

# Операция на сердце и сосудах. Полноценная жизнь возможна!

*Лечение многих патологий сердечно-сосудистой системы предполагает оперативное вмешательство. Современная кардиохирургия успешно помогает больным, имеющим пороки сердца, перенесшим инфаркт, инсульт или ишемическую болезнь. Операции с применением баллонной ангиопластики, стентирования и проведение аортокоронарного шунтирования стали стандартом в лечении. Узнайте больше о периоде восстановления и его влиянии на дальнейшую жизнь.*



**Правильная реабилитация, соблюдение предписаний лечащего врача и медицинский контроль** дают возможность радоваться жизни, несмотря на некоторые ограничения.

Что же включает в себя правильная реабилитация? Насколько изменится жизнь после операции? Возможна ли полноценная жизнь, если вы перенесли кардиохирургическое вмешательство? Давайте разберемся с этими вопросами.

## Реабилитация после операции на сердце

Современная медицина имеет возможность проводить сложнейшие кардиологические вмешательства с высокой результативностью. После операции старайтесь следовать простым правилам, которые помогут закрепить результат, и восстановить организм.

При использовании малоинвазивных технологий, восстановление занимает немного времени и проходит значительно проще. При объемной операции, организму может потребоваться от нескольких месяцев до полугода. Наберитесь терпения и узнайте побольше о том, как себя правильно вести.

**Сразу после выписки следуйте таким советам:**

- *Правильно ухаживайте за областью, где проходила операция и швом.* Не стесняйтесь задавать вопросы врачу.
- *Правильно питайтесь.* Здоровая, правильно подобранная еда немаловажный фактор, ускоряющий выздоровление.
- *Обращайте внимание на любые изменения раны, повышение температуры или других показателей здоровья, и сообщайте об этом врачу.* Быстрая реакция поможет остановить инфицирование, в случае его возникновения.

Выздоровление напрямую зависит от правильного настроения. Удивительное взаимодействие всех систем организма усиливается, если не опускать руки и не убирать себя со счетов.

*Что способствует положительному взгляду на жизнь и свое здоровье?*

- Поставьте перед собой достижимую цель и идите к ней.
- Окружите себя оптимистами.
- Не воспринимайте временное недомогание, как шаг назад.

- Улаживайте конфликты как можно быстрее. Гнев и негативные эмоции, выбрасывают в кровь гормоны стресса, что втрое увеличивает вероятность остановки сердца.
- Поддерживайте счастливую атмосферу в семье. Исследования в Пенсильвании показали, что счастливая семейная жизнь ускоряет выздоровление. Пациенты, которые имели конфликты дома, вдвое чаще сталкивались с рецидивом, чем те, у кого все было спокойно.

## Поведение в период восстановления

Первое время, после проведения аортокоронарного шунтирования или других операций, вы можете ощущать дискомфорт в зоне операции и на ноге (область изъятия вены для АКШ), нарушение чувствительности, отечность ног. Это нормальные явления, которые постепенно сойдут на нет.

**Помните!** Если появилась боль подобная той, что была до операции, подвижность в области сердца, серьезная одышка или аритмия, необходимо обратиться к врачу.

Налаживайте переход к полноценной жизни постепенно. Не делайте резких перемен.

Физическую нагрузку увеличивайте шаг за шагом.

- ✓ В период реабилитации больным с ИБС запрещается поднимать и перемещать тяжелые предметы. Допустимый вес для подъема уточняйте у лечащего врача.
- ✓ Достаточно отдыхайте, высыпайтесь.
- ✓ Планируйте ежедневные прогулки с постепенным увеличением дистанции.
- ✓ Не допускайте долгого стояния на одном месте.
- ✓ Не переутомляйтесь.
- ✓ Носите компрессионные чулки.
- ✓ Вернувшись на работу, позаботьтесь о гибкости графика на первое время. Хороший вариант — неполный рабочий день.
- ✓ Активность в сексуальной сфере наращивайте постепенно. Прислушивайтесь к своему организму, не допускайте физического дискомфорта во время близости.
- ✓ Избегайте умственного перенапряжения. Стентирование, аортокоронарное шунтирование и подобные хирургические вмешательства — это стрессовая нагрузка на весь организм. Поэтому, поначалу вам может быть тяжело запоминать или изучать что-то. Делайте перерывы и увеличивайте нагрузку постепенно. Когнитивные функции (память, умственная работоспособность) через время придут в норму.
- ✓ Ешьте небольшими порциями, аппетит восстановится постепенно. При необходимости соблюдайте диету.
- ✓ Выполняйте индивидуально подобранные упражнения лечебной физкультуры. Больные с ишемической болезнью сердца, после инсульта и операции, должны при этом контролировать артериальное давление, пульс и состояние сердца.



## **Примеры упражнений для больных ишемической болезнью сердца, для восстановления после АКШ.**

Выполнять лежа на ровной, удобной поверхности, до 6 раз.

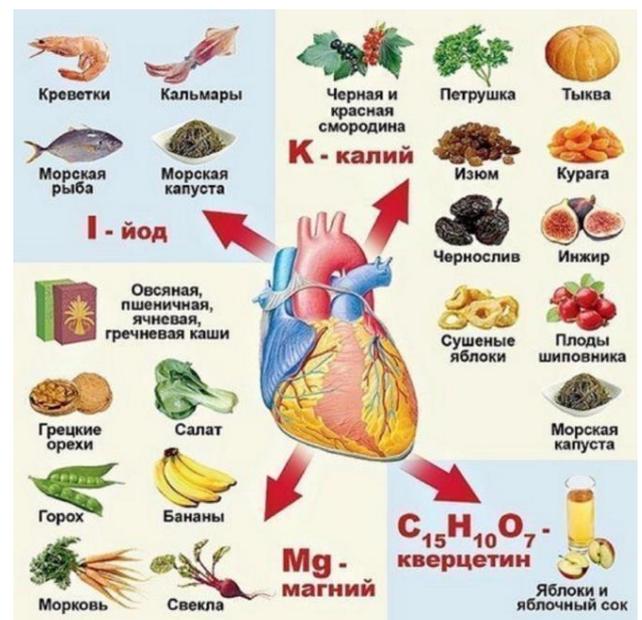
1. Лежа сгибать и разгибать стопы.
2. Сгибать и разгибать кисти рук.
3. Не поднимая стопы, сгибать ноги в коленях, поочередно каждую ногу.
4. Согнутые в коленях ноги покачивать в разные стороны.
5. Колени согнуты. Поднять, на вдохе, правую руку вверх, на выдохе — потянуть ее к правому колену. Затем, такое же упражнение для левой руки.
6. Ноги прямые. Левую руку в сторону, голова повернута налево, смотрим на руку, делаем на вдохе, и одновременно отводим правую ногу в противоположную сторону. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. Повторить с другой рукой.
7. Руки согнуты в локтях, сжаты кулаки. Вращаем кисть в одну, затем другую сторону.
8. К предыдущему упражнению добавляем вращение стоп обеих ног.
9. В конце расслабляющее упражнение: вдох — руки вверх, выдох — опускаем.

Простой комплекс упражнений можно выполнять самостоятельно, согласовав его с лечащим врачом. План занятий разрабатывается и дозируется индивидуально.

Успешное восстановление базируется на нескольких китах, соблюдение которых гарантирует хорошее самочувствие пациентам после операции на сердце, инфаркта, инсульта.

Сделав данные правила привычкой, вы вложите долгосрочные дивиденды в ваше здоровье.

- Не курите.
- Правильно питайтесь.
- Откажитесь от алкоголя.
- Как можно меньше употребляйте жирную пищу, замените жареные блюда на паровые.
- Следите за весом, избыточный вес — враг сердечно-сосудистой системы.
- Не пересаливайте пищу, а лучше не досаливайте.
- Регулярно проверяйте основные показатели здоровья организма.
- Контролируйте артериальное давление.
- Следите за уровнем холестерина.
- Не забывайте о физической активности.
- Если вам назначены поддерживающие препараты, не отменяйте их самостоятельно. Иногда необходим пожизненный прием.
- Сохраняйте положительный настрой.



## Полноценная жизнь после операции

Серьезное отношение к здоровью предполагает, что, перенеся кардиологическую операцию, больной будет контролировать свое здоровье и следовать советам врачей практически всю жизнь. Некоторых это пугает, но рассмотрим внимательнее данный вопрос. Так ли уж плохо следить за своим самочувствием, вести здоровый образ жизни. Отнюдь нет! Даже человеку, считающему себя абсолютно здоровым, это пойдет на пользу.

Придерживаясь вышеизложенных советов и других рекомендаций, вы увидите, что улучшили ваше самочувствие.

Если вам назначен прием медикаментов, не отчаивайтесь. Миллионы людей вынуждены ежедневно принимать лекарства по тому или иному поводу, но большинству из них, это не мешает вести полноценный образ жизни.

Прием препарата плавикс помогает хорошо себя чувствовать и заботится о профилактических мерах, связанных с состоянием сердечно-сосудистой системы. Плавикс (действующее вещество — клопидогрель) очень эффективен для профилактики тромбообразования.

### **Какие препараты могут быть полезны, тем кто перенес кардиологическую операцию?**

- *Препараты антиагреганты.* Они помогают предотвращать закупорку коронарных артерий.
- *Препараты, снижающие уровень холестерина.*
- *Препараты диуретики.* Они выводят избыточную воду из организма и снижают давление.
- *Препараты направленные на лечение гипертонии.*
- *Препараты, нормализующие сахар в крови* (при наличии сахарного диабета).

Помощью для регулярного приема лекарств и соблюдения, предписанных врачом мер, послужит ведение личного медицинского дневника. Выберете подходящий для себя способ: бумажная или электронная записная книжка. Отметьте, когда и какой препарат нужно принимать, в какой дозе. Подробно отмечайте изменения в самочувствии. Такие записи помогут не забыть принять важный препарат, и будут хорошим подспорьем в беседе с врачом.

## Восстановление после инсульта

Частый враг здоровья сосудов — инсульт. Оперативное лечение инсульта — это одна из возможностей восстановить здоровье. Для лечения и профилактики повторного инсульта важную роль играет восстановление нормального кровообращения. Решением проблемы является расширение просвета артерий с помощью ангиопластики или классическим методом. Суть классической операции — освобождение от атеросклеротических бляшек и тромбов.

Восстановительный период после инсульта может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Успех реабилитации и переход к полноценной жизни возможен при условии четкого следования медицинским рекомендациям и упорству. Многие сходятся во мнении, что, опустив руки, больной не только вредит эмоциональному состоянию, что, само по себе, при сердечно-сосудистых патологиях плохо, но и снижает уровень прилагаемых усилий в борьбе с недугом. Примеры пациентов показывают, что справиться с последствиями, даже значительного инсульта, возможно.

Различные типы инсультов требуют коррекции в восстановлении нормальной жизнедеятельности. Следуйте советам своего врача, и уточняйте, как применять те или иные советы.

## МИФЫ ОБ ИНФАРКТЕ/ИНСУЛЬТЕ, В КОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ВЕРИТЬ ЛЮДИ



**Инсульт / Инфаркт – болезнь пожилых людей**  
Болезнь молодеет, и уже не считается чем-то необычным встретить больного до 40 лет



**Боль в области сердца – признак инфаркта**  
Помимо типичного признака – давящей, жгучей боли в груди, может еще появляться **отдышка** и даже **зубная боль**



**Кофе провоцирует болезнь сердца**  
Доказано, пить 2-3 чашки молотого кофе в день не вредно



В состоянии покоя или ночное время риск инфаркта снижается  
**Наоборот:**  
Чще **инфаркт случается ночью**, когда происходит активное ссуживание крови



После инфаркта придется ограничить половую активность из-за перенапряжения  
**Только в крайних случаях**, при наличии жизнеугрожающих аритмий, врач может ввести это ограничение



Если ощущаешь боль в области сердца, нужно **успокоиться, полежать**  
Боль может пройти, но вскоре вновь появиться. Промедление с визитом к врачу чревато **инфарктом**



**Пассивное курение не так опасно, как активное**  
Вдыхать табачный дым от других курящих **столь же вредно**, как и курить самому.



**У детей инсульта/инфаркта быть не может**  
Дети также подвержены риску развития болезни, особенно при **несбалансированном питании**

### Общие направления реабилитации после инсульта:

- **Восстановление двигательной активности.** Разрабатывается индивидуальный план восстановления, включающий ежедневное выполнение специальных упражнений на дому. Нагрузка увеличивается постепенно.
- **Восстановление речевой функции.** Если больной имеет трудности с пониманием или произношением, нужна помощь специалиста по патологии речи. Близкие люди должны проявлять терпение, понимание и правильно общаться с больным. Речевые функции восстанавливаются дольше, чем двигательные.
- **Восстановление глотательных функций.** Готовьте пищу, которую легко жевать и глотать. Она должна быть мягкой, не горячей, не сухой, не липкой. Первое время больной может нуждаться в специальных смесях, далее подбирается диета. Комплекс упражнений для восстановления глотания подскажет врач.
- **Восстановление самообслуживания.** Необходимо помогать больному снова самостоятельно есть, посещать туалет, одеваться. Для этого нужна поддержка и правильный настрой. Сделайте изменения в интерьере дома или квартиры, помогающие больному обслуживать себя.
- **Восстановление эмоционального состояния.** После инсульта человек может испытывать резкие изменения настроения, чувствовать апатию или столкнуться с депрессией. В таких случаях поможет поддержка домашних, прогулки на свежем воздухе и прием лекарств.

Здоровый образ жизни и профилактические меры помогут обойти повторный инсульт стороной.

## Полноценная жизнь после операции

Подтверждением возможности вести полноценную жизнь, несмотря на перенесенный инсульт, инфаркт или операцию, служат многочисленные примеры. Главное не сдаваться и двигаться вперед!

**Примеры.** 1) Больной перенес операцию по устранению дефекта межпредсердной перегородки в 2012 г., грозившей ранней инвалидностью. Оперативное лечение

*проводилось в условиях искусственного кровообращения методом разреза грудной клетки. Операция прошла без осложнений. Пациент придерживался назначений медикаментозного плана и советов по реабилитации в послеоперационный период. Благодаря этому, сейчас ведет полноценную жизнь и занимается легкими видами спорта. Для тех, кому предстоит операция, советует наладить доверительные отношения с врачом и придерживаться его указаний. Правильный настрой на операцию возможен при полном понимании происходящего, что достигается полноценным диалогом с врачом.*

*2) Больной перенес стентирование в 2009 г., для лечения ишемии. Решение о применении стентирования принималось во время проведения коронарографии, через обнаружение в двух сосудах значительно закрытых просветов. Для профилактики инфаркта больному был назначен плавикс и другие препараты. Операция дала хорошие результаты, позволившие, через некоторое время, вернуться к привычному образу жизни, но с более здоровыми привычками. Больной рекомендует точно следовать рекомендациям врачей, быть оптимистично настроенным и не пропускать прием назначенных медикаментов.*

Вы можете поделиться своим случаем, и дать советы в комментариях к данной статье.

Быть здоровым и активно жить важный аспект для каждого человека. Абсолютного здоровья не встретишь, но современная медицина позволяет решить многие проблемы.

Что зависит от каждого? Заботиться о профилактике и наблюдать за собой. Это устранил препятствия на пути к полноценной жизни.