

Продовжуй лікування,

допоможи серцю битися!



www.dopomozhysertsiu.com.ua

П'ятий 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».

Важливе значення має проведення наступного контролю

Час летить! 5 місяців тому після інфаркту міокарда Вам було призначено регулярні візити до лікаря для проходження проміжного оцінювання Вашого стану. Це можуть бути візити як до Вашого кардіолога, так і до сімейного лікаря. Вкрай важливо, щоб Ви приходили на всі призначені візити. Для того, щоб запропонувати Вам лікування, яке б щонайкраще підходило саме Вам, лікар має розуміти Ваш стан. За бажання Ви можете прийти на прийом з кимось із членів сім'ї.

Деякі люди одужують швидко, іншим потрібно більше часу

Інфаркт міокарда пошкоджує серце різною мірою – суттєво чи не дуже. Якщо у Вас була порівняно легка форма інфаркту міокарда, одужання може настати відносно швидко. Водночас обширний інфаркт міокарда може незворотно послабити можливості Вашого серця, і для реабілітації в цьому випадку знадобиться значно більше часу. Вам не слід порівнювати себе з іншими. Натомість краще обговоріть свій стан і швидкість одужання з Вашим лікарем.

Як навчитися жити з новими звичками?

Вочевидь, Ви вже звикли до певних видів діяльності. Якщо до хвороби Ви не приймали ліки регулярно, то тепер Вам може бути непросто робити це щодня. До того ж, Ви не завжди бачите й відчуваєте «роботу» цих ліків. Вам може здаватися, що Ви вже абсолютно здорові. Ви можете сприймати ліки як постійне нагадування про своє захворювання та необхідність лікування. Спробуйте зосередитися на тому, що ліки насправді Вам допомагають. Наукою й медичною практикою доведено, що прийом призначених лікарем препаратів подвійної анти-тромбоцитарної терапії достовірно знижує ризик повторного інфаркту міокарда.¹ Саме тому препарати цієї групи здебільшого рекомендують приймати безперервно протягом 12 місяців після пережитого інфаркту міокарда.¹ Звісно, бувають винятки, коли період прийому цих препаратів може бути скорочено або продовжено. Але рішення щодо продовження чи скорочення прийому цих препаратів Ви повинні обговорити зі своїм лікарем.

У кожних ліків своя дія

Ймовірно, Ви вживаєте два лікарських засоби, які розріджують кров. Один із них Вам необхідно приймати протягом одного року, а інший – до кінця життя. Вони перешкоджають склеюванню тромбоцитів один із одним (агрегації) й утворенню тромбів, наприклад, у коронарних артеріях.² Найбільш частою побічною дією цієї групи препаратів є кровотечі. Ви можете помітити, що у Вас легше з'являються синці, а якщо Ви поріжетеся, то для зупинки кровотечі

потрібно більше часу. Це не становить небезпеки. Окрім цього, Ви, можливо, також приймаєте ліки для зниження рівня холестерину в крові. Вони потрібні для мінімізації ризику звуження коронарних артерій. Спочатку Ви можете відчувати певне здуття живота. Для запобігання цьому приймайте ліки разом із їжею. Якщо у Вас виникнуть болі в м'язах, зверніться до свого лікаря. Окрім усього переліченого вище, часто лікар призначає й інші ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень і знижують Ваш артеріальний тиск.

Ваші нові звички, як і раніше, мають дуже важливе значення

Незалежно від масштабу пошкоджень, зумовлених інфарктом міокарда, Ви повинні прагнути до нового способу життя. Тепер, коли Ви вже більше знаєте про інфаркт міокарда, який Ви пережили, Ваша мотивація може бути слабшою. Проте, якщо щоденні фізичні навантаження досі не стали правилом Вашого життя – зараз якраз час втілити це нове правило. Намагайтесь зробити так, щоб фізичні навантаження стали природною частиною Вашого повсякденного життя. Кілька разів на тиждень Вашому серцю потрібне трохи інтенсивніше тренування. Не бійтеся спітніти й займатися діяльністю, яка потребує зусиль. Ваш фізіотерапевт може допомогти Вам з організацією тренувань.

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. Collet J.P., Thiele H., Barbato, E. et al. 2020 ESC Guidelines for the management of acute coronary syndromes in patients presenting without persistent ST-segment elevation: the Task Force for the management of acute coronary syndromes in patients presenting without persistent ST-segment elevation of the European Society of Cardiology. *European heart journal*, 2020; 42(14), 1289-1367.