

Продовжуй лікування,

допоможи серцю битися!



www.dopomozhysertsiu.com.ua

Дванадцятий 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».

Життя триває

Минув уже цілий рік відтоді, як у Вас стався інфаркт міокарда. Ваше повсякденне життя, ймовірно, вже увійшло у звичний ритм. Занепокоєння, яке Ви відчували на початку, вже, мабуть, послабшало. Ви почуваетесь щасливішою й енергійнішою людиною. За цей проміжок часу багато людей встигають здійснити переоцінку пріоритетів і впровадити низку змін (наприклад, щодо своєї роботи та способу життя). Ви тепер краще розумієте, наскільки важливі близькі стосунки й турбота. Ми сподіваємося, що Ви почали відмовлятися від менш важливих речей і стали приділяти більше уваги тому, що дійсно важливо. Деякі люди вважають, що після інфаркту міокарда їхнє життя покращилося. Іншими словами, тепер Ви вже можете бачити ситуацію в досить привабливому світлі. Через рік після перенесеного інфаркту Ви помітили позитивний вплив від втілених Вами змін у свій спосіб життя.

Ваше серце пройшло через вирішальне випробування

Багато людей після інфаркту міокарда звертають більше уваги на своє тіло. Часом у Вашій голові може з'являтися думка: «з моїм серцем щось не так». Це природна реакція. Якщо від того часу, коли у Вас стався інфаркт міокарда, минув уже рік, ризик його повторення насправді невеликий. Не забувайте, що больові відчуття іноді виникають і у здорових людей. Нагадуйте собі про це. Адже за останній рік Ви вже спробували та випробували стільки різних речей, і все пройшло добре.

Дивіться у майбутнє

Атеросклероз, який є причиною інфаркту міокарда, що стався у Вас, – це хронічне захворювання.¹ Іншими словами, після інфаркту міокарда Ви, як і раніше, продовжуєте жити з «невидимою» хронічною хворобою, яка потребує активного лікування за допомогою медичних препаратів і здорового способу життя.²

Якщо Вам більше ніж 50 років і хворієте на цукровий діабет, хронічну хворобу нирок, це був уже другий інфаркт у Вашому житті, а також якщо це Ваш перший інфаркт, але Вам більше ніж 65 років, обов'язково зверніться найближчими днями до Вашого лікаря. Можливо, Вам знадобиться продовження поточного лікування та прийому подвійної антитромбоцитарної терапії (ацетилсаліцилова кислота + антитромбоцитарний препарат) ще протягом найближчих 2 років.³

Ми вже говорили про те, що в багатьох ситуаціях вдається домогтися зменшення атеросклеротичних бляшок і загальмувати розвиток атеросклерозу. Дійсно, це можливо, якщо

до здорового способу життя Ви додаєте медикаментозну підтримку у вигляді безперервного прийому таких препаратів, як статини. Дуже важливо розуміти, що на аптечних полицях досить багато різних статинів, але тільки для деяких із них і в певній дозі дослідженнями доведено вплив на стабілізацію атеросклеротичної бляшки.⁴ Якщо для Вас важливо уповільнити розвиток атеросклерозу, зробити все для стабілізації бляшок і зниження ризику повторних серцево-судинних катастроф (інфаркту, інсульту, серцево-судинної смерті), обговоріть із Вашим лікарем можливість прийому статинів, для яких було доведено такий ефект.² Пам'ятайте, що всі клінічні дослідження зазвичай проводяться з використанням саме оригінальних препаратів. Зверніть на це увагу; у разі потреби у додатковій інформації – зверніться до свого лікаря.

Тож, якщо Ви добре почуваєтесь, у Вас немає симптомів хвороби, якою людиною Вам слід вважати себе – це хворою чи вже здоровою? Найкраще думати про себе як про людину з добрим станом здоров'я. Це ще називають «суб'єктивним благополуччям». Таке ставлення до себе якнайкраще впливає на якість життя. Ваше захворювання не зникло, але, по суті, Ви здорова людина; намагаєтесь зберегти цей стан.

І ще. Ви можете пишатися собою! Ви змогли змінити своє життя. Згадайте, скільки радісних подій Вам вдалося пережити за останній рік завдяки Вашій волі й наполегливості в дотриманні режиму та прийому медикаментів. Зберігайте досягнуте й насолоджуйтеся життям. Будьте здорові та щасливі!

1. Stone G.W, Maehara A., Lansky A.J, et al. A prospective natural-history study of coronary atherosclerosis. *New England journal of medicine*, 2011; 364 (3), 226-235.
2. 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.
3. 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.
4. Thondapu V., Kurihara O., Yonetsu T., et al. Comparison of rosuvastatin versus atorvastatin for coronary plaque stabilization. *The American journal of cardiology*, 2019; 123 (10), 1565-1571.