

Жизнь после инфаркта миокарда

Лечение инфаркта миокарда длительное и включает несколько этапов. На каждом из них работа сердечной мышцы постепенно отстраивается, а самочувствие больного улучшается. Но вот вас отпустили домой, и отныне вы предоставлены себе самому. Что дальше?

Как правильно вести себя для того чтобы боль за грудиной и сопутствующий ей грозный диагноз не вернулись снова, а жизнь вошла в нормальное русло?

Возможно ли это, и что для этого необходимо?

Что категорически противопоказано человеку, перенесшему инфаркт?

Давайте разберемся.

Попадая в привычную для них домашнюю атмосферу, люди нередко стремятся возвратиться к полноценной активной жизни с избытком физических и эмоциональных нагрузок. И даже забывают про профилактический прием лекарств. А некоторые, наоборот, боятся сделать лишний шаг. И требуют от участкового врача, чтобы он выписал им более современные препараты (например, те, которые активно рекламируются в СМИ). Неправы и те, и другие.



Здоровье вашего сердца – в ваших руках!

Помните о том, что ваше сердце серьезно пострадало. И ему противопоказаны как серьезные физические нагрузки и отказ от лекарств, так и полный покой и ненужная химия.

Чтобы последствия инфаркта миокарда беспокоили вас как можно меньше, а, в идеале, не беспокоили вообще, соблюдайте простые правила.

- **Правило первое. Адреналин в крови повышает давление в сосудах, вследствие чего сердцу приходится чаще и активнее сокращаться.** Поэтому после инфаркта необходимо, по возможности, избегать эмоциональных стрессов. Например, отказаться от вождения автомобиля в час пик, решив вопрос о переносе рабочего времени или пересев на общественный транспорт. Сменить род занятий, если характер работы располагает к значительным нервным перегрузкам, и т.д.
- **Правило второе. Для восстанавливающегося сердца полезны дозированные физические нагрузки, в процессе которых сердечная мышца тренируется, а рубцы – сглаживаются.** Интенсивность и характер таких тренировок определяется кардиологом, который ведет диспансерное наблюдение за больным. Ориентируясь на рекомендации врача, сохраняйте бдительность: если во время физических упражнений появляется боль и одышка, необходимо прекратить занятия и откорректировать с врачом длительность и объем нагрузки.
- **Правило третье. Перенесшему инфаркт миокарда необходимо регулярно контролировать уровень артериального давления и содержание холестерина в крови, записывать электрокардиограмму и делать УЗИ сердца, а также проходить другие лабораторно-диагностические исследования, назначенные врачом.** Это позволит вовремя отреагировать на появление неблагоприятных признаков и предупредить развитие повторного инфаркта.
- **Правило четвертое. Своевременный профилактический прием лекарственных препаратов строго по назначению врача – еще одно обязательное условие для нормальной работы вашего сердца.**

И последнее. Для полноценной реабилитации после инфаркта хорошее настроение просто необходимо. Поэтому заряжайтесь позитивом и помните: если вы будете внимательны к своему здоровью, оно к вам обязательно вернется.