

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС *(рекомендации для больных, перенесших инфаркт миокарда)*

Вы перенесли острый инфаркт миокарда. Это серьезное заболевание, полноценное лечение которого возможно только в специализированном стационаре с применением современных лекарственных препаратов, высокотехнологичных методов лечения и определенных манипуляций. Эффект лечения тем надежнее, чем раньше вы обратились за помощью. Теперь, после завершения стационарного лечения острого периода инфаркта миокарда, наступает амбулаторный этап лечения. Инфаркт миокарда, или ишемическая болезнь сердца, - это грозное заболевание, до сих пор удерживающее первенство среди причин смертности населения на всем земном шаре. И выписка из стационара ни в коем случае не означает, что лечение можно прекратить. Более того, сейчас для вас наступило время, когда придется менять те привычки, тот образ жизни, который и привел вас к сосудистой катастрофе.

Восстановительное лечение, начатое в стационаре, рассматривается, как вторичная профилактика инфаркта миокарда. И его необходимо продолжать после выписки.

В первую очередь требуется полностью соблюдать все назначения лечащего врача стационара, который имел возможность наблюдать течение заболевания, знает ваши объективные и субъективные показатели, результат применения тех, или иных средств лечения. Поскольку на амбулаторном этапе вы переходите под наблюдение участкового терапевта, он может изменить рекомендованные вам назначения. Все пункты расхождений с рекомендациями стационарного кардиолога следует уточнить и убедиться в их обоснованности. Прием всех групп рекомендованных в стационаре медикаментов способствует профилактике повторного инфаркта миокарда.

Вторым по значимости фактором является отказ от вредных привычек. Курение и прием алкоголя и психоактивных веществ, кроме органических изменений сосудов, сердца, печени, почек, клеток мозга, нарушает регуляторные функции центральной, вегетативной и периферической нервной систем. И происходит это именно в тот момент, когда организму требуется дополнительный ресурс, чтобы справиться с тяжелым заболеванием и усваивать лекарственные средства, что также требует ответа регуляторных систем организма.

Третьим фактором профилактики повторного инфаркта миокарда является нормализация пищевого поведения. Каждый раз, намереваясь вести себя так же, как до болезни, вы должны напоминать себе, что именно этот способ питания способствовал возникновению у вас смертельно опасного заболевания. Которое не привело к самым печальным последствиям, но уже никогда не «пройдет» и не «обойдется». Организм стал другим, чем был до болезни, и нужно помочь ему адаптироваться в новых условиях сниженного ресурса, чтобы после периода восстановления вы смогли вести активную жизнь с достаточно высоким ее качеством. Во-первых, избыточный вес сам по себе опасен тем, что заставляет сердце, ослабленное перенесенным заболеванием, перекачивать дополнительное количество крови, создает дополнительную нагрузку на миокард, которая препятствует процессам восстановления. Во-вторых, соленая, острая, жареная пища задерживает в организме воду, что способствует повышению артериального давления, опять же увеличивает нагрузку на сердечную мышцу, печень, почки. В-третьих, повышенное содержание холестерина в крови способствует образованию склеротических бляшек,

что также вызывает увеличение артериального давления со всеми, присущими этому фактору осложнениями.

Для нормализации пищевого поведения следует соблюдать несколько достаточно простых правил:

1. Всегда помнить, что соблюдение диеты не менее важно, чем прием медикаментов и физическая активность.

2. Установить реальное для себя время приема пищи, строго соблюдать его и исключить перекусы между приемами. Кратность приема пищи не менее 4-5 раз. Во время приема пищи находиться в специально приспособленном помещении (кухня, столовая). Исключить совмещение приема пищи с просмотром телевизора, чтением, работой за компьютером, прогулкой по улице. В условиях отвлечения внимания организм не воспринимает сигнал о приеме пищи и сохраняет чувство голода.

3. Принимать пищу небольшими порциями, 100-150 г., в мелкой посуде, чтобы тарелка казалась полной. Это помогает избежать ощущения переполнения желудка. Замедление моторики желудка в связи с переполнением рефлекторно нарушает работу миокарда.

4. Для профилактики нарушения сосудистого тонуса при приеме пищи (постпрандиальный синдром) перед едой выпивать 200 мл воды. Необходимо также соблюдать питьевой режим, пить обычную воду в количестве 1000-1500 мл в сутки. Газированные, сладкие, стимулирующие напитки исключить полностью.

5. Исключить из рациона продукты консервированные, соленые, острые, жирные, жареные, с усилителями вкуса, быстроусвояемые углеводы (выпечка, сладости, белый хлеб, сахар), фаст-фуд.

6. Для улучшения вкусовых качеств обычную соль можно заменить низконатриевой диетической солью, укропом, петрушкой, либо другой зеленью.

Список запрещенных продуктов:

- хлеб и изделия из муки: свежий хлеб, сдоба, выпечка из различных видов теста, макаронные изделия;
- жирные сорта мяса и рыбы, наваристые бульоны и супы из них, все виды птицы, кроме курицы, жареное и приготовленное на гриле мясо;
- сало, кулинарные жиры, субпродукты, холодные закуски (солености и копчености, икра), тушенка;
- консервы, колбасы, соленые и маринованные овощи и грибы;
- яичные желтки;
- кондитерские изделия с жирным кремом, сахар ограниченно;
- жирные молочные продукты (цельное неснятое молоко, сливочное масло, сливки, творог повышенной жирности, острые, соленые и жирные сыры);
- кофе, какао, крепкий чай;
- шоколад, варенье;
- приправы: горчица, хрен, перец;
- виноградный сок, томатный сок, газированные напитки.

Рекомендуется:

- использовать в питании несладкие каши с добавлением ягод, сухофруктов и семян льна, отруби, кисломолочные продукты, растительные масла; животные хрящи и мясокостные холодцы;
- белое мясо птицы употреблять после удаления кожицы; использовать также говядину и телятину в отварном и тушеном виде без применения жира;

- включать в меню рыбу до 3 раз в неделю для насыщения организма полиненасыщенными жирными кислотами;
- употреблять как можно большее количество фруктов и овощей
- введении в рацион продуктов, богатых витамином Р, аскорбиновой кислотой, калием и магнием — цитрусовые, шиповник, облепиха, киви, черная смородина, курага, чернослив, финики, бананы, морская капуста, овсянка, гречка и др.

Правильное диетическое питание после перенесенного инфаркта миокарда должно содержать в себе как сырые, так и отварные или печеные фрукты и овощи.

Разумеется, сохранять вредные привычки и игнорировать врачебные рекомендации – ваше право, но тогда ответственность за вашу жизнь переходит исключительно к вам. Медработники сделали все, что могли, пролечив вас в остром периоде и предписав вам определенные стандарты поведения. Выполнять их за вас не может никто, кроме вас. Также необходимо ставить в известность наблюдающего врача о ваших реакциях на то, или иное ваше действие: прием лекарственного препарата, изменение диеты и физической активности, определенная умственная или физическая нагрузка, поездки и путешествия, особенно в другую климатическую зону. Только постоянное соблюдение этих достаточно несложных правил поможет вас чувствовать себя активным, бодрым, способным работать и радоваться жизни, длительность и качество которой во многом будет зависеть от вас.

Моисеева Н.В., Гридасова Р.А., Спиглазова Е.Г.