

Продовжуй лікування,

допоможи серцю битися!



www.dopomozhysertsiu.com.ua

Другий 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».

Ви можете досягти більшого, ніж Вам здається

Від того моменту, як у Вас стався інфаркт міокарда, минуло вже два місяці. Сподіваємося, що Ваше самопочуття помітно поліпшилося. Попри досить широкі можливості для лікування, які пропонує сучасна медицина, інфаркт міокарда все ж є тяжким випробуванням, що змінює і життя людини і її ставлення до питання життя і смерті. Спершу Ви можете потребувати сторонньої допомоги у повсякденних справах. Випробувавши свої фізичні можливості під наглядом досвідченого кардіореабілітолога (лікаря, який опікується відновленням пацієнтів після інфаркту), Ви зможете почуватися спокійніше. Обов'язково відновлюйтеся під наглядом кардіореабілітологів! Це допоможе уникнути небажаних наслідків, пов'язаних із надмірним навантаженням. Декотрих людей навіть дивує, коли виявляється, що насправді різні види діяльності доступні також тим, хто переніс інфаркт. Якщо Ви маєте можливість відвідувати групу відновного лікування, скористайтеся цим. У такій групі Ви матимете нагоду познайомитися з іншими людьми, які пережили такий самий досвід, що й Ви. Це може суттєво допомогти Вам на шляху відновлення.

Мінімізація ризиків

Розвитку інфаркту міокарда можуть сприяти різні чинники. Дуже важливо, щоб спільно з лікарем Ви визначили ті з них, які є актуальними саме для Вас. Щоб знизити ймовірність повторного інфаркту міокарда, критично важливо повністю усунути або мінімізувати ці чинники, змінивши свій спосіб життя. Якщо Ви, як і раніше, курите, від цього слід відмовитися. Куріння пришвидшує прогресування атеросклерозу й утворення тромбів у коронарних артеріях.¹ Якщо для відмови від куріння Вам потрібна допомога, не соромтеся звернутись до свого лікаря. Ефективним рішенням може стати застосування різних допоміжних засобів, що містять нікотин (за умови відповідної консультації).

Корисна порада: за один проміжок часу змінійте одну звичку, пов'язану з харчуванням

Для Вашого здоров'я дуже важливі як характер прийому їжі, так і об'єм порцій. При регулярному харчуванні Вам легше буде контролювати масу свого тіла. Позитивно вплинуть на Ваше здоров'я великі порції овочів, а також дві-три порції фруктів на день, цільнозернові продукти та різні види олії. Уникайте солодощів, печива, чіпсів і жирних соусів. Якщо Вам потрібно змінити кілька пов'язаних із харчуванням звичок, намагайтеся робити це не відразу, а замінюючи лише по одній групі продуктів за певний проміжок часу, щоб звикнути до цього. Відтак зміцнити нові звички буде простіше.

Більше рухайтесь

Регулярні тренування та фізичні навантаження дуже важливі для Вашого здоров'я. Корисною для Вашого серця може стати швидка прогулянка тривалістю 30–45 хвилин. Фізичні навантаження позитивно впливають на вміст холестерину й цукру в крові, допомагають краще контролювати масу тіла і відволіктися від неприємних думок, знижують депресію. Однак перед виконанням фізичних навантажень обов'язково проконсультуйтеся з Вашим лікарем, складіть разом із ним план Вашої фізичної активності. Інтенсивність фізичних навантажень має збільшуватися поступово, не викликаючи при цьому дискомфорту. Фізична активність може бути найрізноманітнішою (ходьба, плавання тощо), тож разом із Вашим лікарем оберіть саме ту, яка Вам найбільше імпонує.

Складіть чіткий план прийому ліків

Якщо раніше Ви не приймали ліки, то тепер знадобиться трохи часу, щоб до цього звикнути. Дуже важливо, щоб Ви приймали свої серцеві ліки регулярно. Для зниження ризику повторного інфаркту міокарда вкрай необхідними є дві основні групи препаратів:

- ліки, що знижують рівень холестерину ліпопротеїдів низької щільності (основного будівельного матеріалу бляшки) – це, перш за все, статини;¹
- ліки, що знижують ризик утворення тромбів, – це антитромбоцитарні препарати.²

Намагайтеся забезпечити певний ритм, за якого ви не забуватимете їх приймати. Пов'яуйте прийом ліків із будь-якою іншою щоденною діяльністю (наприклад, завжди приймайте ліки під час їжі або відразу після чищення зубів). Пам'ятайте про необхідність прийому ліків – часом це буває непросто. Можете купити в аптеці дозатор ліків: він щоразу підказуватиме Вам, чи Ви вже взяли таблетки чи ще ні. Іще одним зручним інструментом для підтримання регулярності прийому ліків є ведення спеціального щоденника. Запитайте у Вашого лікаря, де можна взяти такий щоденник, або завантажте електронну версію на сайті <https://dopomozhysertsiu.com.ua>. Ведення щоденника допоможе Вам стежити за станом свого здоров'я й уникати пропуску ліків.

Пам'ятайте – Ваше життя у Ваших руках!

1. White H.D. Chew D.P. Acute myocardial infarction. The Lancet, 2008; 372 (9638), 570-584.
2. 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.