**Рекомендации пациенту по реабилитации после инфаркта миокарда**

***Уважаемый пациент!***

***Инфаркт миокарда (ИМ)*** – это развитие некроза (омертвения) сердечной мышцы из-за остро возникшей недостаточности кровотока, при которой нарушается доставка кислорода к сердцу.



Реабилитация при инфаркте миокарда процесс не простой, так как реабилитационный корпус состоит из определенных мероприятий, что помогают не допустить повторов недугов сердечного характера, излечении заболевания и возвращении человека к той жизни, которая является полноценной.

*Есть главные направления процесса восстановления:*

* должна быть нормализована активность физического характера;
* применение терапии с использованием медикаментозных препаратов;
* соблюдение диеты;
* помощь психологического характера.

Пациент с ИМ в начальном периоде реабилитации должен находится под наблюдением специалистов.

***Рекомендации первичного характера.***

Одним из самых важных этапов является физкультура лечебного характера, которая помогает восстановить активность физического характера.

*Необходимо брать во внимание следующие принципы:*

- в первое время (как правило несколько дней) нужно придерживаться постельного режима;

- на 5 день больной уже садится на кровати, свесим с неё ноги;

- если ситуация благоприятная, то через неделю больной ходить, не отходя нескольких шагов от кровати;

- через 2 недели можно гулять по палате;

- когда после приступа прошло 3 недели, то можно выходить в коридор, даже передвигаться по лестницам, однако все это должен контролировать инструктор.

Очень важно, что каждый день больной проходил все большее расстояние. При каждом повышении нагрузки необходимо мерить давление и пульс, в случае отклонения показателей от нормы, нагрузки уменьшаются.



***О правилах питания.***

Ни о какой успешной реабилитации речи быть не может, если человек не придерживается определенных правил питания.

В питательном рационе должна быть еда, которая содержит калий, необходимые витамины, клетчатку и жирные кислоты полиненасыщенного типа.

Важно при этом обращать внимание на то, каким образом нужно готовить еду. Необходимо отдавать предпочтение варке и приготовлению на пару, иногда можно блюда запекать, а вот жарить никогда не следует.

***О привычках.***

Если человек курит, то шансов пострадать от сердечных недугов у него существенно больше. Так что, когда идет реабилитационный период, курить запрещается, а чтобы не было повторения приступа, необходимо сделать все, чтобы с такой пагубной привычкой расстаться навсегда.

Что касается алкоголя, когда наблюдается период реабилитации, любые дозы спиртного не допускаются, а после него нужна строгая дозировка.

***Советы дополнительного характера.***

Надо больше гулять на свежем воздухе, не допускать стрессовых ситуаций, не пить крепкий кофе.

Все это способствует тому, что для восстановления нормальных функций сердца уйдет существенно меньше времени.

***После перенесенного инфаркта жизнь человека подвергается определенным коррективам, но жить нормальной полноценной жизнью не только можно, но и нужно!***

**Потапова Марина Александровна, 308 группа, 2022 год**