**Образ жизни после перенесенного инфаркта миокарда и оперативного лечения на сердце**

Реабилитация после инфаркта и перенесенных операций на сердце (например, стентирования) является крайне необходимой для возвращения пациента к нормальной жизни.

 Эта жизнь будет отличаться: больному придется поменять свои привычки и вкусы. Чтобы выздоровление прошло как можно более гладко, без стрессов и «срывов», необходимо уделить максимум внимания восстановительному периоду, который поможет сформировать правильные привычки и жизненные установки. Прежде всего, это медицинская реабилитация, прием препаратов. Крайне важным, особенно в первые месяцы после инфаркта и (или) оперативного вмешательства, является осуществление регулярного мониторинга состояния больного.

Восстановлению физических навыков уделяется особое внимание с первых дней после инфаркта. Начинается процесс в стационаре с самых незначительных физических нагрузок - возвращения навыков сидеть и поворачиваться на кровати, самостоятельно умываться, чистить зубы. По мере рубцевания поврежденной ткани разрешается больному простую гимнастику, передвижение по палате, затем - по больничному коридору и лестницам. После стационарного лечения физические нагрузки плавно увеличиваются: особенно полезными считаются ходьба и лечебная гимнастика. Рекомендуют начать с 15 минут занятий в день, еженедельно увеличивая, время на пять минут, пока продолжительность занятия физической нагрузкой не достигнет часа.

Очень важна психическая реабилитация. Родственники жалуются на повышенную раздражительность больного, иногда даже агрессию. В такой ситуации не обойтись без помощи психолога - он поможет пациенту принять ситуацию и понять, что инфаркт не приговор.

Правильное питание является одним из ключевых моментов восстановления после инфаркта и профилактики повторных сердечных приступов. Следование принципам правильного питания должно стать привычным: небольшие порции, исключить из рациона вредных продуктов (жирных, соленых, сладостей, соусов и пряностей), а больше употреблять свежих овощей, рыбы и морепродуктов, нежирных сортов мяса. В сутки необходимо выпивать не более одного-полутора литров жидкости.

Людям с повышенной массой тела следует привести вес в норму. Разумеется, речь не идет о строгой диете, а лишь о снижении калорийности рациона до допустимых показателей.

Вредные привычки не зря называют вредными: они наносят существенный вред здоровью человека и провоцируют тяжелые заболевания. Тем, кто столкнулся с инфарктом миокарда, необходимо пересмотреть свой образ жизни - отказаться от курения и алкоголя, ввести регулярные физические нагрузки оптимальной для текущего состояния человека интенсивности. Также важными являются полноценный сон и отдых.

Следуя этим простым правилам пациент после перенесенного инфаркта миокарда или операции на сердце не только продлит свою жизнь, но и значительно улучшит ее качество. Будьте здоровы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |