

КАК ДЛИТЕЛЬНО НУЖНО ПРИНИМАТЬ МЕДИКАМЕНТОЗНУЮ ТЕРАПИЮ?

Больным после инфаркта миокарда нужно ответственно принимать лекарственные средства, назначенные лечащим врачом. Главную роль играют следующие препараты:

- два антиагреганта, один из которых **аспирин в дозе от 75 до 125 мг/сут**, а второй – **тикагрелор или клопидогрел**. Эти средства снижают частоту повторного инфаркта и смерти на 25% у больных, перенесших инфаркт миокарда. При наличии высокого риска тромбоэмболических осложнений некоторым пациентам показано дополнительное назначение перорального антикоагулянта (фибрилляция предсердий, пороки сердца и т. д).

- **бета-блокаторы**. Бета-блокаторы снижают смертность и частоту повторного инфаркта на 20-25%. В отсутствие противопоказаний бета-блокаторы назначаются пожизненно всем больным, перенесшим инфаркт миокарда.

- **статины** снижают уровень холестерина и препятствуют дальнейшему развитию атеросклероза, который обычно лежит в основе ишемической болезни сердца. Можно комбинировать с другими препаратами.

- **ингибиторы АПФ** снижают смертность и риск развития сердечной недостаточности.

- **нитраты** снимают и предотвращают боли в сердце.

ВАЖНО! Вакцинация против инфекционных болезней (грипп, коронавирусная инфекция, пневмококк и тд) у пациентов после инфаркта миокарда позволяет снизить число осложнений и проводится с согласия лечащего врача.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! ЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СВОЕВРЕМЕННО!

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул.С.Садыковой, д.16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья

ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул.С.Садыковой, д.16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:



<https://rcmp.tatarstan.ru/>



@iazdorov



<https://vk.com/club202773375>



azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»



ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

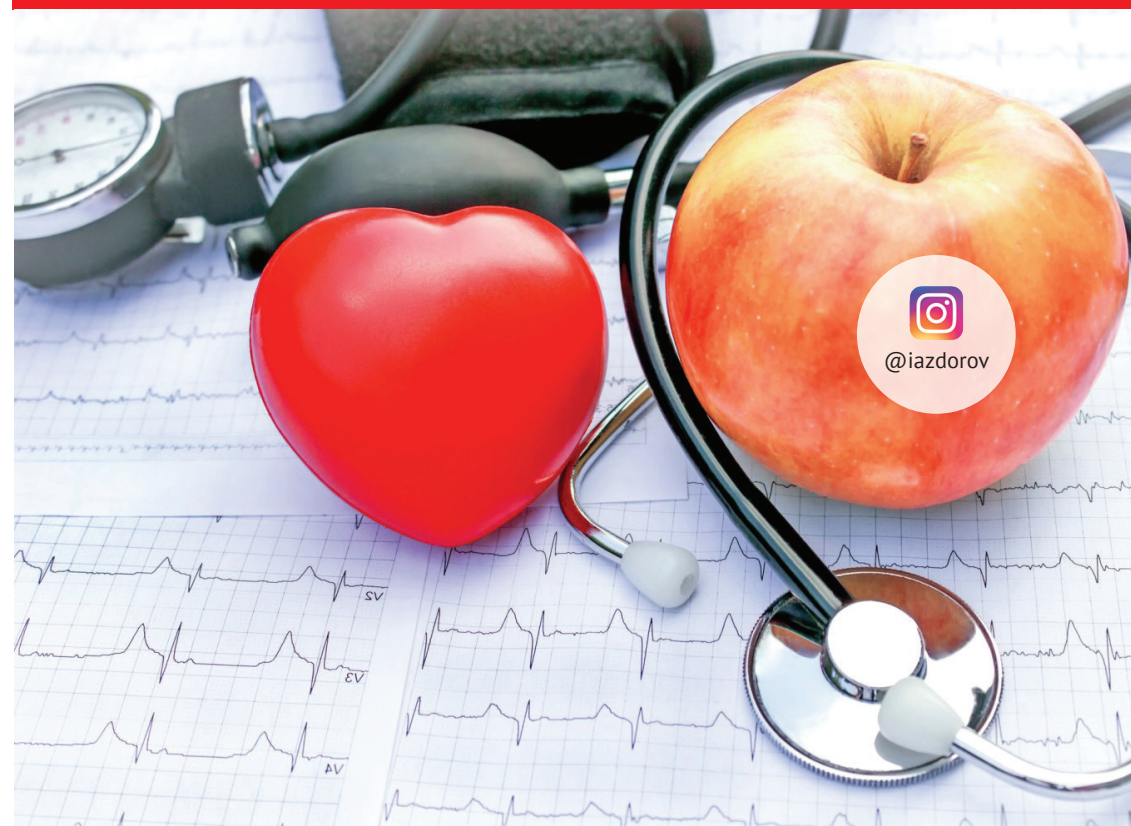


РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



КАЗАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА



Казань
2021

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА?

После перенесенного инфаркта миокарда больному нужно многое предусмотреть, чтобы скорректировать свои привычки, так как

ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА ИМЕЕТСЯ ВЫСОКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ НОВЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ.

После периода восстановления в стационаре лечебно-профилактического учреждения и в санаторно-курортном учреждении **больному предстоит следующее:**

- 1) длительная медикаментозная терапия
- 2) выполнение рекомендаций по улучшению образа жизни под контролем лечащего врача.

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?



ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ

У курильщиков риск развития инфаркта миокарда

в 2 раза выше, чем у некурящих.

При прекращении курения риск смерти в ближайшие годы снижается на 1/3 по сравнению с теми, кто продолжает курить. Отказ от курения – одна из самых эффективных мер вторичной профилактики.

В отказе от курения большую помощь оказывают психологи, врачи-психотерапевты и врачи-наркологи.



ДИЕТА И КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

После инфаркта рекомендуется:

- разнообразное питание;
- ограничение калорийности пищи, чтобы избежать повышения массы тела;

- снижение потребления жиров;
- увеличение потребления фруктов, овощей, злаков, рыбы, постного мяса, обезжиренных молочных продуктов;
- уменьшение потребления соли при повышении АД;
- **индекс массы тела не должен превышать 25 кг/м²**;
- окружность талии должна быть меньше 94 см у мужчин и меньше 80 см у женщин.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физические тренировки приводят к снижению смер-

ности больных ишемической болезнью сердца на 26%, увеличению переносимости физической нагрузки, улучшению функций сердечно-легочной системы и самочувствия. Проводить физические тренировки нужно после инструктажа лечащего врача и врача лечебной физкультуры.



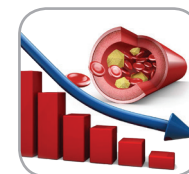
КОНТРОЛЬ АД

Пациентам, перенесшим инфаркт миокарда, важно сохранять артериальное давление в пределах **120-130/70-80 мм рт. ст.**



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

Нарушения обмена глюкозы часто наблюдаются у больных ишемической болезнью сердца и являются фактором риска неблагоприятных сердечно-сосудистых исходов после инфаркта миокарда. Если имеется повышение уровня глюкозы, то желательно наблюдение эндокринолога.



КОНТРОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Доказана польза снижения общего холестерина **до 4,5–4,0 ммоль/л**, а липопротеиды низкой плотности **менее 1,8**, иногда – **1,4 ммоль/л**.