



НАЦІОНАЛЬНИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР
ІНСТИТУТ КАРДІОЛОГІЇ
ІМЕНІ М. Д. СТРАЖЕСКА



НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ
ІМЕНІ М. М. АМОСОВА



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ

ПРОФІЛАКТИКА УСКЛАДНЕНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЗОКРЕМА ІНФАРКТУ МІОКАРДУ

5 способів знизити ризик повторного інфаркту

1

ПРИЙМАЙТЕ ЛІКИ

Приймайте ліки за призначенням лікаря. Вони допоможуть уникнути ще одного серцевого нападу. Якщо Ви забували прийняти відповідну дозу препарату, то це може призвести до великих проблем зі здоров'ям.



2

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО ВАШОГО СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ

Поліпшення здоров'я означає співпрацю з вашим лікарем. Зверніться до свого лікаря протягом 6 тижнів після серцевого нападу, щоб він допоміг вам відновитись.



3

ЗАЙМІТЬСЯ КАРДІОЛОГІЧНОЮ РЕАБІЛІТАЦІЄЮ

Кардіологічна реабілітація дозволить швидше відновитися в фізичному та емоційному плані. Вона покращить вашу фізичну форму, допоможе мати здоровіше серце та вирішить проблеми зі стресом.



4

КЕРУЙТЕ ФАКТОРАМИ РИЗИКУ

До загальних факторів ризику належать куріння, високий рівень холестерину, високий кров'яний тиск та діабет. Для того, щоб зменшити ризик ще одного інфаркту міокарда, приймайте ліки та змініть свій спосіб життя



5

ЗАРУЧІТЬСЯ ПІДТРИМКОЮ

Поділіться своєю історією одужання з родиною, друзями та іншими пацієнтами і це допоможе Вам зменшити відчуття тривоги та самотність.



Пацієнтам із групи високого та дуже високого ризику

рекомендується:

підтримувати рівень загального холестерину нижче 4,5 ммоль/л та холестерину ліпопротеїнів низької щільності (ХС ЛПНЩ) нижче 2,5 ммоль/л. Пацієнтам після перенесеного інфаркту міокарда рекомендується підтримувати рівень холестерину ЛПНЩ принаймні < 1,8 ммоль/л, бажаним є рівень < 1,4 ммоль/л.



Надлишкова маса тіла та ожиріння.

Обов'язково треба:

1. Контролювати об'єм талії (ОТ), індекс маси тіла (ІМТ).

маса тіла(кг)

ІМТ = _____

[зріст (м)]²

2. Підтримувати ІМТ в межах 18,5 – 24,9 кг/м²,

ОТ менше 88 см (у жінок), менше 102 см (у чоловіків).

3. Пацієнтам з надлишковою масою тіла рекомендувати дотримуватись здорового харчування, обмежити енергетичну цінність їжі, збільшити рівень фізичної активності.



Достатня фізична активність перешкоджає виникненню і розвитку ІХС, сприяє розвитку колатералей в системі коронарних артерій серця, знижує схильність до тромбоутворення і розвитку ожиріння.

Особливе значення заняття фізкультурою мають для пацієнтів, рухова активність яких недостатня за умовами трудової діяльності чи з інших причин.