

ЖИЗНЬ

после инфаркта миокарда



Как ежедневно контролировать
уровень артериального
давления
-стр. 8

Какое лечение необходимо
после инфаркта миокарда
-стр.3

ТОП 8 Эффективных способов снизить риск
возникновения повторного инфаркта
миокарда

СОДЕРЖАНИЕ

2

Регулярно посещать врача

3

Какое лечение необходимо после перенесенного инфаркта миокарда или нестабильной стенокардии?

5

Отказываемся от курения

6

Физическая активность

7

Как управлять стрессом, позитивное мышление

8

Таблица контроля артериального давления (ад) и частоты сердечных сокращений (чсс)

11

Рекомендации по питанию

14

Первая неотложная помощь при инфаркте миокарда

1 РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА

Вы выписываетесь из стационара для продолжения лечения на амбулаторном этапе. Завершение лечения в стационаре не означает, что лечение инфаркта миокарда закончено. В течение нескольких месяцев, после перенесенного инфаркта, сохраняется **ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ РИСК ПОВТОРНОГО ИНФАРКТА**, который протекает гораздо тяжелее, сопровождается большим количеством осложнений и увеличивает риск смерти. Поэтому, Вам крайне важно, **БЕЗ ПЕРЕРЫВА**, продолжать прием лекарственных препаратов, незначительных в стационаре лечащим врачом и соблюдать все его рекомендации!!!

ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО

при проведении диспансерного приема формируется индивидуальный план диспансерного наблюдения с целью достижения целевых значений показателей состояния здоровья (уровень артериального давления, холестерина, гликированного гемоглобина и др.) После посещения участкового терапевта вы должны четко знать регулярность диспансерных приемов в течение года.

Диспансерный прием включает:

- * Сбор жалоб, осмотр;
- * Назначение и оценку необходимых лабораторных и инструментальных исследований;
- * уточнение диагноза заболевания (состояния);
- * Оценку выполнения рекомендаций лечащего врача и эффективности ранее назначенного лечения;
- * Разъяснения правил действий при развитии угрожающего жизни состояния и необходимости своевременного вызова скорой медицинской помощи;
- * Назначение по медицинским показателям дополнительных профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий.

В настоящее время, в Удмуртской Республике, действует программа **БЕСПЛАТНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛЕКАРСТВАМИ** всех пациентов, перенесших инфаркт миокарда (в течение первых 12 месяцев).

Вам в течении 3-х дней после выписки из стационара пригласят на прием к участковому терапевту.

Участковый терапевт обязан:

1. Поставить Вас на диспансерный учёт

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- * Если врач определил необходимость диспансерного наблюдения, его эффективность во многом зависит от самого пациента. Если человек не пренебрегает советами врача, регулярно проверяет состояния здоровья, выполнения все назначения, то риск заболеваний и их осложнений, в том числе и опасных для жизни, снижается.
- * **Забота о здоровье - это не только медицинских работников.** От того, какой образ жизни ведет каждый из нас, зависит не только риск развития заболеваний, в частности, но долголетия.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМО

после перенесенного инфаркта миокарда или нестабильной стенокардии?

Двойная антиагрегантная терапия (ДАТ) в течение 12 месяцев.

Антиагреганты препятствуют образованию сгустков крови и снижают вероятность формирования тромба.

Регулярный приём антиагрегантов в течение 12 месяцев необходим для того, чтобы избежать повторного сердечно-сосудистого события, тромбоза стента и, следовательно, продлить жизнь.

При удовлетворительной переносимости ДАТ, к концу первого года терапии требуется оценить ишемические и геморрагические риски для принятия решения о характере антитромботической терапии после 12 месяцев.

Бета-ареноблокаторы.

Врач может назначить Вам Бетаадреноблокаторы с целью уменьшения частоты сердечных сокращений и снижения уровня артериального давления.

Ингибиторы АПФ или Сартаны.

Для нормализации артериального давления и/или при наличии признаков сердечной недостаточности.



ПОСЛЕ ВЫПИСКИ НЕОБХОДИМО точно соблюдать все рекомендации лечащего врача, принимать все выписанные Вам медикаменты и наблюдаться у Вашего кардиолога



**НЕ
ПРЕКРАЩАЙТЕ
без консультации
с лечащим
врачом**

Статины.

Препараты, снижающие уровень холестерина.



**Видео
о статинах**

НЕ ПРОПУСТИТЬ ВАЖНОЕ

Через какое-то время после перенесенного инфаркта миокарда некоторые пациенты «расслабляются». Кажется, непосредственная угроза жизни и здоровью миновала, самочувствие улучшилось.

Поэтому порой пациенты начинают пропускать прием назначенных лекарств. Так поступать нельзя! Любое лекарство, предназначенное для длительного приема, эффективно только тогда, когда в организме сохраняется определенная концентрация действующего вещества.

Кроме того, человеку после перенесенного инфаркта назначается не один препарат. Рассчитывая схему приема, врач учитывает массу параметров: всасывание того или иного вещества в кровь, взаимодействие лекарств, возможные побочные эффекты и т.д. Нужно строго следовать назначенной вам индивидуальной схеме.

Если вы чувствуете, что вам трудно запомнить всю необходимую информацию, составьте график. В нем надо перечислить все назначенные лекарственные средства, время дня и зависимость от приема пищи.



Дата	Время суток		Наименование препарата
	Утро	До приема пищи	
		После приема пищи	
	День	До приема пищи	
		После приема пищи	
	Вечер	До приема пищи	
		После приема пищи	
	Утро	До приема пищи	
		После приема пищи	
	День	До приема пищи	
		После приема пищи	
	Вечер	До приема пищи	
		После приема пищи	

3 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

окончательно и бесповоротно!

Первое и главное найдите стимул!

Задумайтесь о вреде
НИКОТИНА:

- * У курящего человека нарушается функция эндотелия, выстилающего внутреннюю поверхность артерий.
- * Никотин, содержащийся в сигаретах и вызывающий зависимость, увеличивает пульс и артериальное давление, поэтому сердце начинает работать в усиленном режиме.
- * Когда вы курите, в крови распространяется окись углерода вместо кислорода, что затрудняет получение достаточного количества кислорода для сердца.

Почему *Я* отказываюсь от курения?

Что бы задуманное - отказ от курения - было проще осуществить, напишите на листе бумаги, почему вы твердо решили расстаться с сигаретой:

Что происходит в организме, когда человек бросает курить!

- * **Через 2-3 дня** вы почувствуете запахи и откроете для себя более яркие оттенки вкуса привычных продуктов
- * **Через неделю** улучшится цвет лица
- * **Через несколько недель** пройдет желание выкурить последнюю сигаретку, исчезнет утренний кашель курильщика, вы ощутите прилив бодрости и сил
- * **Через 5 лет** - существенно снизится вероятность умереть от рака легких
- * **Через какое-то время** стабилизируется артериальное давление и улучшится периферическое кровообращение в руках и ногах

4

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Поговорить с врачом о том, как правильно начать программу физических нагрузок (например, ходьба)

Всем пациентам, пережившим сердечно-сосудистую катастрофу рекомендуется дозировать физические нагрузки.

Такая активность будет способствовать:

- * улучшению работоспособности сердечной мышцы;
- * повышению функциональных возможностей организма;
- * снижению риска повторения инфаркта миокарда или приступов нестабильной стенокардии.

Физическая активность средней интенсивности - это активность, требующая умеренных усилий и заметно увеличивающая частоту сердечных сокращений:

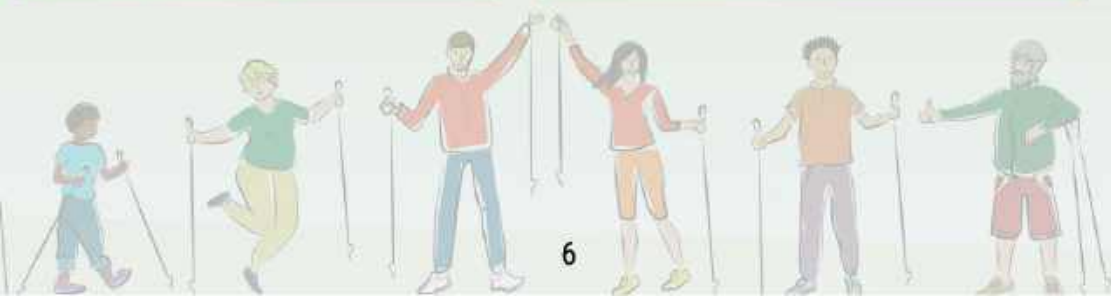
- * быстрая ходьба, танцы,
- * работа в саду, по дому и хозяйству,
- * активные игры с детьми/прогулки с домашними животными.

Первые 2-6 недель после случившейся сердечно-сосудистой катастрофы рекомендованы умеренные аэробные тренировки, повышающие выносливость организма с частотой не менее 3 раз в неделю (оптимально - ежедневно) продолжительностью около 30 минут.

Однако оптимальный уровень нагрузки для каждого пациента должен определить лечащий врач, основываясь на индивидуальных особенностях и состоянии организма.

Когда Ваш врач разрешит и позволит самочувствие, можно начать заниматься физической активностью средней интенсивности: для взрослых пациентов с хроническими заболеваниями она может составлять около 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю.

Предпочтительно, что бы такая активность была равномерно распределена на протяжении все недели.



5 УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ, ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

1. Позитивный разговор с самим собой

Давайте будем чистыми, мы все говорим сами с собой!

Разговор с самим собой должен быть всегда позитивным, ведь именно так Вы можете помочь себе успокоиться и контролировать стресс.

Например:

"Я не могу этого сделать" → **"Я сделаю все, что в моих силах"**

"Все идет не так" → **"Я справлюсь с этим, если сделаю один шаг за раз"**

"Я ненавижу, когда это происходит"
→ **"Я знаю, как с этим справится, я делал это раньше"**

"Я чувствую себя беспомощным и одиноким" → **"Я могу протянуть руку и получить помощь, если она мне понадобится"**

Чтобы это действительно работало, практикуйте позитивный разговор с самим собой каждый день - в машине, за столом, перед тем, как лечь спать, или когда вы заметите негативные мысли.

2. Отвлекайтесь!

Уделите время тем делам, которые приносят Вам удовольствие и отвлекают от негативных мыслей: рисование, прогулки и игры с детьми, чтение любимых книг, любимые хобби.

3. Управляйте стрессом

Несколько советов по управлению стрессом:

1. Сосчитайте до 10, прежде чем начать говорить или реагировать на собеседника.
2. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов, пока не почувствуете, что ваше тело немного расслабилось.
3. Ходите гулять, даже если это просто в туалет и обратно. Это может помочь снять напряжение и дать вам возможность все обдумать.
4. Если решение острого вопроса можно отложить, примите решение завтра. «Отойдите» от ситуации на некоторое время и вернитесь с ней позже, когда все успокоится.

6 ЕЖЕДНЕВНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Важно ежедневно контролировать артериальное давление (АД) и частоту сердечных сокращений (ЧСС), так как это значимые показатели.

Таблицу контроля можно оформить в блокноте/тетрадь. При посещении врача не забудьте взять с собой, это поможет врачу принимать решение о необходимости коррекции лечения

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ

артериальное давление (ад) и частоты сердечных сокращений (чсс)

Дата		АД (мм рт.ст)	ЧСС (уд/мин)
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

Дата		АД (мм рт.ст)	ЧСС (уд/мин)
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		



Не забудьте принимать препарат!
Резкая отмена может привести к ухудшению состояния

Дата следующего приема у врача:

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ

артериальное давление (ад) и частоты сердечных сокращений (чсс)

Дата		АД (мм рт.ст)	ЧСС (уд/мин)
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

Дата		АД (мм рт.ст)	ЧСС (уд/мин)
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ

артериальное давление (ад) и частоты сердечных сокращений (чсс)

Дата		АД (мм рт.ст)	ЧСС (уд/мин)
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

Дата		АД (мм рт.ст)	ЧСС (уд/мин)
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

7 ПЕРЕЙТИ НА ДИЕТУ

с низким содержанием жира и с большим количеством фруктов и овощей (средиземская диета).

Рекомендации по режиму питания с целью снижения уровня холестерина

плохо



ХЛЕБ, ЗЛАКИ И КАРТОФЕЛЬ

* Круассаны, вафли, жаренный картофель, сухие завтраки на основе злаков в глазури

нейтрально

* Очищенные (белые) злаки, например, хлеб, печенье, картофельное пюре

хорошо

* Цельнозерновые продукты из злаков, хлеб, рис, макароны, овсяные, хлопья для завтрака без добавления сахара, от варенной картофель



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

* Жаренные во фритюре овощи, а также овощи, приготовленные на масле или в сливочном соусе

* Консервированные фрукты в сиропе (слить сироп), фруктовые соки

* Свежие, замороженные, сушеные фрукты и овощи



МЯСО, РЫБА И ИХ ЗАМЕНТЕЛИ

* Жареное мясо свинины, баранины, утки, гуся.
* Сосиски, салями, бекон
* Жаренная рыба или мясо

* Мясо и другие мясные продукты со сниженной жирностью, включая сосиски, бургеры и фрикадельки

* Простая (или сверхпростая) свинина, ветчина, баранина, говяжий фарш, курятина и индейка (без кожи).
* Любая рыба: треска, кам-бала, путассу, тунец, моллюски (как свежая так и консервированная)
* Скумбрия, сардины, лосось, форель, сельдь.
* Соевая паста, фасоль, тофу.

ПОПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕЙТИ

от "КРАСНЫХ" продуктов

к "ЗЕЛЕНЫМ"

плохо

нейтрально

хорошо



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

- * Цельное или сгущенное молоко;
- * Сливки, сметана;
- * Яичный желток;
- * Йогурт из цельного молока;
- * Сыры: сливочный, маскарпоне, бри, камамбер, стилтон, эдам, пармезан, а также мягкие сыры

- * Полуобезжиренное молоко или йогурт, концентрированное молоко со сниженной жирностью;
- * Полуобезжиренные сыры чеддер, моцарелла и фета, а также "легкий" мягкий сыр

- * Обезжиренное молоко, соевое молоко;
- * Яичные белки;
- * Йогурт с низким содержанием жира;
- * Творог со сниженным содержанием жира, а также сверх "легкий" мягкий сыр



МАСЛО И ЖИРА

- * Сливочное масло, твердые маргарины, пальмовое и кокосовое масло, свиное сало, шпик.

- * Мягкое масло на основе ненасыщенных жиров.
- * Растительные масла, в частности, рапсовое либо подсолнечное, а также оливковое, а также оливковое масло.



БОБОВЫЕ (В ТОМ ЧИСЛЕ В СТРУЧКАХ), ОРЕХИ И СМЕТАНА

- * Любые орехи и семена, в особенности: миндаль фундук, грецкие орехи, семена льна, тыквы, кунжута, подсолнечника
- * Нут, чечевица, сладкая кукуруза, фасоль. При использовании консервов с солью или сахаром предварительно промыть.

КАК МНЕ ГОТОВИТЬ ПИЩУ?

Рекомендации по приготовлению здоровой пищи



Общие рекомендации

- * Ограничить (интенсивную) жарку. Попробовать различные методы приготовления (например, легкое обжаривание, запекание, жарку на гриле, приготовление на пару, выпекание, тушение, варку или обработку в микроволновой печи)
- * К каждому приему пищи добавлять сырые овощи



Свести к минимуму потерю важных питательных веществ

- * При варке пищи (в особенности, овощей) использовать как можно меньше воды, избегать избыточной варки
- * Обработка в микроволновой печи и с использованием пара - ценная альтернативы обычной варке, позволяющая сохранить витамины и минеральные вещества



Свести к минимуму потерю важных питательных веществ

- * Попробовать пищу, прежде чем добавлять соль
- * Для частичной или полной замены соли при приготовлении пищи согласно рецептам, можно использовать травы и специи, которые еще и усиливают вкус пищи
- * Свежие или замороженные овощи и бобовые предпочтение, поскольку в консервированные обычно добавляется соль
- * Избегать соусов с высоким содержанием натрия, например, соевого* Ограничить потребление солёных мясных продуктов (прочитать информацию о составе)



ПЕРВАЯ НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ИНФАРКТА МИОКАРДА



Острая, жгучая, сдавливающая боль в грудной клетке (возможна под левой лопаткой, за грудиной или между лопатками, в левом плече и руке, горле, в верхней части живота).

Боль носит волнообразный характер: то нарастает, то ослабевает. Боль длится более 20 минут (иногда несколько часов), не купируется приемом нитроглицерина.



Выраженная слабость, головокружение, чувство страха, бледность кожных покровов, холодный пот, тошнота, рвота.



Могут возникнуть затрудненное дыхание, ощущение нехватки воздуха, кашель, нарушение ритма сердца.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ОСНОВНЫХ СИМПТОМОВ?



При отсутствии противопоказаний для приема нитратов необходимо **ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН** в виде таблетки под язык или спрея. При отсутствии эффекта прием препарата можно повторить до 3 раз с интервалом 5 минут. Важно помнить, что нитроглицерин может вызвать резкое снижение артериального давления (вплоть до обморока). При отсутствии противопоказаний нужно **ПРИНЯТЬ АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВУЮ КИСЛОТУ**, предварительно ее измельчив или разжевав (150-300 мг).



Если острая боль в грудной клетке не купируется нитроглицерином в течение 20 минут, необходимо срочно вызвать **СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

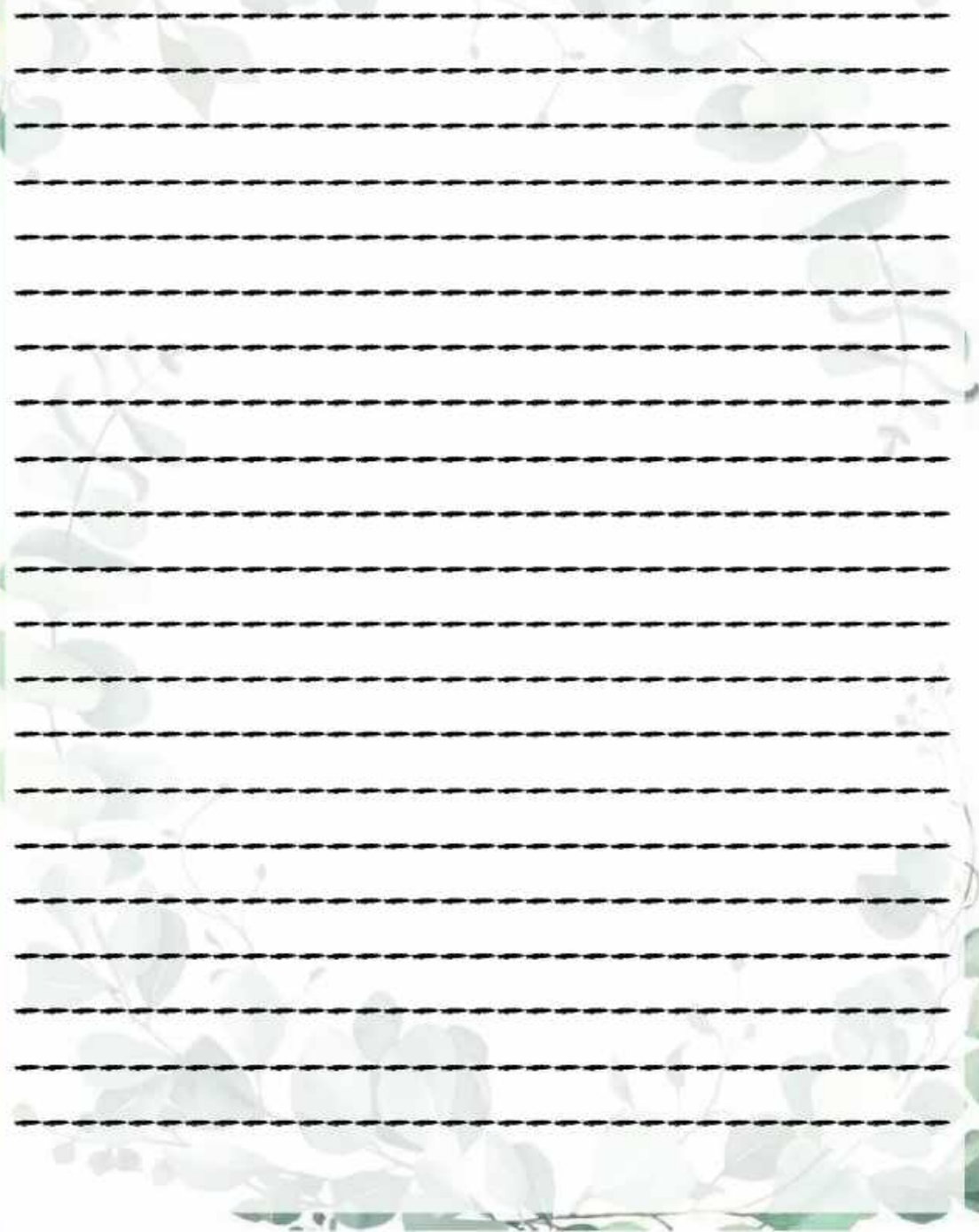


До приезда скорой помощи необходимо **ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНЫЙ ПОКОЙ** и принять максимально удобное положение (лучше всего полулежачее).

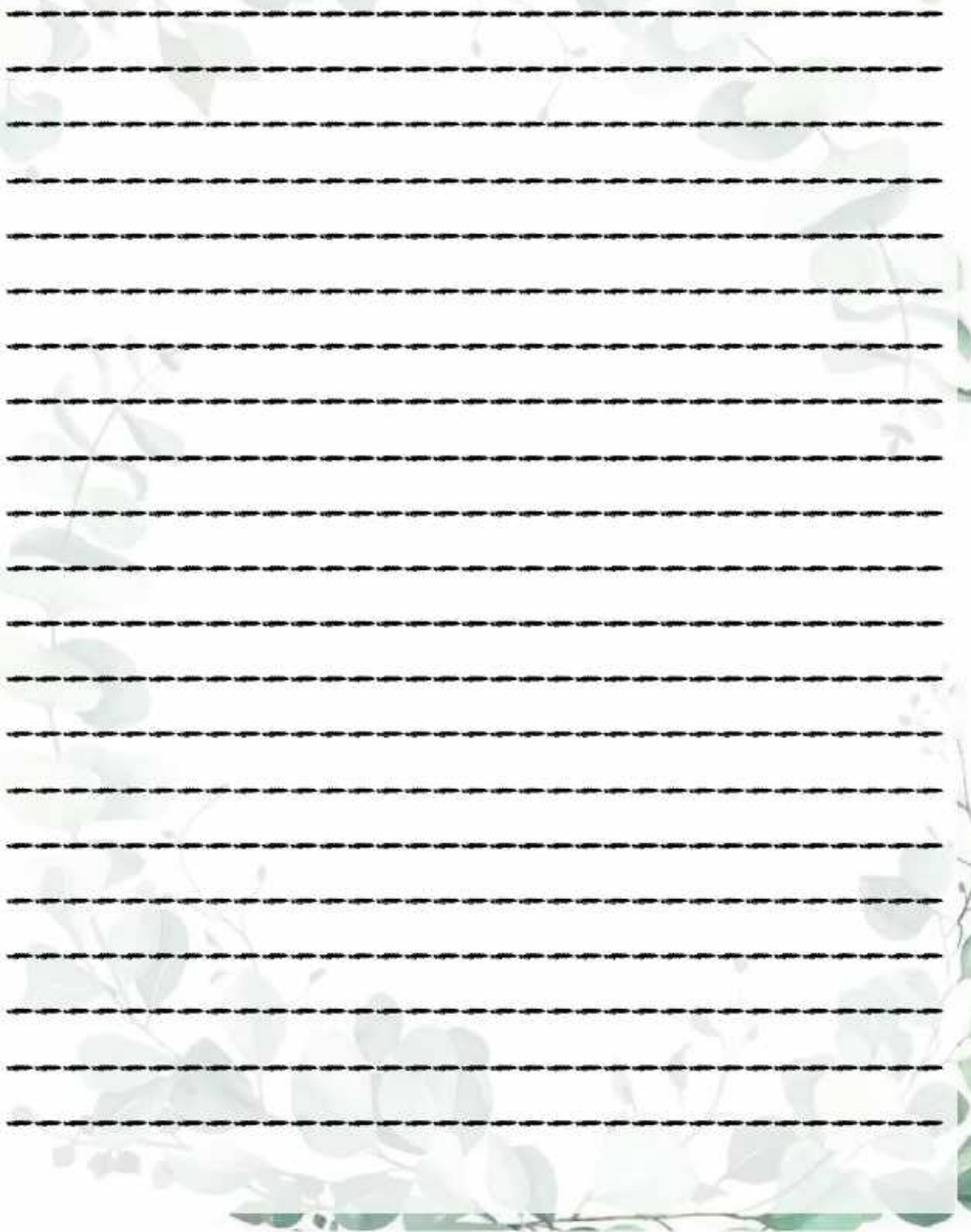


ОБЕСПЕЧИТЬ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА: открыть окно и расстегнуть одежду, которая препятствует свободному дыханию (галстук, воротник, ремень и пр.).

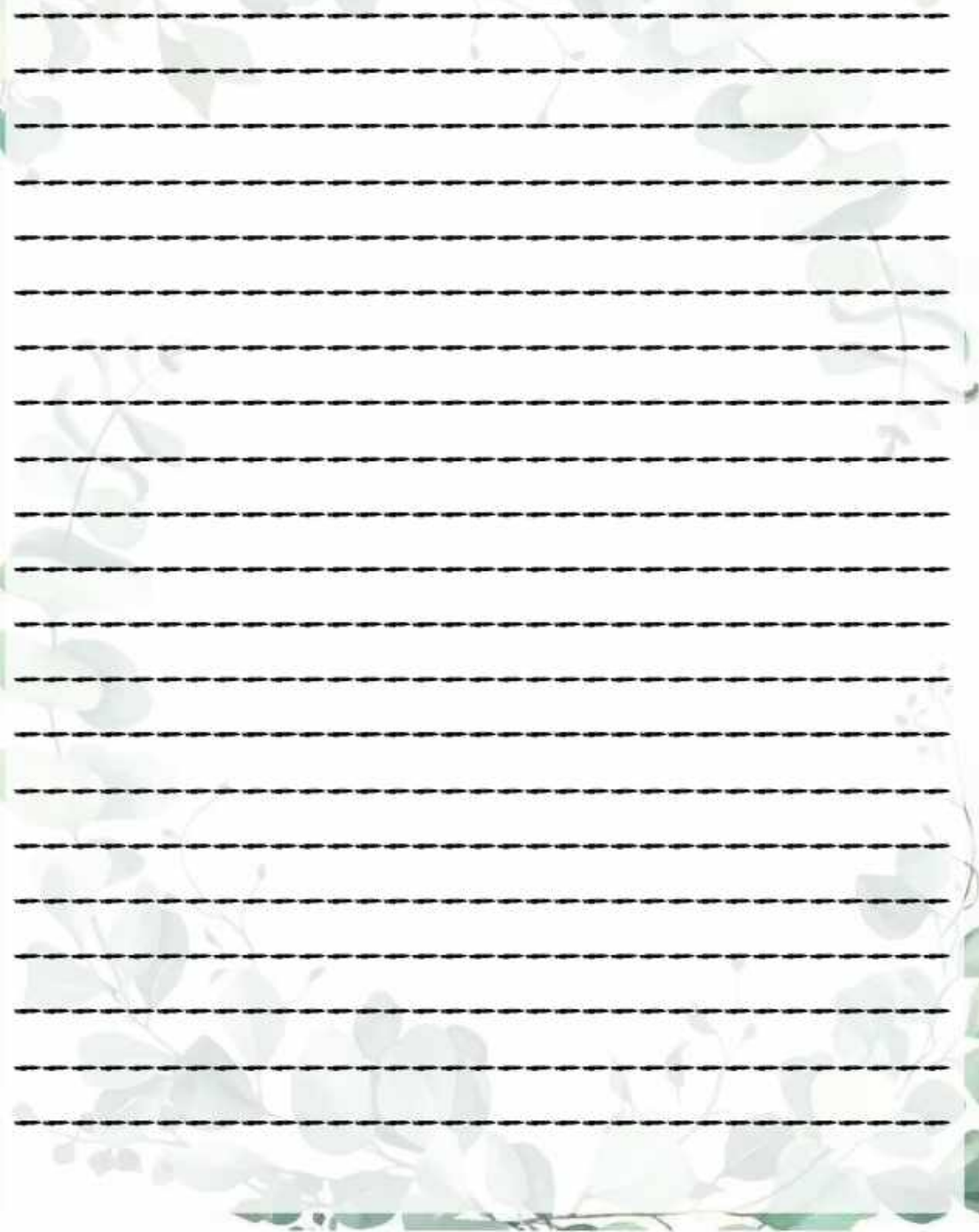
Для заметок



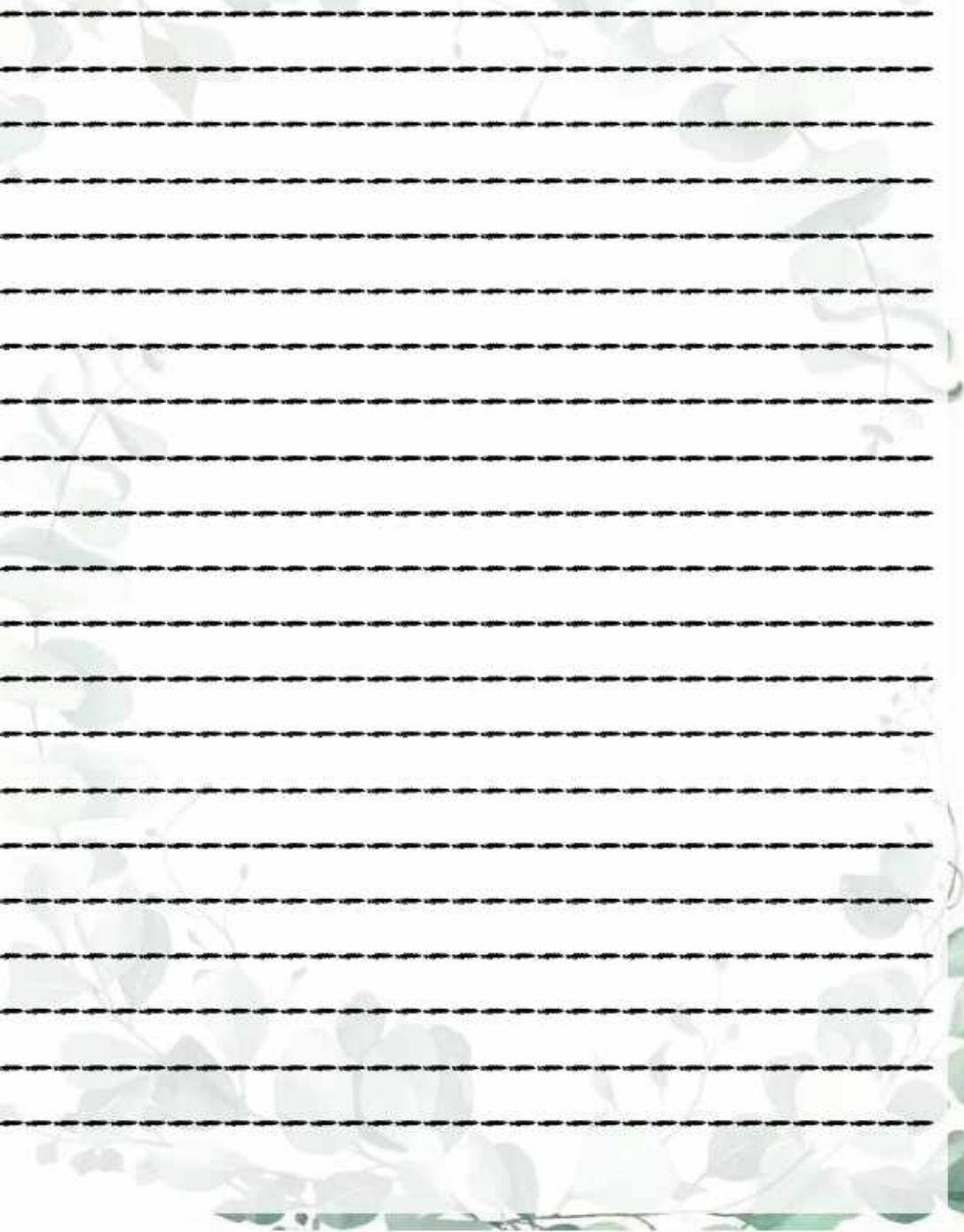
Для заметок



Для заметок



Для заметок



Задайте вопросы своему врачу

У Вас и Ваших близких наверняка будет много вопросов касательно Вашей недавней госпитализации по причине сердечного приступа. Запишите вопросы заранее, подготовившись.

Например:

- * Почему кардиолог в больнице прописал мне именно эти препараты?
- * Как часто мне необходимо посещать врача?
- * Когда я могу вернуться к нормальному образу жизни(например, выход на работу, прогулки, рыбалка/охота, спорт, секс, работа на даче, уход за детьми или внуками)?
- * Существуют ли какие-либо продукты питания, которых мне следует избегать?

ТАК ЗДОРОВО ЖИТЬ.РУ

