

ПАМЯТКА

Для пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения

1. *Строгое соблюдение назначений лечащего врача стационара, указанных в выписке:*

- обязательный прием всех групп препаратов, назначенных лечащим врачом в указанных дозировках;

- прохождение обследований в сроки, рекомендованные при выписке из стационара;

- соблюдение режима двигательной активности; сна, отдыха;

- исключение факторов риска: алкоголя, никотина, других токсических веществ, гиподинамии;

- соблюдение режима питания: исключение жирных, жареных, соленых, острых консервированных продуктов, кондитерских изделий; обязательный прием в пищу достаточного количества белка (белое мясо птицы, говядина, телятина, зелень, морковь, капуста, морепродукты, рыба, в отварном, или тушеном виде; прием достаточного количества фруктов и овощей в свежем, или тушеном виде;

2. *Обязательное посещение участкового врача, с выполнением его назначений: обследований, лекарственной терапии, реабилитационных манипуляций - аппаратной физиотерапии, лечебного массажа, лечебной гимнастики.*

3. *Обязательное ежедневное выполнение самостоятельных занятий по лечебной гимнастике, назначенных врачом по ЛФК стационара, или поликлиники.*

4. *При наличии путевки проходить санаторно-курортное лечение.*

Соблюдение всех этих правил позволит Вам избежать усугубления и осложнений заболевания, повторной сосудистой катастрофы, улучшить качество жизни.

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