

Продовжуй лікування,

допоможи серцю битися!



www.dopomozhysertsiu.com.ua

Десятий місяць після інфаркту міокарда

Цей лист покликаний надати інформаційну підтримку пацієнтові, який пережив інфаркт міокарда. Його мета – допомогти Вам краще оцінити свій емоційний стан і підтримати Вас на етапі реабілітації після інфаркту міокарда.

Лист підготував доктор мед. наук, професор, завідувач відділення інфаркту міокарда й кардіореабілітації у ДУ «ННЦ «Інститут кардіології ім. академіка М.Д. Стражеска» НАМН України» В.О. Шумаков спільно з медичним відділом компанії «АстраЗенека».

Ваша участь у лікуванні важлива

Ваш спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я Вашого серця. Після інфаркту міокарда люди часто замислюються про те, що потрібно змінити, аби таке більше не повторилося. Певним чином змінюючи свій спосіб життя, Ви можете надовго зберегти своє серце здоровим настільки, наскільки це можливо. Найбільш важливими змінами є відмова від куріння та звикання до регулярних фізичних навантажень, збільшення споживання риби й овочів. Також важливо знайти спосіб, як краще можна впоратися зі стресом.

Позитивний настрій

Наукові роботи переважно підтверджують позитивний вплив описаних вище змін.¹ Водночас, ми всі живі люди, і навіть знаючи про користь тієї чи іншої зміни для свого здоров'я, не завжди можемо чітко дотримуватися нових правил життя. Перед Вами може постати безліч перешкод, які не дозволяють змінити свою поведінку, – дефіцит часу, недостатня підтримка з боку друзів і сім'ї, слабка мотивація. Доки Ви помітите позитивні результати змін у Вашому житті, промайне чимало часу. А поки Ви не бачите очікуваних результатів, можете втрачати віру, мотивацію. Це спочатку ускладнює подолання перешкод. Але це – нормальне явище. Таке буває практично з усіма. Рецепт боротьби зі своєю пасивністю – нагадувати собі про те, заради чого Ви це робите.

Робіть це заради себе!

Щоб зберегти цілеспрямованість і бажання долати перешкоди, Ви маєте запитати себе, навіщо Ви хочете змінити свій спосіб життя. Це має бути Ваше власне рішення, а не виконання чийогось наказу (хоча підтримка з боку лікувального закладу й сім'ї також важлива). Ви маєте робити це заради себе!

По-справжньому важливо те, як Ви оцінюєте себе, наскільки здоровою людиною Ви хотіли би бути і наскільки важливе для Вас власне здоров'я.

Запитайте себе:

- Які три цінності найважливіші в моєму житті?
- Як пов'язані мої цінності із запланованими змінами способу життя (зміни в раціоні харчування, збільшення фізичного навантаження, відмова від куріння, зменшення стресу)?
- Які у мене три найважливіші причини для того, щоб здійснити ці зміни?
- Якщо я ухвалю відповідне рішення, як я зможу здійснити на практиці ці зміни?

- Наскільки великою є ймовірність того, що я зможу здійснити ці зміни протягом 1, 3, 6 місяців (за шкалою від 1 до 10)?
 - Яка допомога й підтримка мені необхідні для подолання труднощів?
- Дайте відповіді на ці питання самостійно. За бажанням, обговоріть свої відповіді з тими людьми, яким Ви довіряєте. Можливо, Вам знадобиться їхня допомога в мотивації.

Продовжуйте прийом медикаментів

До десятого місяця після інфаркту спогади про день, коли у Вас стався інфаркт міокарда, стають дуже далекими. Ви стали активнішими. Серце турбує Вас вже значно менше. Іноді ви можете запитувати себе: «Мені полегшало, серце не болить. Можливо, досить приймати препарати?». Відчуття того, що із серцем усе гаразд, оманливе. Ваше серце справді відновлюється, але воно вже не таке, яким було раніше. Ви можете не бачити ефекту від прийому двох основних груп препаратів, які призначив Ваш лікар (статинів і антитромбоцитарних препаратів), але він присутній. Більше того, цей ефект дійсно «невидимий» і «невідчутний», на відміну, наприклад, від препаратів, що знижують тиск, але він дуже важливий для запобігання можливому повторному інфаркту. Ризик повторної серцево-судинної події (інфаркту міокарда, інсульту або серцево-судинної смерті) в перший рік залишається дуже високим. 18,3% пацієнтів протягом першого року після інфаркту міокарда переживають одну з таких серцево-судинних подій: серцево-судинна смерть, інфаркт міокарда чи інсульт.² Статини й антитромбоцитарні препарати, які Вам призначив лікар, продовжують виконувати роль «бар'єра», «обладунків», які захищають Вас і знижують ризик настання цих подій.^{3,4} Для Вас дуже важливо продовжити прийом цих препаратів протягом першого року. Більше того, приймайте саме ті препарати, які Вам порекомендував Ваш лікар. Пам'ятайте, що поради Ваших знайомих чи аптекарів щодо заміни Вашого препарату на інший – «такий самий, але дешевший» – можуть бути хибними або навіть шкідливими для Вашого здоров'я. Не варто дослухатись до них – зверніться до лікаря. Ефект схожих препаратів може відрізнятись. Не експериментуйте зі своїм здоров'ям. Ви вже багато пройшли. Пам'ятайте: Ваше життя завжди у Ваших руках, і Ви потрібні своїм близьким.

1. Knuuti J., Wijns W., Saraste A. et al. 2019 ESC Guidelines for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes: the Task Force for the diagnosis and management of chronic coronary syndromes of the European Society of Cardiology. *European heart journal*, 2019; 41(3), 407-477.
2. Jernberg T., Hasvold P., Henriksson M. et al. Cardiovascular risk in post-myocardial infarction patients: nationwide real world data demonstrate the importance of a long-term perspective. *European heart journal*, 2015; 36(19), 1163-1170.
3. Neumann F.J., Sousa-Uva M., Ahlsson A., et al. 2018 ESC/EACTS Guidelines on myocardial revascularization. *European heart journal*, 2018; 40(2), 87-165.
4. Mach F., Baigent C., Catapano A. L., et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society. *European heart journal*, 2019; 41(1), 111-188.