



Департамент здравоохранения
Томской области

WWW.ZDRAV.TOMSK.RU

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНФАРКТ

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:

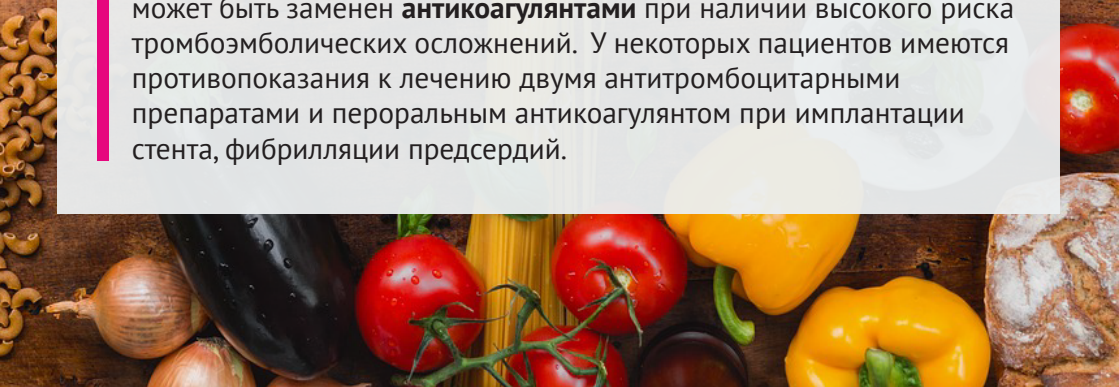
- длительная медикаментозная терапия
- выполнение рекомендаций по улучшению образа жизни под контролем лечащего врача.



Как длительно нужно принимать медикаментозную терапию?

Больным инфарктом миокарда нужно ответственно принимать лекарственные средства, назначенные лечащим врачом.

Антитромбоцитарные средства и антикоагулянты у больных, перенёвших инфаркт миокарда, аспирин в дозе от 75 до 325 мг/сут снижает частоту повторного инфаркта и смерти на 25%. Аспирин может быть заменен **антикоагулянтами** при наличии высокого риска тромбоэмболических осложнений. У некоторых пациентов имеются противопоказания к лечению двумя антитромбоцитарными препаратами и пероральным антикоагулянтом при имплантации стента, фибрилляции предсердий.



Что относится к здоровому образу жизни?

1

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, врачи-наркологи.

2

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;
- Индекс массы тела (ИМТ) - это вес (в килограммах) разделенный на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть **ИМТ = вес (кг): (рост (м))²**
- окружность талии должна быть меньше 94 см у мужчин и меньше 80 см у женщин.

3

Физическая активность

Физические тренировки приводят к снижению смертности больных ишемической болезнью сердца на 26%, увеличению переносимости физической нагрузки, улучшению функции сердечно-легочной системы и самочувствия. Проводить физические тренировки нужно после инструктажа врача лечебной физкультуры.

4

Контроль АД

Для пациентов, перенесших инфаркт, важное значение имеет сохранение артериального давления в пределах 120/80 мм рт. ст.

5

Контроль уровня сахара в крови

Желательно наблюдение диabetолога, так как нарушение обмена глюкозы часто наблюдается у больных ишемической болезнью сердца и является фактором риска неблагоприятных сердечно-сосудистых исходов после инфаркта миокарда.

6

Контроль холестерина

Доказана польза снижения общего холестерина до 4,5-4,0 ммоль/л.

В Томской области Вы можете обратиться:

Для консультации в Кардиологический диспансер **по направлению** лечащего врача (участкового врача, врача общей практики, семейного врача), врача-кардиолога, других врачей-специалистов по месту прикрепления пациента к медицинской организации принимаются:

- пациенты, направленные в Кардиологический диспансер в текущем году впервые;
- пациенты, не обращавшиеся в Кардиологический диспансер на протяжении текущего года.

Для консультации в Кардиологический диспансер **без направления** лечащего врача (участкового врача, врача общей практики, семейного врача), врача-кардиолога, других врачей-специалистов по месту прикрепления пациента к медицинской организации принимаются:

пациенты, которые обращались в текущем году в Кардиологический диспансер с рекомендацией о дальнейшем наблюдении у врача-кардиолога Кардиологического диспансера;

пациенты, выписанные из НИИ кардиологии, ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница» с указанием в выписке из медицинской карты стационарного больного о дальнейшем наблюдении у врача-кардиолога Кардиологического диспансера.

При направлении на консультативный приём пациенту необходимо при себе иметь следующие документы:

- 1 Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, детям до 14 лет - свидетельство о рождении.
- 2 Действующий страховой полис обязательного медицинского страхования.
- 3 Направление из лечебного учреждения по установленной форме № 057/у вне фонда держания .
- 4 Копии медицинских документов (выписка о госпитализации из медицинской организации, результаты диагностических, лабораторных методов исследования (при наличии)).

Адрес Консультативно-диагностического отделения НИИ кардиологии:

г. Томск, 634012, ул. Красноармейская 126/1.

Часы работы:

Понедельник–Пятница, 08.00 - 20.00,
суббота с 08.00 до 13.00.

Записаться на консультацию можно через оператора колл-центра по телефону:

8(3822) 56-52-82

В регистратуре при очном обращении в Кардиологический диспансер

С помощью врача-кардиолога в поликлинике по месту прикрепления во время проведения консультативного приема во время консультативного приема, при необходимости дальнейшего обращения пациента за консультативно-диагностической помощью в Кардиологический диспансер.