



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

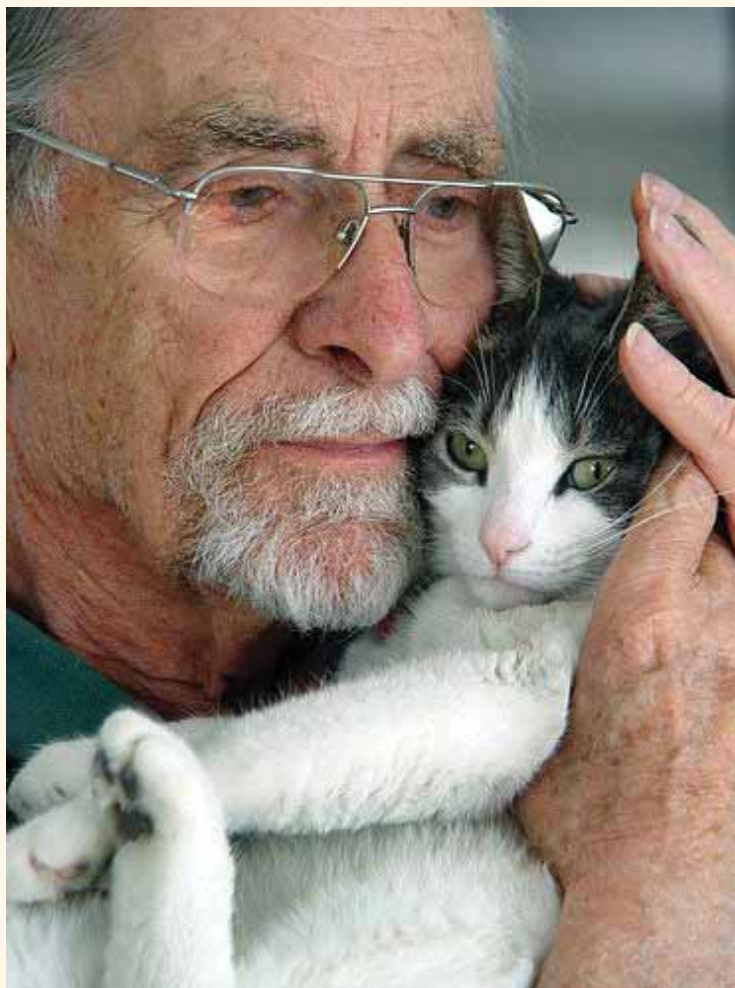
# КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание



## 7 правил жизни после инфаркта

*МОЖНО ЛИ ЖИТЬ  
ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ  
ПОСЛЕ ИНФАРКТА?  
И САМОЕ ГЛАВНОЕ -  
КАК ИЗБЕЖАТЬ ЕГО  
ПОВТОРЕНИЯ?*



AD MEDICINE  
**AD MEDICINE**  
Innovative Technologies for Health

## ПРАВИЛО № 1

### Необходимо принимать лекарства

**Стандартная лекарственная терапия у таких пациентов обязательно включает в себя приём препаратов, нормализующих давление, и бета-блокаторов, а также уменьшающих тромбообразование антиагрегантов и снижающих уровень холестерина статинов. Эти четыре группы препаратов должны сопровождать больного, перенёсшего инфаркт, всю оставшуюся жизнь.**

Правда, дозы жизненно необходимых лекарств нужно подбирать индивидуально, особенно когда речь идёт о гипотензивных средствах: избыточное снижение артериального давления у

больных, перенёсших инфаркт, порой может быть причиной ишемического инсульта.

Большую осторожность постинфарктным больным нужно соблюдать и при приёме нитратов. Они лишь «приглушают» болевые ощущения, но не защитят пациента, а при передозировке могут спровоцировать... повторный инфаркт. Нитраты можно использовать как вспомогательные средства — при ожидаемых физических или эмоциональных стрессах или в качестве «скорой помощи» при внезапно возникшей стенокардии.

## ПРАВИЛО № 2

### Необходимо следить за артериальным давлением и пульсом

У человека (особенно пожилого возраста), перенёсшего инфаркт, целевые показатели артериального давления должны быть более высокими, чем при гипертонии: систолическое (верхнее) — не ниже 120 (чтобы не снижалась эффективность питания головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) — не выше 90.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, — частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасны: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью.

Рекомендуемая средняя частота пульса у пациентов с ишемической болезнью сердца составляет 56 – 60 ударов в минуту.



## **ПРАВИЛО № 3**

### **Регулярно посещать врача-кардиолога**

Желательно одного и того же, который хорошо знает историю Вашей болезни и при необходимости может скорректировать дозу лекарств или при подозрении на ухудшение ситуации направить на дополнительное об-

следование, а при выявлении опасного сужения сосуда – на стентирование или шунтирование, широкое использование которых в последнее время существенно снизило количество повторных инфарктов.

## **ПРАВИЛО № 4**

### **Не лежать!**

**Раньше считалось, что пациент после инфаркта должен лежать в течение трёх недель, а затем постепенно повышать физическую нагрузку.**

Современные исследования показали: чем быстрее пациент после неосложнённого инфаркта начнёт физическую реабилитацию, тем лучше. Оставшаяся здоровой после инфаркта часть сердечной мышцы нуждается в тренировках.

**Физические нагрузки также снимают напряжение, созда-**

**ют настрой на выздоровление, вселяют оптимизм.**

Простейшей и наиболее доступной тренировкой является ходьба по ровной местности. Для этого надо выбрать специальное время, хорошее настроение, погоду без ветра, слякоти. Если человек в состоянии определить, сколько шагов в минуту он может выполнять без неприятных ощущений, то можно установить некоторые количественные параметры. Например, больной, у которо-

го более или менее благоприятное течение болезни, нет приступов стенокардии, уже через полтора-два месяца может ходить в темпе 80 шагов в минуту без одышки, появления слабости, нарушения ритма.

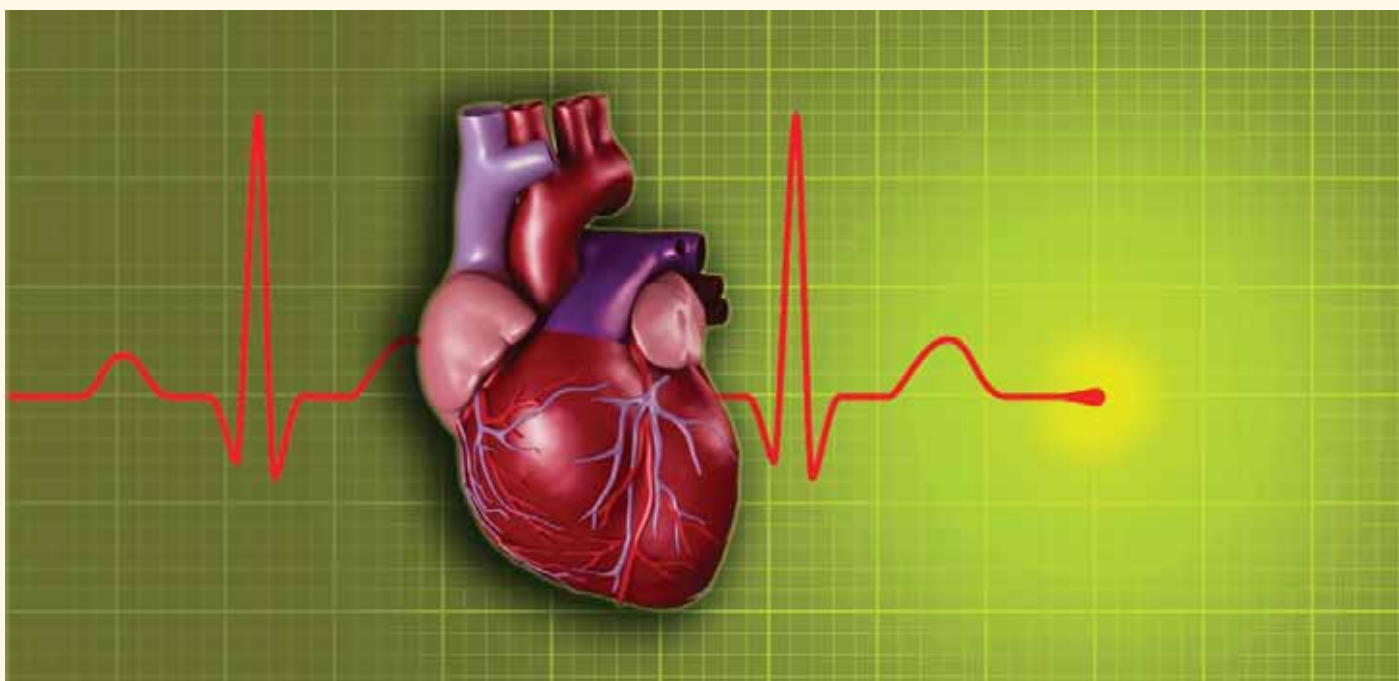
Задача состоит в том, чтобы научиться ходить в темпе 90, 100, 110, 120, а ещё лучше 130 шагов в минуту — это очень быстрая ходьба. Человек может добиться этого самостоятельно при правильных постепенных тренировках.

Если пациент переносит ходьбу со скоростью 80 шагов в минуту, надо добиться скорости 90 шагов в минуту. Для этого необходимо 20–30 минут в день заниматься ходьбой. Рекомендуются разделить время на ходьбу на десятиминутки. В течение первых восьми минут в каждой десятиминутке пациент ходит в том темпе, в котором ему удобно, —

80 шагов в минуту, а в последние две минуты каждой десятиминутки он идёт в темпе 90 шагов.

Таким образом, за 30 минут занятий накапливается 6 минут относительно быстрой ходьбы. Занимаясь таким образом ежедневно или по пять раз в неделю в течение 2–3 недель, к концу этого срока можно переносить уже более быструю ходьбу не в течение двух минут, а в течение четырёх. Затем время быстрой ходьбы можно довести до всех 30 минут.

В среднем на это уходит два-три месяца, у некоторых людей получается быстрее, особенно легко даются начальные этапы. Дальше, когда уже спокойно можно ходить в темпе 90 шагов в минуту, по аналогичной схеме идёт приучение организма к скорости 100 шагов в минуту, и так далее — до 120 шагов в минуту в зависимости от самочувствия.



## ПРАВИЛО № 5

### Необходимо соблюдать диету

Она мало чем отличается от диеты, которой должны придерживаться пациенты с ишемической болезнью сердца: ограничение потребления животных жиров, алкоголя и соли, регулярное (3 – 5 раз в день) потребление овощей и фруктов.

## ПРАВИЛО № 6

### Сохраняйте оптимизм

Специалисты убеждены: кардиологическим больным нужно всячески избегать уныния (если есть необходимость, с помощью нейролептиков или антидепрессантов). Инфаркт – не приговор, и при грамотном соблюдении перечисленных выше правил жизнь тех, кто его пережил, может мало чем отличаться от жизни их более здоровых сверстников.



## ПРАВИЛО № 7

### Регулярно используйте коллоидные фитоформулы ЭД Медицин

Регулярно используйте коллоидные фитоформулы ЭД Медицин по специально разработанной схеме для наиболее

эффективного восстановления сердечно-сосудистой системы после инфаркта.



#### I этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Кардио Саппорт	5	5	5	—
АнгиОмега Комплекс	5	—	—	5
Ночной восстанавливающий ВИА-гель Night Active Renovation	1 раз в день вечером			

*Продолжительность этапа: 6–8 недель*

**Достоверный оздоровительный эффект:**

- комплексное улучшение работы сердечно-сосудистой системы, поддержка сердца, улучшение регуляции ритма сердечной деятельности;
- противодействие атеросклерозу, снижение уровня холестерина, улучшение кровотока.

## II этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
АнгиОмега Комплекс	5	—	5	—
Ментал Комфорт	—	5	5	—
Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity		1 раз в день утром		

*Продолжительность этапа: 4–6 недель*

### Достоверный оздоровительный эффект:

- противодействие атеросклерозу, снижение уровня холестерина, улучшение кровотока;
- защита организма от негативного влияния стрессов;
- поддержка и укрепление нервной системы;
- поддержка и восстановление защитных и адаптационных ресурсов организма.

## ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН Консультации доктора и информация о продукции Компании

Консультации по Skype: **ad-consult**

**Бесплатно в России 8-800-700-36-12**



**Россия**

Москва

**+7 (495) 661-36-12**

Владивосток **+7 (924) 336-35-66**



**Украина +38 (093) 667-93-50**



**Казахстан +7 (777) 890-50-81**



**Беларусь +375 (29) 5-891-891**

**Коллоидного здоровья и активного долголетия вместе с ЭД Медицин!**

**vopros@admedicine.ru**

