

Продовжуй лікування,

допоможи серцю битися!



www.dopomozhysertsiu.com.ua

Одинадцятий 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».

Все у Ваших руках!

Незабаром сповниться вже рік, як у Вас стався інфаркт міокарда. Не забувайте про те, що у Вас хронічне захворювання, яке потрібно тримати під контролем впродовж усього життя. Це може засмучувати чи пригнічувати Вас, але спробуйте подивитися на цю ситуацію з іншого боку: завдяки здоровому способу життя Ви з великою часткою ймовірності зможете запобігти подальшому прогресуванню захворювання.

У більш віддаленій перспективі Ваші власні зусилля так само важливі, як і медичні послуги, що Вам надаються. Ми хочемо ще раз нагадати Вам, що всі призначені Вам ліки необхідно продовжували приймати (як Ви робили це до сьогодні). Усі можливі побічні дії за цей час вже мали проявитися. Ймовірно, Ви зауважили, що у Вас легше з'являються синці. Не варто цим перейматися! Усі препарати, які перешкоджають склеюванню тромбоцитів і утворенню тромбів (антитромбоцитарні), мають такі властивості; ступінь їх прояву однаковий. Водночас, низкою досліджень доведено, що саме сучасні сильні антитромбоцитарні препарати, один із яких Вам, імовірно, призначили, мають найбільш потужну захисну дію від повторних серцево-судинних катастроф.¹ Тому продовження їх прийому критично важливе для Вашого життя.

У разі якщо у Вас виникне сильна кровотеча з носа, з'явиться кров у сечі або ж кал набуде чорного забарвлення (що вказує на шлункову кровотечу), Вам неодмінно слід зв'язатися зі своїм лікарем.

Що найважливіше?

Не починайте знову курити.² Ніколи не піддавайтеся спокусі покурити «усього лише один раз»: навіть одна сигарета може знову викликати «нікотинний голод» і зробити Вас залежним або залежною від тютюну. Підтримуйте досягнутий рівень фізичної активності, зробіть тренування частиною свого щоденного розпорядку дня. Уникайте довгого сидіння на одному місці. Кілька разів на тиждень займайтеся тією інтенсивною фізичною діяльністю, яка Вам до вподоби. Зверніть увагу на свій повсякденний раціон харчування. Їжте овочі у великій кількості та 2–3 порції фруктів на день. Віддавайте перевагу цілюзерновим продуктам і оліям замість жирів тваринного походження.² Їжте повільно,

насолоджуючись тривалими трапезами разом зі своїми друзями або членами сім'ї. Потренуйтеся справлятися зі стресом, розробіть власну стратегію уникнення шкідливого стресу. Пам'ятайте, що для помітних змін може знадобитися певний час. Якщо Вам не відразу все вдається – будьте терплячими й робіть нові спроби.

1. 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.
2. 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.