

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ

Пациент, поступивший в экстренный стационар с диагнозом острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия, или острое нарушение мозгового кровообращения, в первую очередь, получает традиционное современное лечение, а также реабилитационные процедуры первого этапа, которые должны обеспечить не только восстановление функций организма, но также его социальную, бытовую и профессиональную активность. В идеале – функции организма восстановлены настолько, насколько это возможно, пациент может сам себя обслуживать, решать бытовые проблемы, и через определенный срок вернется к трудовой деятельности, или, в более старшем возрасте, будет способным проявлять достаточную активность. Можно ли сказать, что теперь пациент здоров и может жить так, как жил до болезни?

Нет, и еще раз нет. В организме уже произошла определенная поломка, ее последствия полностью, чаще всего, неустранимы, а главное, никуда не делись те причины, которые привели к тяжелому заболеванию. И применение самых высоких технологий и самых современных лекарств может только помочь органам и системам компенсировать случившуюся неисправность, чтобы качество жизни продолжало оставаться достаточно высоким. Нет такой волшебной таблетки, которая позволяет курить, употреблять алкоголь, другие токсические вещества, не соблюдать режим питания, двигательной активности, отдыха и оставаться здоровым. Тем более важно заботиться о своем здоровье уже после случившейся сосудистой катастрофы. Вот почему пациент, как минимум, должен выполнять все назначения, сделанные лечащим врачом при выписке из стационара, и продолжать лечение по месту жительства. Это – навсегда. Или, что звучит менее оптимистично, до конца жизни. А чтобы этот конец наступил как можно позднее, и качество жизни сохранялось удовлетворительным еще долгие годы, к лекарственным назначениям непременно добавляются усилия самого человека.

Сопоставимый с лекарственной терапией и даже высокотехнологичными методами лечения эффект достигается самым простым способом: двигательной активностью. Если даже в первые дни заболевания в кардиологических и неврологическом отделении МБУЗ «ГБСМП г. Ростова-на-Дону» с пациентом занимаются врачи и инструкторы по лечебной физкультуре, то после выписки из стационара нагрузки должны плавно возрастать. Разумеется, человек ориентируется на свое самочувствие, наличие или отсутствие одышки, частоту сердечных сокращений, чувство дискомфорта. Не менее важен контроль за весом, то есть, соблюдение режима питания. Подбор продуктов, из

которых будет состоять питание пациента, также нуждается в особом внимании, потому что это, как и прием лекарств – навсегда. Определенные продукты, а также токсические вещества должны быть исключены без всяких оговорок о малых дозах. Курение, алкоголь, вредная еда – это проявление зависимого поведения, и малая доза здесь бывает только первая. Снижение веса достоверно приводит к снижению артериального давления у гипертоников. Пациент должен научиться готовить вкусные блюда из диетических продуктов; это возможно и достаточно интересно.

Важно также психологическое состояние больного и членов его семьи, потому что наше настроение – это не мистическое послание свыше, а проявление определенных физиологических и биохимических процессов в организме. Пациенту, выписанному из стационара, вовсе не следует создавать режим постоянного отдыха, напротив, его следует мотивировать на проявление постоянных усилий по адаптации к изменившемуся состоянию здоровья. Однако, родственникам следует помнить, что капризы пациента не всегда являются проявлением вредного характера. Иногда сосудистые причины вызывают мозговые изменения и требуют фармакологической коррекции, которую может назначить только специалист. Не лишней бывает помощь психолога и психотерапевта на фоне продолжения занятий лечебной физкультурой, массажа, физиотерапевтических процедур.

А сам больной должен знать, что ни родственники, ни медицинский персонал самого модного оздоровительного центра, не говоря уже об участковой поликлинике, не будут за него ходить, думать, говорить, проявлять усилия для своего восстановления. Это может сделать только сам человек, и особенно эта ситуация важна для пациентов с заболеваниями системы кровообращения. Поработайте во благо своего организма, и он благодарно ответит вам повышением качества жизни.

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова

