



Детальные рекомендации больным после лечебной ангиопластики (“цнтур“)





Все нижеприведенные рекомендации являются общими, а не индивидуально направленными. Помните, что каждый человек поправляется в своем собственном ритме. Полезно использовать показатель общей усталости как индикацию уровня возврата к повседневным нагрузкам.

Физическая нагрузка

Начинать выполнять физическую нагрузку можно уже на второй-третий день после выписки из больницы. В том случае, если до процедуры Вы не выполняли аэробной нагрузки, начните с четверти часа утром и вечером с постепенным увеличением времени и темпа ходьбы. В целом, рекомендуются получасовые ежедневные прогулки.

Отдых и сон

Несколько дней после процедуры выделяйте больше времени для отдыха.

Спортивная нагрузка

В первую неделю после процедуры не рекомендуется любая деятельность, связанная с повышенной физической нагрузкой. В дальнейшем, можно вернуться к обычной повседневной нагрузке.

Купание

Не рекомендуется принимать горячую ванну или душ, которые способствуют расширению кровеносных сосудов и возможному снижению артериального давления и чувству усталости. Важно аккуратно обмывать послеоперационную рану.



Возвращение к работе

Вам положена одна неделя отпуска по состоянию здоровья (“хуфшат махала”) если Вы “работник умственного труда” и две недели, если на работе Вы заняты тяжелым физическим трудом.

Вождение автомобиля и путешествия

Не рекомендуется управление транспортным средством в течение двух дней после выписки из больницы, чтобы предотвратить возможное кровотечение. Необходимо знать, что после ангиопластики (“цинтур типули”) существуют ограничения по страхованию во время заграничных поездок в течение полугода.

В каждом конкретном случае проконсультируйтесь со своим страховым агентом.

Секс

Как правило, можно совершать половой акт уже через 3 дня после процедуры или после консультации с лечащим врачом.



Питание

Необходимо помнить, что для четырех из основных факторов риска на ишемическую болезнь сердца выявлена прямая связь с диетой. Все, что Вы едите, оказывает влияние на состояние Вашего сердца.

Рекомендуется употребление пищи, обогащенной витаминами, минералами, пищевыми волокнами. Для того, чтобы получать все необходимые вещества

рекомендуется использовать в пищу:

- Зелень, фрукты, цельные злаки, бобовые.
- Источником “хороших“ жиров являются оливковое масло, канола, орехи, авокадо, тхина.
- Рыба содержит необходимые жирные кислоты (омега-3) в достаточном количестве при употреблении 2 порций в неделю.
- Рекомендуется употребление обезжиренных молочных продуктов.
- Разрешено употребление курятины и индюшатины в среднем количестве, а также небольшое количество постной говядины.
- Яйца: не более 3 в неделю
- В качестве холодных напитков лучше использовать обычную воду, а в качестве горячих - зелёный чай.
- Кофе: не более трех порций в день.

- Рекомендовано в приготовлении пищи широко использовать пряности.

Рекомендовано воздержаться от:

- Употребления продуктов, содержащих транс-жиры или рафинированные растительные масла (бурекасы, круасоны, джачнун, чипсы и т.п.).
- Досаливания пищи .
- Употребления подслащенных напитков.

Для индивидуальных рекомендаций необходима консультация диетолога, которую Вы можете получить через Вашу больничную кассу.

Лекарственные препараты

В случае установки стента во время проведения ангиопластики, чрезвычайно важным является дальнейшее использование двух препаратов из группы антиагрегантов, для профилактики образования тромбов внутри стентов и, как следствие, повторного инфаркта миокарда.

После проведения ангиопластики пациенты обычно выписываются со следующими рекомендациями:

Аспирин

Необходим для предотвращения



агрегации тромбоцитов и образования кровяных сгустков. Принимается один раз в день после еды. Не рекомендуется принимать перед сном. Рекомендуется для пожизненного применения. Вторым лекарством может быть один из следующих препаратов, в зависимости от медицинских показаний: Клопидогрель (Плавикс), Празогрель (Эффиент), Тикагрелор (Брилинта).

Плавикс и Эффиент принимаются один раз в день после еды вместе с аспирином. Необходимо точно соблюдать рекомендованную длительность применения данного препарата. Брилинта принимается дважды в день.

Обратите внимание (!)

- Необходимо пунктуально принимать препарат и не прекращать лечение без указаний лечащего врача.
- Рекомендована проверка общего анализа крови (“сфират а-дам“) через месяц после выписки. В случае появления крови в моче или кале, черного стула, а также появления сыпи - необходимо немедленно обратиться к лечащему врачу.

- Иногда, по рекомендации лечащего врача, необходимо выполнить анализ крови на функцию почек через 7-10 дней после процедуры.
- Необходимо сообщать об использовании плавикса перед любыми инвазивными обследованиями (лечение зубов, гастро-колоноскопия и т.п.). В любом случае, не рекомендуется прекращать лечение данными препаратами без разрешения кардиолога.

Статины

Снижают уровень холестерина в крови, замедляют прогрессирование атеросклеротических бляшек и уменьшают количество инфарктов. Рекомендованный уровень “плохого“ холестерина ниже 70 мг/дл. Статины принимаются раз в день перед сном. Пример - симвакор, липидал, липитор, крестор, статор. Препараты данной группы не сочетаются с одновременным употреблением грейпфрутового сока, однако можно съесть половинку фрукта или выпить немного сока с утра.

При Вашей встрече с лечащим врачом побеседуйте с ним о профилактике сердечных заболеваний и лечении факторов риска, таких как: ожирение, повышенное кровяное давление, диабет. В случае необходимости принимайте рекомендованные препараты согласно указаниям лечащего врача.



Первая помощь

При возникновении болей, подобных тем, что возникали перед ангиопластикой, немедленно садитесь или ложитесь на 5-10 минут. В случае продолжающихся болей позвоните в скорую помощь (“мокед хирум мада”) 101 или в другой мокед, с которым у Вас заключен договор. Не рекомендуется добираться до больницы на собственном автомобиле для профилактики развития тяжелых медицинских осложнений.

В следующих случаях свяжитесь непосредственно с отделением, в котором Вы проходили ангиопластику (“цинтур“):

- Значительное или продолжающееся набухание в области выполненной процедуры.

- Непрерывающиеся боли в области выполненной процедуры.
- Выделения в области выполнения процедуры или подъем температуры.

Наблюдение врача

Очень важна консультация кардиолога через несколько недель после выписки из больницы. Обратитесь к лечащему врачу для направления на данную консультацию. Во время выписки важно получить следующие документы: врачебную выписку из истории болезни, результаты ангиографии (“цинтур“), результаты эхокардиографии (если



была проведена) и экг. Один экземпляр данных документов необходимо передать семейному врачу, второй останется у Вас на руках, а третий необходим для лечащего кардиолога.

Сердечная реабилитация

Целью реабилитации является помощь постинфарктным больным в скорейшем физическом и психологическом возвращении к полноценной и активной жизни. Необходимо уменьшить влияние факторов риска через изменение образа жизни: сбалансирование лекарственного лечения; улучшение качества жизни. Выполнение программы реабилитации осуществляется многопрофильным коллективом. Программа сердечной реабилитации (“шикум лев“) включена в корзину медицинских

услуг и предоставляется бесплатно для лиц, прошедших лечебную ангиографию в течение 3 месяцев после процедуры, при дополнительной оплате программа может быть продолжена до 10 месяцев. Для получения необходимой информации о реабилитации обращайтесь к медицинскому коллективу в кардиологическом отделении или непосредственно в свою больничную кассу.

Обучение

Перед выпиской очень важно получить всю необходимую информацию, как от лечащего врача, так и от медицинской сестры, о проведенном лечении, причинах, вызвавших Ваше заболевание и путях предотвращения инфаркта миокарда. Обратитесь к медицинскому персоналу для получения необходимой информации



Детальные рекомендации больным после инфаркта миокарда

Данные рекомендации выпущены при помощи фирмы “Шахаль-Телерефуа”.

Запомните! Лица, имеющие страховку “битуах машлим” в своих больничных кассах, после госпитализации по поводу инфаркта миокарда могут воспользоваться услугами фирмы “Шахаль-Телерефуа” на особых условиях.

Для получения дополнительной информации обращайтесь по телефону *6626 или заходите на сайт www.shahal.co.il