


8 ПРАВИЛ ЖИЗНИ ПОСЛЕ ИНФАРКТА


Инфаркт миокарда – это форма ишемической болезни сердца, в результате недостаточного кровоснабжения развивается ее отмирание. Люди, перенесшие инфаркт, должны придерживаться определенных правил в последующей жизни.

1 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ДИЕТУ




Необходимо соблюдать противосклеротическую диету, чтобы поддерживать холестерин в норме. Для этого нужно исключить из пищи или максимально ограничить потребление жиров животного происхождения, которого очень много в сосисках, сардельках, готовых пельменях, магазинном фарше. Исключаются жирные творог, молоко, кефир, сметана и сливки.

2 СНИЖАЙТЕ МАССУ ТЕЛА



Откажитесь от фаст-фуда. Отдавайте предпочтение низкокалорийным блюдам. Замените животные жиры растительными, употребляйте больше фруктов и овощей.

3 СУЩЕСТВЕННО ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ



Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме. Она легко накапливается в тканях и способствует образованию отеков и появлению одышки. Какое количество соли можно потреблять больному, врач обычно решает в индивидуальном порядке, но в среднем суточная норма не превышает 5-6 г (1 ч. ложка без горки).

4 СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



Занятия могут проводиться как в лечебно-профилактических учреждениях — поликлинике, кардиологическом диспансере или санатории под непосредственным наблюдением врача-специалиста по лечебной физкультуре, так и самостоятельно по индивидуальному плану и при строгом самоконтроле.

5 НЕ КУРИТЕ



Полный отказ от курения у больных, которые перенесли инфаркт миокарда, снижает вероятность повторного инфаркта на 20-50%.

6 РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ОСМОТР У СПЕЦИАЛИСТА



В постинфарктном периоде необходим постоянный контроль функции сердечно-сосудистой системы.

7 ЕЖЕДНЕВНО КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПУЛЬС



8 СВОЕВРЕМЕННО ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ ПРЕПАРАТЫ, НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ, И ПРОХОДИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ



Многочисленные исследования показали, что регулярный прием таблеток КАПИЛАР снижает риск развития повторного инфаркта.