

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Анна САВИНА

Сегодня на страницах нашей газеты в рубрике «Ваше здоровье» мы беседуем с заведующей отделением профилактики Мценской ЦРБ Джульеттой Алахвердян. Речь пойдет о реабилитации и восстановлении после инфаркта.

- Джульетта Виленовна, инфаркт миокарда считается одной из наиболее распространенных медицинских проблем современного мира. Можно ли избежать фатальных последствий после инфаркта?

- К сожалению, по статистике, 40% случаев заканчивается смертельным исходом. И происходит это не только вследствие несвоевременного обращения к специалисту, тяжелой формы и неправильного лечения, но и из-за несоблюдения рекомендаций, предписанных на время реабилитационного периода.

- То есть восстановление возможно?

- Безусловно. Среди людей, переживших инфаркт, можно выделить две категории. Принадлежащие к первой ставят крест на своей жизни, постоянно опасаются рецидива заболевания и боятся малейшей физической нагрузки. Те, кто относится ко второй категории, не хотят отказываться от привычного ритма, продолжают следовать своим вредным привычкам и употреблять вредную пищу.

Оба подхода неправильные. При четком выполнении рекомендаций врача-кардиолога можно существенно снизить вероятность возвращения заболевания и прожить долгую счастливую жизнь.

Успешность проведенного лечения снижается на 30% без проведения соответствующих восстанавливающих действий.

- Что необходимо для успешной реабилитации?

- Реабилитация после инфаркта – длительный процесс, характеризующийся необходимостью пересмотра режима дня, наличия вредных привычек, интимной жизни, способа питания.

В зависимости от тяжести перенесенного заболевания колеблется длительность восстановительного периода. Реабилитационный процесс можно разделить на три основных этапа. Стационарный (1-3 недели) включает в себя нахождение в стационаре и медикаментозную терапию. Кардиолог контролирует состояние пациента, корректируя при необходимости способ лечения. В это время восстанавливаются первичные физические навыки и даются все необходимые в дальнейшем рекомендации.

В период постстационарного этапа (от 6 месяцев до года) стабилизируется состояние пациента, он привыкает к новому способу жизни. Этот этап может проводиться в домашних условиях, в санаторно-курортных или реабилитационных центрах.

Поддерживающий этап длится на протяжении всей жизни. Включает в себя выполнение предписанных мер для ухода за здоровьем, а также профилактические мероприятия.

Во время всего восстановительного периода с пациентом должен работать врач-реаниматолог. Он помогает оценить состояние организма выздоравливающего и корректирует в случае необходимости его образ жизни.

- Джульетта Виленовна, а есть какие-то особые рекомендации по питанию?

- Диета, назначаемая врачом, направлена на быстрое восстановление, она должна отвечать таким критериям, как поступление в организм большого количества клетчатки, снижение калорийности, дробное пита-



ние, минимальный уровень употребления жирной, соленой и холестериновой пищи.

Во избежание повторения приступа рекомендуется полностью отказаться от жареной еды. Допускается употребление пищи, приготовленной на пару, вареной или запеченной в духовке без масла. После инфаркта следует употреблять в пищу овощи и фрукты (за исключением шпината, бобовых, редиса и щавеля), постные супы, каши и ржаной хлеб, соки и компоты (без сахара), рыбу и мясо пониженной жирности, нежирные кисломолочные продукты.

Желательно сбросить лишний вес – это один из факторов, приводящих к появлению инфаркта. В организм должно поступать большое количество калия, витаминов С и Р, а также полинасыщенных кислот. Соль является запрещенным продуктом.

Для того чтобы обезопасить организм, необходимо отказаться от жирных блюд из мяса, натурального кофе, животных жиров, шоколада, конфет и выпечки, яичных желтков, приправ и пряностей, колбасных изделий, алкогольных напитков.

В зависимости от состояния пациента рацион может быть расширен после консультации с врачом.

- Предусмотрены ли физические нагрузки?

- Минимальные нагрузки необходимы еще в период стационарного лечения. Их интенсивность должна увеличиваться постепенно. Восстановление начинается с прогулок – сначала по палате, затем разрешается выходить на улицу. Во время нахождения в стационаре назначаются занятия лечебной физкультурой, проходящие под присмотром физиотерапевта. ЛФК улучшает процесс кровообращения, повышает тонус мышц и нормализует работу сердца. Упражнения необходимо выполнять в дальнейшем и в домашних условиях. В комплекс занятий включаются медленный бег, упражнения на велотренажере, плавание, подъем по ступенькам.

Решение об усилении интенсивности тренировок принимается на основании показателей состояния организма. При плохом самочувствии и неудовлетворительных показателях физическая активность должна быть снижена до нормализации состояния. Лечебный массаж, физиотерапевтические процедуры и дыхательная гимнастика могут применяться в комплексе со стандартными физическими упражнениями.

- А другие нагрузки в виде домашней работы разрешены?

- В зависимости от поставленного диагноза, некоторые домашние дела должны выполняться с осторожностью. Так, для пациентов с первичным классом сердечной недостаточности разрешены любые виды деятельности по хозяйству, а тем, кому поставили четвертый класс, запре-

щаются сельскохозяйственные работы и активная уборка.

- Возможно ли возвращение пациентов, перенесших инфаркт, к трудовой деятельности?

- После перенесения инфаркта трудовая деятельность возобновляется через 2-3 месяца. В зависимости от тяжести состояния, возможны получение инвалидности и запрет занимать определенные должности. Решается летать на самолете, приняв меры предосторожности. Нужно проконсультироваться со специалистом, можно ли в конкретной ситуации отправиться в авиарейс.

- Наверняка такие пациенты нуждаются в поддерживающей терапии...

- Да, конечно, лечение подбирается индивидуально, в зависимости от тяжести перенесенной болезни и причин ее появления. В основном применяются средства для поддержания в норме давления, уменьшения свертываемости крови и снятия отеков.

После проведения необходимых анализов кардиолог назначает лекарства, которые нужно употреблять в дальнейшем, а также поддерживающую терапию. Перед выпиской стоит обговорить, какое средство для чего предназначено, а также последствия отказа от приема и его замены. Необходимо проходить регулярный профилактический осмотр и обращаться к специалисту при малейшем подозрении на рецидив.

- А психологическое состояние таких пациентов меняется?

- После инфаркта меняется сама жизнь: появляется множество ограничений, состояние организма и самочувствие ухудшаются, что впоследствии может привести к появлению проблем психологического характера. В этот период человеку необходима максимальная поддержка со стороны близких.

Родственники должны поощрять стремление продолжать нормальную жизнь и всячески в этом помогать, мягко ограничивая чрезмерную активность. Нельзя относиться к человеку с преувеличенным вниманием, как к тяжелобольному. Следует поощрять общение с другими людьми и активную социальную жизнь.

- Джульетта Виленовна, давайте подведем итог нашей беседы.

- Восстановление после инфаркта возможно. Оно состоит из нескольких направлений: пересмотр порядка повседневной жизни, лечебная физкультура, медикаментозная и психологическая поддержка, перманентный контроль показателей здоровья. Успешноехождение реабилитационного периода зависит от желания пациента. При выполнении всех назначенных кардиологом мероприятий выздоровление пройдет быстро и гладко.

Болезни, проявляющиеся не сразу, опасны вдвойне



Кристина ГАПОНОВА

Каждый год 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Цель этого дня и программы борьбы со СПИДом – повышение осведомленности населения планеты о болезни, способах ее распространения, методах предотвращения и возможности лечения. Именно об этом мы поговорили с врачом-инфекционистом Мценской ЦРБ Натальей Лапочкиной.

- Наталья Александровна, СПИД называют чумой XXI века...

- И это оправданно. СПИД – бич рубежа XX-XXI веков. Это смертельная болезнь, которая унесла жизни многих людей: из-за стигматизации, отсутствия методов лечения и необходимых лекарств, а также недостаточных знаний.

- Чем отличается ВИЧ от СПИДа?

- ВИЧ-инфекция расшифровывается как «вирус иммунодефицита человека», и она первична. Аббревиатура «СПИД» означает «синдром приобретенного иммунного дефицита», и это конечная стадия ВИЧ-инфекции. ВИЧ-инфекция поражает иммунные клетки, не давая им работать как положено, подавляет их и уничтожает, что приводит к СПИДу.

- Чем может быть вызвана болезнь?

- Отсутствие иммунной защиты человека приводит к возникновению болезней, которыми бы он никогда не заболел будучи здоровым (туберкулез, пневмония и др.), образованию опухолей и прогрессирующим поражениям нервной системы...

- Давайте напомним пути передачи ВИЧ.

- Достоверно известны три пути передачи ВИЧ: половой (инфицироваться можно при любом незащищенном контакте без использования презерватива, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знает об этом); через кровь (при инъекционном употреблении наркотиков, при использовании нестерильного медицинского инструментария, в том числе для татуировок, пирсинга, маникюра, педикюра, при пользовании чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками); от матери ребенку (во время беременности, родов, кормления грудью).

- Как нельзя заразиться ВИЧ?

- ВИЧ не передается: при дружеских поцелуях; при рукопожатии; при кашле, чихании; через посуду, одежду, белье; при посещении бассейна, сауны, туалета; при укусах насекомых.

- Куда нужно обратиться для обследования?

- Пройти обследование может любой человек в государственных медицинских учреждениях по месту жительства. Необходимо понимать, что раннее выявление ВИЧ позволяет сохранить здоровье за счет своевременного обращения за консультацией и лечением (лечение ВИЧ/СПИДа в нашей стране доступно и бесплатно для граждан РФ); снизить риск передачи вируса будущему ребенку благодаря своевременному назначению антиретровирусной терапии.

Дорогие амчане, помните, что здоровье – важнейшая ценность. Качеством здоровья определяется качество жизни. Поэтому вдвойне важно следить за своим самочувствием, регулярно проверяться и вовремя проходить лечение. Очень опасны болезни, которые проявляют себя не сразу.

Берегите себя и своих близких!