

## Когда можно возобновить половую жизнь?

Обычно врачи рекомендуют выждать 2-3 месяца после инфаркта. Секс - это мощная нагрузка на сердце. Важно придерживаться максимально облегченных условий: исключите половой акт, когда вы утомлены, взволнованы, сразу после сытной еды.

Выбирайте позиции снизу или на боку, которые несут меньшую физическую нагрузку. Предоставьте ведущую роль вашему партнеру.

Не принимайте одновременно препараты для повышения потенции (виагру) и нитроглицерин и его аналоги. Это может привести к резкому падению артериального давления. Не волнуйтесь, если что-то идет не так, как раньше.

**СО ВРЕМЕНЕМ ВСЕ ВОССТАНОВИТСЯ!**

## Где отдыхать перенесшим инфаркт?

В той климатической зоне, где живете. В первые годы резкая смена климата, переезд из средней полосы на юг или на север нецелесообразен, а в ряде случаев опасен.

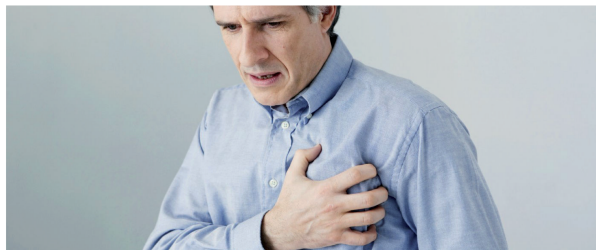
**Главная рекомендация всех врачей - НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ!**

**Здоровое питание, регулярные занятия физическими нагрузками и умение управлять стрессом помогут восстановить здоровье. Не забывайте регулярно принимать лекарственные средства, назначенные врачом.**

**Помните, жизнь после инфаркта продолжается!**

## Инфаркт миокарда -

это острое состояние, вызванное нарушением кровообращения в сердечной мышце, в результате чего происходит отмирание участка сердца с последующим формированием рубца на месте повреждения. Как правило, в этом повинны поврежденные сосуды сердца или тромбы, перекрывающие просвет этих сосудов.



## Признаки инфаркта

При инфаркте возникают внезапные давящие, сжимающие, «жгучие», либо «разрывающие» боли в грудной клетке. Боль может распространяться в плечо, спину, под лопатку, в обе руки, в челюсть или в живот. Боль длится более 10 минут, сопровождается тревогой, паникой, иногда страхом смерти, одышкой, ощущением нехватки воздуха, холодным потом и практически не уменьшается при приеме нитроглицерина.

**При появлении подобных симптомов необходимо как можно быстрее вызвать «скорую помощь». Помните! Медицинская помощь наиболее эффективна в первый час от начала приступа**

Министерство здравоохранения  
Удмуртской Республики

**ЖИЗНЬ  
ПОСЛЕ ИНФАРКТА  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**



Памятка разработана БУЗ УР  
«Республиканский центр медицинской профилактики  
МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»  
АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»

Если вы перенесли инфаркт миокарда, успех выздоровления во многом зависит от вас.

**Главное условие эффективной реабилитации – изменение образа жизни: здоровое питание, грамотная физическая активность, правильный сон, своевременный прием медикаментов и аккуратное выполнение всех рекомендаций врача.**

Крайне важен отказ от курения. Никотин поражает все сосуды, в том числе и сердечные. Всего лишь полугодовое воздержание от этой вредной привычки снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний в несколько раз.

### Когда наступит полное восстановление?

В течение полугода большинство перенесших инфаркт миокарда (около 80%) возвращаются к труду, многие – и к прежней физической активности. Это подтверждает, как важно умело использовать огромные резервы, которыми обладает наше сердце!

### Существуют ли особенности в питании после перенесенного инфаркта?

Необходимо уменьшить потребление соли до 5 граммов в сутки, животных жиров (жирное мясо, готовые полуфабрикаты, сливочное масло, маргарин и др.), хлеба, отказаться от крепкого чая и кофе.

Приемы пищи необходимо осуществлять в течение дня равномерно, 5-6 раз в день небольшими порциями. Рекомендуется снизить калорийность пищи. Периодически стоит устраивать разгрузочные дни (картофельные, творожные, яблочные и т.д.).



Рыба и морепродукты дважды в неделю – научно доказанная необходимость. Они содержат полезные жирные кислоты, восстанавливающие эластичность стенок сосудов и препятствующие формированию атеросклеротических бляшек.

**Всем перенесшим инфаркт употребление алкоголя строго запрещено!**

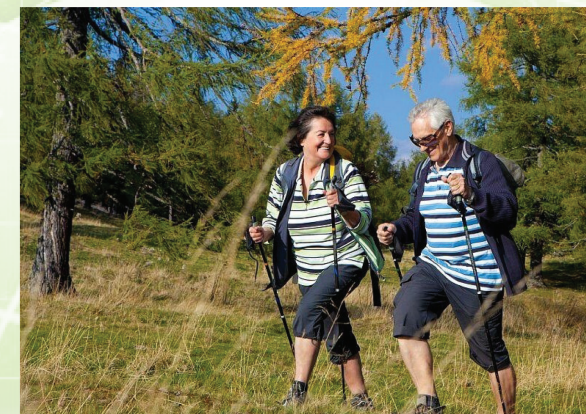
### Какие нарушения пищеварения могут быть после инфаркта миокарда?

Одна из основных проблем – задержка стула. Помочь может употребление достаточного количества воды и большого количества клетчатки и растительных волокон, которые содержатся в зерновых, овощах, фруктах, отрубях. При неэффективности диеты рекомендуются слабительные средства или микроклизмы по согласованию с врачом. Важно следить, чтобы процесс опорожнения кишечника не занимал много времени.

### Можно ли заниматься физкультурой?

Нужно! Первые тренировки проходят под контролем врачей и современной медицинской аппаратуры во время пребывания в стационаре.

Затем комплекс прописанных упражнений нужно будет выполнять дома, регулярно согласовывая их объем и интенсивность с врачом-кардиологом с учетом вашего исходного состояния. Особенно рекомендованы пешие прогулки на свежем воздухе, которые хорошо тренируют сердце и сосуды.



Постепенно количество физических нагрузок должно увеличиваться. К концу года попробуйте довести прогулки до 10 000 шагов в день. Не забывайте постоянно контролировать свое состояние по уровню пульса, который никогда не должен превышать 120 ударов в минуту.

В первые месяцы после инфаркта миокарда запрещено плавание. Оно дает слишком большую нагрузку на сердце. Есть огромное количество других видов физической активности: ходьба, лыжи, езда на велосипеде, бадминтон...

**Главное, придерживаться режима, стараться не устать, больше бывать на свежем воздухе и радоваться жизни.**