Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования "Красноярский государственный

медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно - Ясенецкого"

Фармацевтический колледж

**Памятка по реабилитации пациентам,**

**перенесшим инфаркт миокарда**

****

Выполнила: студентка 211 группы СД Зулина Н.Е.

2022 год

.

**Инфаркт миокарда** – острая форма ишемической болезни сердца (ИБС), которая проявляется в омертвении участка сердечной мышцы с его последующим рубцеванием.



**Питание**

* Значительно ограничивается калорийность и объём пищи;
* Исключение из диеты продуктов вызывающих брожение в кишечнике и метеоризм;
* Дробное питание до 6-7 раз в день;
* Включение в рацион продуктов богатых витаминами (C и P), минеральными солями;
* Ограничение поваренной соли и свободной жидкости;
* Уменьшение сахара и содержащих его продуктов.

второй - в подостром периоде (2-3-я неделя), третий - в период рубцевания (начиная с 4-ой недели).
Все блюда готовят без соли.

**Массаж**

с первых дней заболевания в сочетании с *оксигенотерапией*

Массируют спину (в ИП лежа на правом боку), используя поглаживание, растирание, неглубокое разминание, живот, нижние и верхние конечности; грудную клетку поглаживают.

Продолжительность массажа – 5-20 минут, после чего больной дышит кислородом в течение 10-15 минут.

После выписки из больницы проводят общий массаж в положении сидя с опорой головы или лежа. Начинают массаж со спины и воротниковой зоны.

При массаже передней грудной стенки акцент делают на левую грудную мышцу и грудину. Продолжительность процедуры – 10-20 минут (под контролем врача).

****

**Комплекс упражнений**

****

**После выписки из стационара больные ИБС, перенесшие острый коронарный синдром (ОКС) наблюдаются врачом-кардиологом**

**до стабилизации состояния больного:**

****

* при осложненном инфаркте миокарда – 4 раза в месяц до стабилизации состояния;
* при неосложненном инфаркте миакрда – 2 раза в месяц до стабилизации состояния;
* при нестабильной стенокардии – 2 раза в месяц до стабилизации состояния.

**Психологическая реабилитация**

Любое заболевание – это стресс. Срочная госпитализация, необходимость продолжительного лечения, а иногда и хирургического вмешательства, резкое ограничение активности нередко становятся причинами довольно серьезных изменений психики. Поэтому на всех этапах реабилитации проводится психологическая и психотерапевтическая работа с пациентом.

Большую роль в восстановлении играет настрой самого пациента, отношение и поддержка близких.

Важно также преодолеть страх перед физическими нагрузками и сформировать адекватную оценку своих возможностей. Пациенты по-разному относятся к своему состоянию. Есть те, кто боится сделать лишнее движении и затягивает реабилитацию, и те, кто недооценивает тяжесть болезни и слишком быстро стремится вернуться к привычному ритму.

Задача врача – дать объективную оценку, разъяснить задачи каждого этапа реабилитации и допустимый уровень активности.



****