

**Продовжуй лікування,**

**допоможи серцю битися!**



[www.dopomozhysertsiiu.com.ua](http://www.dopomozhysertsiiu.com.ua)

## Третій 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».*

### Емоції, думки та занепокоєння

Для більшості людей інфаркт міокарда – це досвід, який кардинально змінює їхнє життя. Цей досвід породжує безліч емоцій і роздумів. Деяким людям, які до інфаркту міокарда могли займатися будь-якою активністю (біг, стрибки з парашутом, альпінізм тощо), може здаватися, що власне тіло їх «підвело». Жінки, які раніше думали, що інфаркт міокарда – це хвороба, властива чоловікам, можуть запитувати себе: «Чому в мене стався інфаркт міокарда? Що зі мною не так?» Деякі люди занепокоєні тим, що, як їм здається, їх більше не вважатимуть повноцінними.

Ці думки можуть виражатись у проявах страху, сумних думках про те, що Ви можете стати тягарем для своїх близьких, опинитись на «узбіччі життя» тощо. Можливо, Ви відчуваєте тугу за самим собою, яким Ви були раніше. Це нормальна реакція організму на таку різку зміну життєвої ситуації.

### Ваша реакція абсолютно нормальна

Сум і сильне занепокоєння безпосередньо після інфаркту міокарда – цілком нормальне явище. Такі неприємні емоції можуть з'являтися у Вас впродовж кількох місяців, але здебільшого вони з часом минають. Відновне лікування серцевих захворювань часто допомагає покращити самопочуття і зменшити тривожність. Під час відновного лікування Ви можете зустрітись з іншими людьми, які також пережили інфаркт міокарда, і поділитися з ними своїм досвідом. Відчуття того, що Ви не самотні, може значно покращити ставлення до ситуації, в якій Ви опинилися. У разі сильної тривоги чи депресії варто звернутися до психолога або психотерапевта. Не треба соромитися – так чинять багато людей, які пережили інфаркт міокарда.

### Ніхто не вміє читати Ваші думки

Дуже важливо ділитися своїми почуттями з сім'єю, а також із друзями й колегами.

Сильна підтримка з їхнього боку є важливою частиною Вашого відновлення. Окрім того, Ваші близькі можуть відчувати невпевненість, не розуміти або не знати, як з Вами поводитися після хвороби. Це теж нормальна ситуація. Напевно, Вам хотілося б, щоб вони виявляли турботу й водночас були досить тактовними, не надто зациклювалися на інфаркті, який Ви перенесли. Як цього досягти? Як «спіймати» цей баланс? Напевно, Ваші близькі не менше за Вас стурбовані ситуацією, що склалася, і Вашою подальшою долею. Говоріть із ними. Не замикайтесь у собі. Відверті, спокійні бесіди з членами сім'ї та друзями підтримують, підбадьорять та дадуть їм можливість зрозуміти Ваші відчуття, думки, переживання.

Звісно, не варто постійно говорити лише про свою хворобу. Скажіть їм відверто й чесно про свої побажання, озвучте теми, які Ви готові з ними обговорювати, і ті, яких Ви не хотіли

б торкатися. Не мовчіть. Пам'ятайте, що ніхто не вміє читати думки іншої людини. Надайте своїм близьким можливість піклуватися про Вас у тій формі й у тих межах, які будуть для Вас бажаними та прийнятними.

### «Чи варто приймати ліки, якщо мене нічого не турбує?»

На третій місяць після інфаркту спогади про день, коли Ви потрапили до лікарні, слабшають. Це теж нормальна реакція Вашого організму. Ваш мозок намагається якнайшвидше позбутися неприємних спогадів. Ви стали активнішими. Вас почало менше турбувати серце. Іноді ви можете запитувати себе: «Мені стало легше, серце не болить. Можливо, варто припинити прийом деяких препаратів?» На жаль, 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 цей ефект присутній. Більше того, він дійсно невидимий і невідчутний, на відміну, наприклад, від препаратів, що знижують тиск, але 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.<sup>1</sup> Статини й антитромбоцитарні препарати, які Вам призначив Ваш лікар, виконують роль «бар'єра», «обладунків», які захищають Вас і знижують ризик настання цих подій.<sup>2,3</sup> Для Вас дуже важливо продовжити прийом цих препаратів упродовж першого року. Пам'ятайте – зараз Ваше життя у Ваших руках, а Ви потрібні Вашим близьким.

1. 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.
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.
3. 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.