



Я ПЕРЕНЕС ИНФАРКТ МИОКАРДА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?



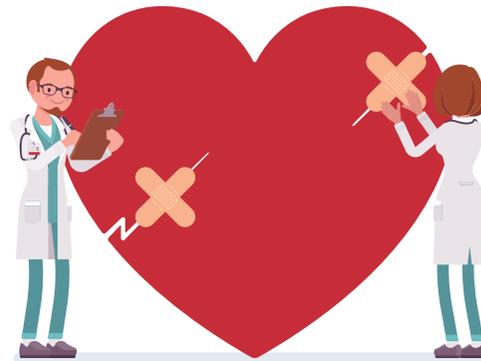
? Зачем этот разговор?

Чтобы Вы знали:

что случилось
с Вашим сердцем?



какое лечение
Вы получили
в больнице?



что нужно сделать,
чтобы это
не повторилось?





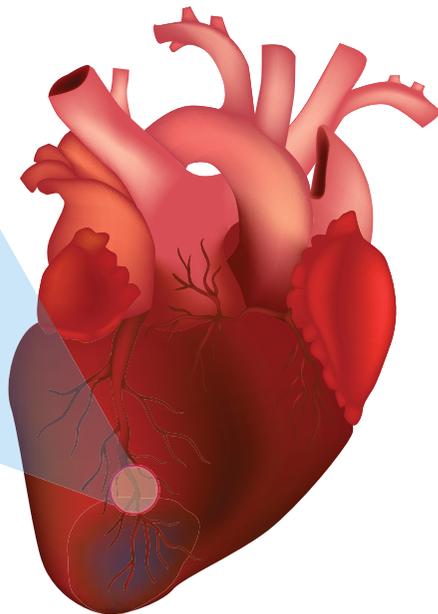
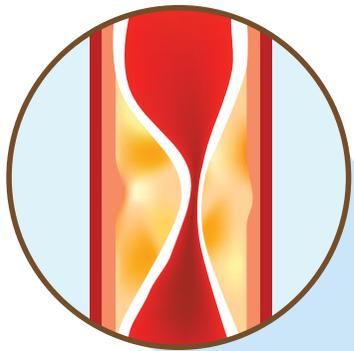
Что такое инфаркт миокарда?



**Это гибель участка
сердечной мышцы (миокарда),
обусловленная острым нарушением
кровообращения по артериям
сердца (коронарным артериям).**



? Почему развивается инфаркт миокарда?



Основа для развития инфаркта миокарда:
формирование атеросклеротической бляшки
в коронарных артериях, которая вызывает
сужение их просвета.



**Наиболее частая непосредственная
причина инфаркта миокарда:**
надрыв атеросклеротической бляшки
и образование в этом месте тромба



Это вызывает **полное или частичное
прекращение кровоснабжения**
соответствующей области сердечной мышцы



? Что произошло с Вами?

Тромб частично или полностью перекрыл просвет коронарной артерии, питающей миокард, в результате чего возможна гибель кардиомиоцитов – клеток сердечной мышцы.



Вы почувствовали сильную сжимающую или давящую боль в сердце или за грудиной



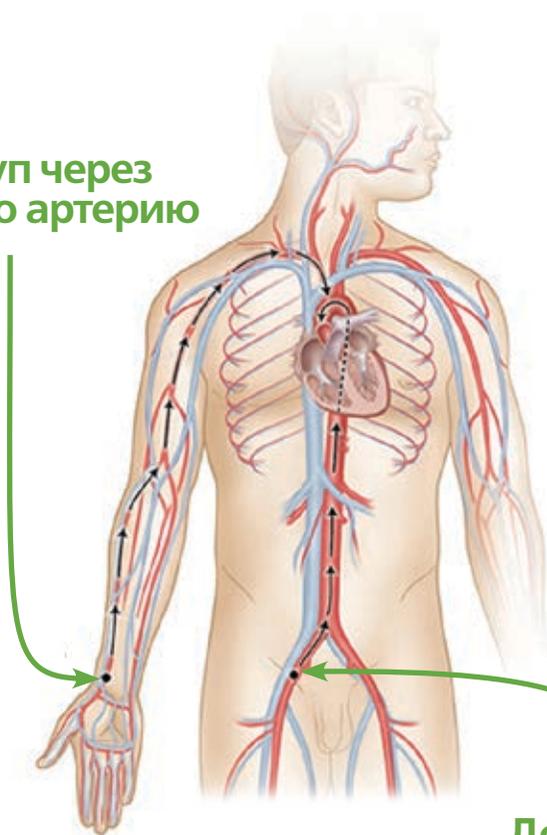
Вас привезли в больницу, чтобы Вы смогли получить необходимое лечение





В больнице Вам сделали коронарную ангиографию

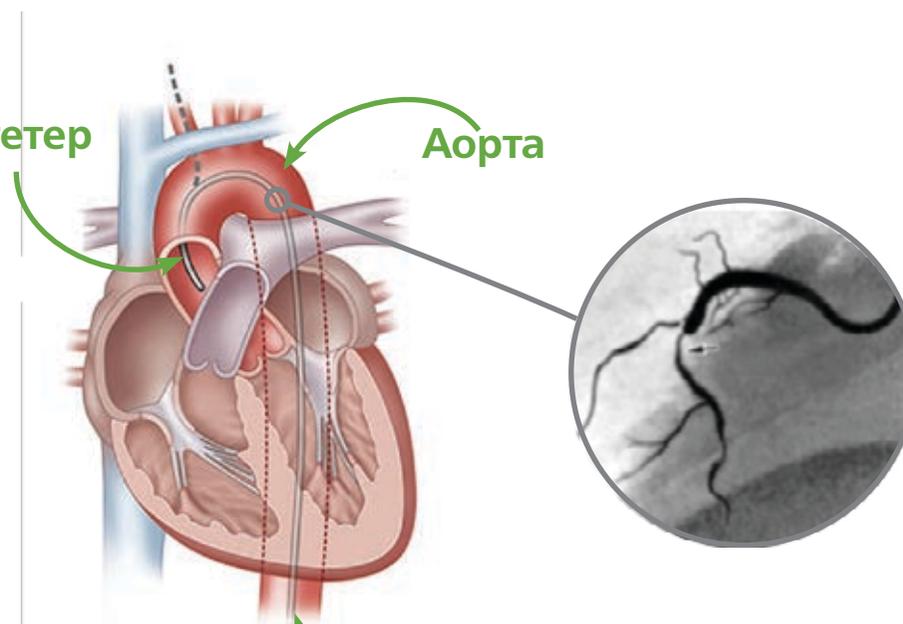
Доступ через
лучевую артерию



Доступ через
бедренную артерию

Катетер

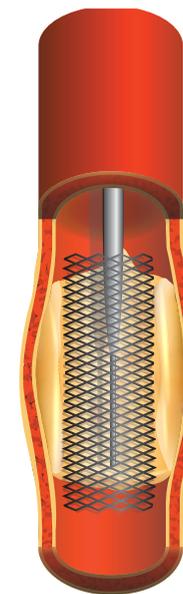
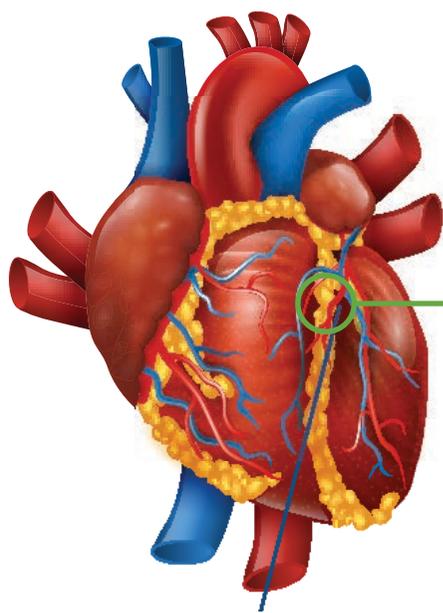
Аорта



К сердцу подвели катетер, чтобы
найти место закупорки коронарной артерии



Чтобы восстановить кровоток в артерии и остановить гибель миокарда, Вам установили стент



С помощью проводника
к месту закупорки
подвели сдутый баллон
со сжатым стентом

Раздули баллон,
чтобы расширить
просвет сосуда

При раздувании баллона
стент расправился и теперь
сохраняет просвет сосуда
проходимым



Вам назначили препараты



БЕТА-БЛОКАТОРЫ, ИНГИБИТОРЫ РААС:
стабилизируют АД и пульс



СТАТИНЫ:
снижают уровень холестерина
и замедляют развитие бляшек в сосудах



АНТИАГРЕГАНТЫ:
предупреждают образование тромба
и защищают стент, чтобы просвет сосуда
оставался проходимым



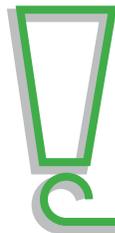


Сейчас Ваше
состояние стабильно
и Вы готовитесь
к выписке



Что Вам следует знать перед выпиской?

Я ПЕРЕНЕС
ИНФАРКТ
МИОКАРДА



В больнице Ваше сердце вернули к жизни



Провели операцию:

- ≡ восстановили кровоток в артериях сердца и работу сердечной мышцы

Подобрали Вам индивидуальное лечение с учетом:

- ≡ тяжести Вашего инфаркта миокарда
- ≡ наличия у Вас сопутствующих заболеваний
- ≡ клинического опыта
- ≡ международных и Российских стандартов лечения инфаркта миокарда

ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ВЫ ВЫПОЛНИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ ВАШЕГО ВРАЧА!!!



Что может быть дальше?



НЕЛЬЗЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ИБС

Ишемическая болезнь сердца – это хроническое заболевание, со временем болезнь может прогрессировать



ПРОГРЕССИРОВАНИЕ БОЛЕЗНИ МОЖЕТ УГРОЖАТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Без правильного лечения могут случиться серьезные сердечно-сосудистые осложнения (инфаркт миокарда, инсульт и др.). Впоследствии это может привести к ухудшению состояния и даже преждевременной смерти



ИБС МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

С помощью правильно подобранного лечения можно контролировать проявления заболевания и замедлить его прогрессирование



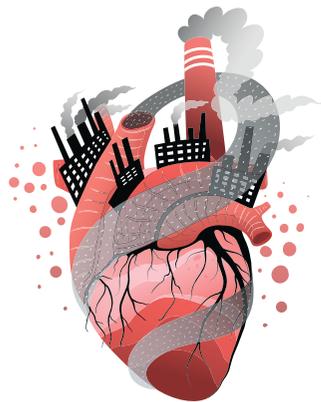
МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ

Регулярное лечение и здоровый образ жизни направлены на поддержание нормальной работы сердечной мышцы, предупреждение повторного инфаркта и сохранение жизни

Я ПЕРЕНОС
ИНФАРКТ
МИОКАРДА



Ваше решение?



ПОЛОЖИТЬСЯ НА СУДЬБУ...

ОСТАВИТЬ все, как есть

НЕ СЛЕДОВАТЬ рекомендациям врача

СМИРИТЬСЯ с возможностью
повторного инфаркта миокарда

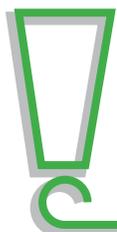


СТАТЬ ПАРТНЕРОМ КАРДИОЛОГА
В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНИ

СЛЕДОВАТЬ рекомендациям врача

КОНТРОЛИРОВАТЬ свое заболевание

ЖИТЬ полной жизнью



Если Ваш выбор контролировать свое заболевание, вы соглашаетесь

ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



ПЕРЕСМОТРЕТЬ
питание



ОТРЕГУЛИРОВАТЬ
физическую активность



ОТКАЗАТЬСЯ
от вредных привычек

ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ КОНТРОЛЬ НАД ЗАБОЛЕВАНИЕМ:



ПОСЕЩАТЬ
регулярно врача



ПРИНИМАТЬ
все назначенные
Вам препараты



МОНИТОРИРОВАТЬ
свое состояние
самостоятельно



СОХРАНЯТЬ ОПТИМИЗМ



Пересмотреть питание

 **ВРЕДНО**
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Фастфуд
и полуфабрикаты



Продукты, богатые холестерином
и животными жирами



Потребление соли
больше 5 грамм в сутки



Избыточное потребление
сахара и сладостей

 **ПОЛЕЗНО**
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Достаточное количество воды
(до 1,5 литров в день)



Свежие овощи
и фрукты



Приправы и специи
вместо соли



Мед и сухофрукты
вместо сахара



Отрегулировать физическую активность

- ⇒ Расширяйте активность постепенно, без резких увеличений нагрузки
- ⇒ Занимайтесь на свежем воздухе, в удобной одежде, через 2–3 часа после еды
- ⇒ Контролируйте свой пульс (не больше 120 ударов в минуту)
- ⇒ При появлении одышки, сердцебиения, головокружения прекратите занятия. Если симптомы сохраняются – вызвать «скорую помощь».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ СПОРТА



Скандинавская
ходьба



Плавание



Бег трусцой



Езда на велосипеде
или велотренажер

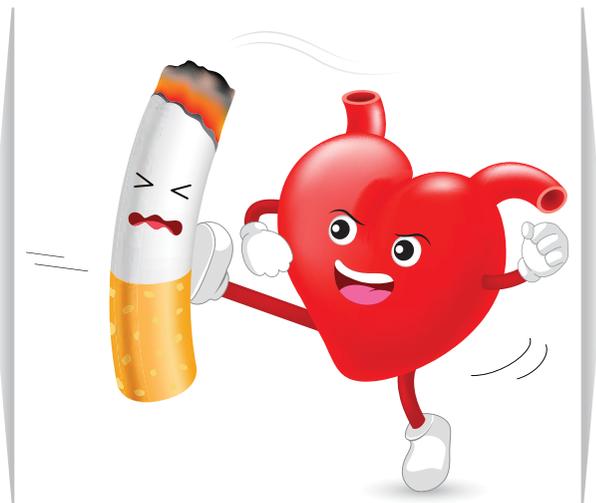


Лыжи



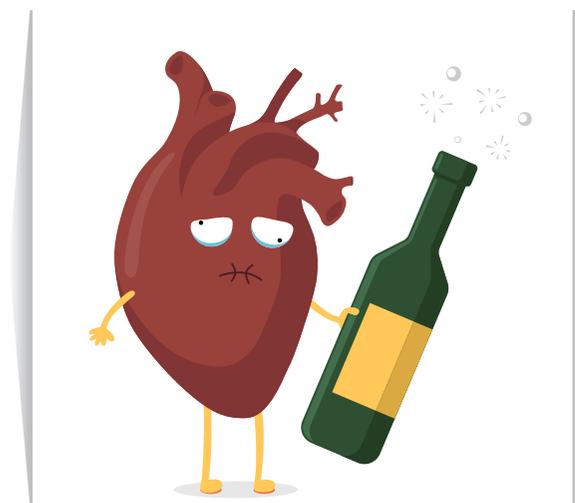
Отказаться от вредных привычек

Вредные привычки способствуют прогрессированию атеросклероза и ИБС, значительно увеличивают риск повторного инфаркта и смерти



Отказаться от курения!!!

Избегать пассивного курения



Ограничить алкоголь!!!



≤ 2 доз
в день



≤ 1 дозы
в день

1 доза:



ПИВО
330 мл



СУХОЕ ВИНО
150 мл



КОНЬЯК ИЛИ ВОДКА
45 мл



Сохранять оптимизм и хорошее настроение



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ КАРДИОЛОГА

- Следуйте рекомендациям врач
- Подробно сообщайте о своем самочувствии
- Не стесняйтесь задавать вопросы



СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

- Избегайте конфликтов
- Не отказывайтесь от поддержки и помощи близких
- Перераспределите обязанности



НАЛАДЬТЕ РЕЖИМ ДНЯ

- Ночной сон не менее 6–7 часов
- Дневной отдых желателен
- Регулярные прогулки на свежем воздухе



ПОЛУЧАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- Найдите для себя хобби
- Проводите больше времени с близкими и друзьями
- Посещайте интересные места и мероприятия

ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ
КОНТРОЛЬ НАД
ЗАБОЛЕВАНИЕМ



Регулярно посещать своего кардиолога

**Первый год после инфаркта миокарда и стентирования – самый опасный!
Риск повторного инфаркта миокарда и осложнений очень высок!
Сердцу требуется постоянное наблюдение и эффективная защита!**



Только врач может:

- ≡ объективно оценить состояние Вашего здоровья и назначить необходимые исследования
- ≡ объективно оценить эффективность лечения и своевременно его скорректировать
- ≡ правильно ответить на Ваши вопросы и помочь восстановиться после инфаркта миокарда

**ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ
СВОЕГО КАРДИОЛОГА В ПОЛИКЛИНИКЕ!**

ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ
КОНТРОЛЬ НАД
ЗАБОЛЕВАНИЕМ



Принимать все назначенные лекарства

ВАМ НАЗНАЧЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

НЕКОТОРЫЕ ПРЕПАРАТЫ ВАМ БУДЕТ НЕОБХОДИМО
ПРИНИМАТЬ КУРСОМ ДО 1 ГОДА, А НЕКОТОРЫЕ – ПОСТОЯННО



Антиагреганты

Для предупреждения
образования тромбов в области стента

**Ингибиторы ренин-
ангиотензиновой системы**

Для нормализации
артериального давления и пульса

Бета-блокаторы

Статины

Для снижения уровня
холестерина крови и замедления
прогрессирования атеросклероза

НИКОГДА НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

НАЗНАЧАТЬ И ОТМЕНЯТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!

ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ
КОНТРОЛЬ НАД
ЗАБОЛЕВАНИЕМ



Мониторировать свое состояние самостоятельно

ЗА КАКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ НУЖНО СЛЕДИТЬ?



АД не выше
130/80 мм рт. ст. [1]



Массой тела
(ИМТ (индекс массы
тела): 20–25 кг/м²) [2]



Уровнем холестерина
и липидов крови
ЛПНП (липопротеиды
низкой плотности)
≤1,4 ммоль/л [3]

ВЕДИТЕ СВОЙ ДНЕВНИК

| Дата | Масса тела (кг) | АД (мм рт. ст.) | ЧСС (уд\мин) | Усталость (да\нет) | Отдышка (да\нет) |
|------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Оценка моей повседневной активности: насколько я ощущаю негативные последствия перенесенного инфаркта миокарда в течение последней недели?

Эффективность на работе:



При выполнении работы по дому:



Общение с семьей и друзьями:



Хобби, развлечения:



**ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЛЕЧЕНИЯ У СТОМАТОЛОГА ИЛИ ХИРУРГА СООБЩИТЕ,
ЧТО ПРИНИМАЕТЕ АНТИТРОМБОТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ!**

1. Williams B, Mancia G et al. ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal 2018;39:3021–3104.

2. Бойцов С.А, Погосова Н.В. с соавт. Кардиоваскулярная профилактика 2017. Российские национальные рекомендации. Российский кардиологический журнал. 2018;23(6):7–122.

3. Mach F, Baigent C. et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. European Heart Journal (2019) 00, 1-78.

ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ
КОНТРОЛЬ НАД
ЗАБОЛЕВАНИЕМ



? О чем важно помнить?



ПРОИНФОРМИРУЙТЕ СВОЕГО ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА, ЕСЛИ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ:

- ✓ боль за грудиной при физической нагрузке и уменьшение переносимости физической нагрузки
- ✓ частые пробуждения из-за одышки
- ✓ учащенное сердцебиение или нарушение ритма сердечных сокращений
- ✓ усиление отека нижних конечностей
- ✓ быстрое увеличение массы тела
- ✓ появление или усиление кашля
- ✓ возникновение любого кровотечения (носовое, десневое, геморроидальное, желудочно-кишечное кровотечение, подкожное кровоизлияние и др.)



ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!!!

- ❗ Постоянная боль в груди, которая не снимается приемом нитроглицерина
- ❗ Тяжелая и стойкая одышка
- ❗ Усиление слабости или развитие обморока

ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ
КОНТРОЛЬ НАД
ЗАБОЛЕВАНИЕМ



Где найти необходимую информацию



СПРОСИТЬ СВОЕГО
ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

- ≡ Не стесняйтесь задавать любые вопросы своему доктору
- ≡ Готовьте список вопросов перед визитом к кардиологу
- ≡ Будьте внимательны к объяснениям и рекомендациям врача



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Сайт для пациентов
с инфарктом миокарда
[Poslestenta.ru](https://poslestenta.ru) [1]



Раздел для пациентов сайта
[Если у вас есть сердце](#) [2]



ВЗЯТЬ В СВОИ РУКИ
КОНТРОЛЬ НАД
ЗАБОЛЕВАНИЕМ



Повторим самое важное



- Что Вы измените в своем ОБРАЗЕ ЖИЗНИ?
- Какие ПРЕПАРАТЫ Вы будете принимать после выписки?
- Как ДОЛГО Вам нужно принимать лекарства?
- КТО может назначить или отменить лекарственные препараты?
- Как ЧАСТО Вы будете посещать своего кардиолога в поликлинике?

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!