из самых важных условий образа жизни после стентирования.

Регулярные нагрузки:

- Замедляют развитие атеросклероза,
- Тренируют сердечную мышцу,
- Способствуют стабилизации артериального давления,
- Оказывают общеоздоровительное действие на организм.

Пациенту, перенесшему эту операцию, стоит быть готовым к тому, что отныне он должен заниматься физическим нагрузками не менее 4-5 раз в неделю.

Из конкретных видов нагрузок рекомендуются специальные упражнения ЛФК, ходьба, езда на велосипеде, плавание, бег трусцой.

Виды спорта, которые требуют значительных физических усилий и потенциально грозят получением травм (подъем тяжестей, бокс), не рекомендованы.

Питание после стентирования

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Второй крайне важный компонент терапии - соблюдение диеты.
Печально, но не все пациенты придерживаются рекомендованных правил питания.
И можно без сомнений утверждать, что это играет большую роль в высокой частоте рецидивов стенокардии и повторных стентирований.

- Диетотерапия после стентирования коронарных сосудов должна строиться на основе следующих принципов:Ограничение в рационе животных жиров, рафинированных углеводов, сладостей, ограничение соли.
- Ограничение потребления кофе и других напитков и продуктов с содержанием кофеина (крепкий чай, шоколад, какао). Кофеин вызывает спазм сосудов и усиление работы сердца, что создает повышенную нагрузку на сердечно- сосудистую систему и наносит вред пациентам с ишемической болезнью

Питание после стентирования

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Диетотерапия после стентирования коронарных сосудов должна строиться на основе следующих принципов:

- Ограничение в рационе животных жиров, рафинированных углеводов, сладостей, ограничение соли.
- Ограничение потребления кофе и других напитков и продуктов с содержанием кофеина (крепкий чай, шоколад, какао). Кофеин вызывает спазм сосудов и усиление работы сердца, что создает повышенную нагрузку на сердечно - сосудистую систему и наносит вред пациентам с ишемической болезнью и перенесенным стентированием.
- Добавление в рацион растительных масел, свежих овощей и фруктов, рыбы (употреблять не менее 2 раз в неделю). Все это препятствует развитию атеросклероза. Так же стоит отказаться от вредных привычек.

Работоспособность после стентирования

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

После проведенной операции стентирования пациенту можно будет вернуться к привычной работе.

Конкретные сроки восстановления трудоспособности могут быть различны, это зависит от состояния человека (степени тяжести ИБС, наличии перенесенного недавно инфаркта и т.д.) и его профессии.

Работникам интеллектуального труда можно начинать работать практически сразу после стентирования, а тем, чья специальность связана с физическими нагрузками, разрешается приступать к труду позже.

Операция стентирования устраняет симптомы ИБС, состояние человека после нее улучшается, поэтому об оформлении инвалидности у пациентов, которые ее перенесли, речь идет достаточно редко.

Путешествия и отдых после стентирования

Когда состояние человека после операции стабилизируется, ему разрешается путешествовать любыми способами и без ограничений

Обычно не рекомендуется совершать дальние перелеты вскоре после установки стента , но если вы в целом чувствуете себя хорошо и обсудили свои обстоятельства с врачом, вы можете быть готовы к перелету.

S7 Airlines

СПРАВОЧНЫЙ ЦЕНТР АВИОКОМПАНИИ

https://helpcenter.s7.ru/

- Есть ли медицинские противопоказания для перелета?

- Да, есть. Нельзя летать, если в течение двух недель до поездки пассажир перенес инфаркт или операцию на сердце, страдает от стенокардии, сердечной недостаточности или неконтролируемой аритмии сердца — желудочковой или наджелудочковой. Также лучше воздержаться от перелетов при абсолютной инсулиновой недостаточности: когда содержание инсулина в крови резко снижено и пациенту нужно постоянное наблюдение.

Обязательно следуйте рекомендациям вашего врача при планировании путешествия. Авиакомпания имеет право не пустить вас на рейс, если в медицинском заключении сказано, что перелет может нанести вред вашему здоровью.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ