

**Продовжуй лікування,**

**допоможи серцю битися!**



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

## Дев'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».*

### Продовжуйте дотримуватися здорового способу життя

Вам вдалося дотримуватися правильного режиму вже протягом 8 місяців – це чудово, Ви на вірному шляху! Не кожному це під силу. Пропонуємо Вам додаткову інформацію, чому для Вас такий важливий здоровий спосіб життя.

Як Ви вже знаєте, здебільшого в основі гострого інфаркту міокарда лежить атеросклероз судин. На жаль, якщо у Вас виявили атеросклероз, після інфаркту він вже не зникає. Гострий інфаркт міокарда був лише крайнім проявом цього захворювання. Формування бляшок у стінках судини почалося задовго до інфаркту міокарда, і цей процес розвиватиметься й надалі.<sup>1</sup> Це погана новина.

Але є й хороша новина – Вам до снаги загальмувати цей процес, а в багатьох випадках навіть вдається досягти зменшення розміру бляшок. Щоб уповільнити процес прогресування атеросклерозу, Вам необхідно максимально чітко дотримуватись усіх правил здорового способу життя і тримати під контролем усі відомі чинники ризику. Хоча після інфаркту міокарда пройшло вже досить багато часу, здоровий спосіб життя Вам життєво необхідний.

### Чи можна досягти зменшення розмірів атеросклеротичних бляшок?

Як зазначалось раніше, у багатьох ситуаціях вдається домогтися зменшення атеросклеротичних бляшок. Дійсно, це можливо, якщо до здорового способу життя ви підключаєте медикаментозну підтримку в вигляді безперервного прийому таких препаратів як статини.<sup>2</sup> Дуже важливо розуміти, що на аптечних полицях досить багато різних статинів, але тільки для деяких із них (і в певній дозі) доведено в дослідженнях вплив на стабілізацію атеросклеротичної бляшки.<sup>2</sup> Якщо для Вас важливо уповільнити розвиток атеросклерозу, зробити все для стабілізації бляшок і зниження ризику виникнення повторних серцево-судинних катастроф (інфаркту, інсульту, серцево-судинної смерті), обговоріть із Вашим лікарем можливість прийому статинів, для яких було доведено такий ефект. Пам'ятайте, що всі клінічні дослідження зазвичай проводяться з використанням тільки оригінальних препаратів. Зверніть на це увагу.

### Важливі зміни

Регулярні тренування позитивно впливають на Ваше серце. Водночас, у разі появи нових симптомів під час фізичного навантаження, Ви маєте розуміти: це важливий сигнал. Відчуття незвичного дискомфорту, який раніше не турбував Вас під час фізичного навантаження, означає, що Вам слід звернутися до лікаря для оцінки/переоцінки Вашого стану.

## Додаткові поради

Хоча страх повторення інфаркту міокарда може залишитись назавжди, не варто постійно концентруватися на цьому почутті. Водночас, якщо Ви помітите в себе «знайомі» за попереднім інфарктом або нові симптоми (наприклад, біль у грудях, відчуття нестачі повітря, втому, запаморочення чи нерегулярний ритм серця), зверніться до лікаря, який оцінить ваш стан.

Якщо ж ці симптоми розвинулися гостро й не усуваються звичайними препаратами, можливо, варто викликати швидку допомогу. Не нехуйте цим!

Окрім уваги до свого загального стану, Ви повинні продовжувати регулярно приймати ліки, що знижують ризик утворення тромбів, – це один із найважливіших компонентів Вашого лікування, який дає змогу знизити ризик повторного інфаркту.<sup>4</sup> Навіть якщо у Вас з'явилося відчуття повного одужання, не нехуйте рекомендаціями Вашого лікаря – приймайте призначені препарати. Якщо виникають запитання – не соромтесь звертатися до свого лікаря. Пам'ятайте, Ви вже пройшли величезний шлях у лікуванні, тож буде нерозсудливо спинитися зараз, практично перед «фінішною прямою» процесу реабілітації після інфаркту.

1. Virmani R. et al. Pathology of the vulnerable plaque. *Journal of the American College of Cardiology*, 2006; 47(8S), C13-C18.
2. 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.
3. Knuuti J., Wijns W., Saraste A. et al. 2019 ESC Guidelines for diagnosis and management of chronic coronary syndromes: Work for diagnosis and management of chronic coronary syndromes of European Society of Cardiology (ESC). *European heart journal*, 2019; 41(3), 407-477.
4. 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.