Реабилитация при Инфаркте Миокарда.

Санаторно-
курортное
лечение.

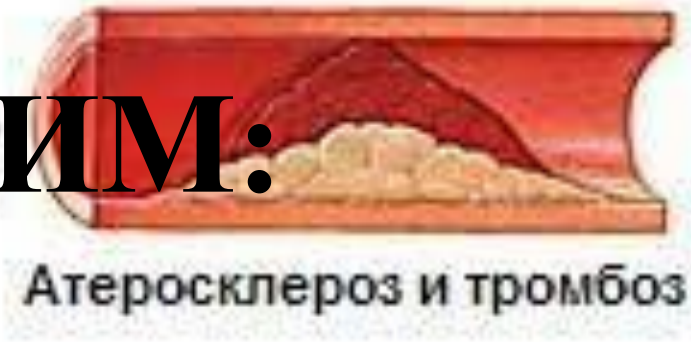
Инфаркт Миокарда – это некроз сердечной мышцы, обусловленный её длительной ишемией вследствие спазма или тромбоза коронарных артерий.

Причины ИМ;

- Пациент страдает атеросклерозом
- ИБС: стенокардией, или перенёс ИМ
- Гипертонической болезнью

Факторы ИМ:

- Атеросклероз
- Возраст
- Артериальная гипертония
- Курение
- Ожирение и другие нарушения обмена жиров
- Недостаток движения

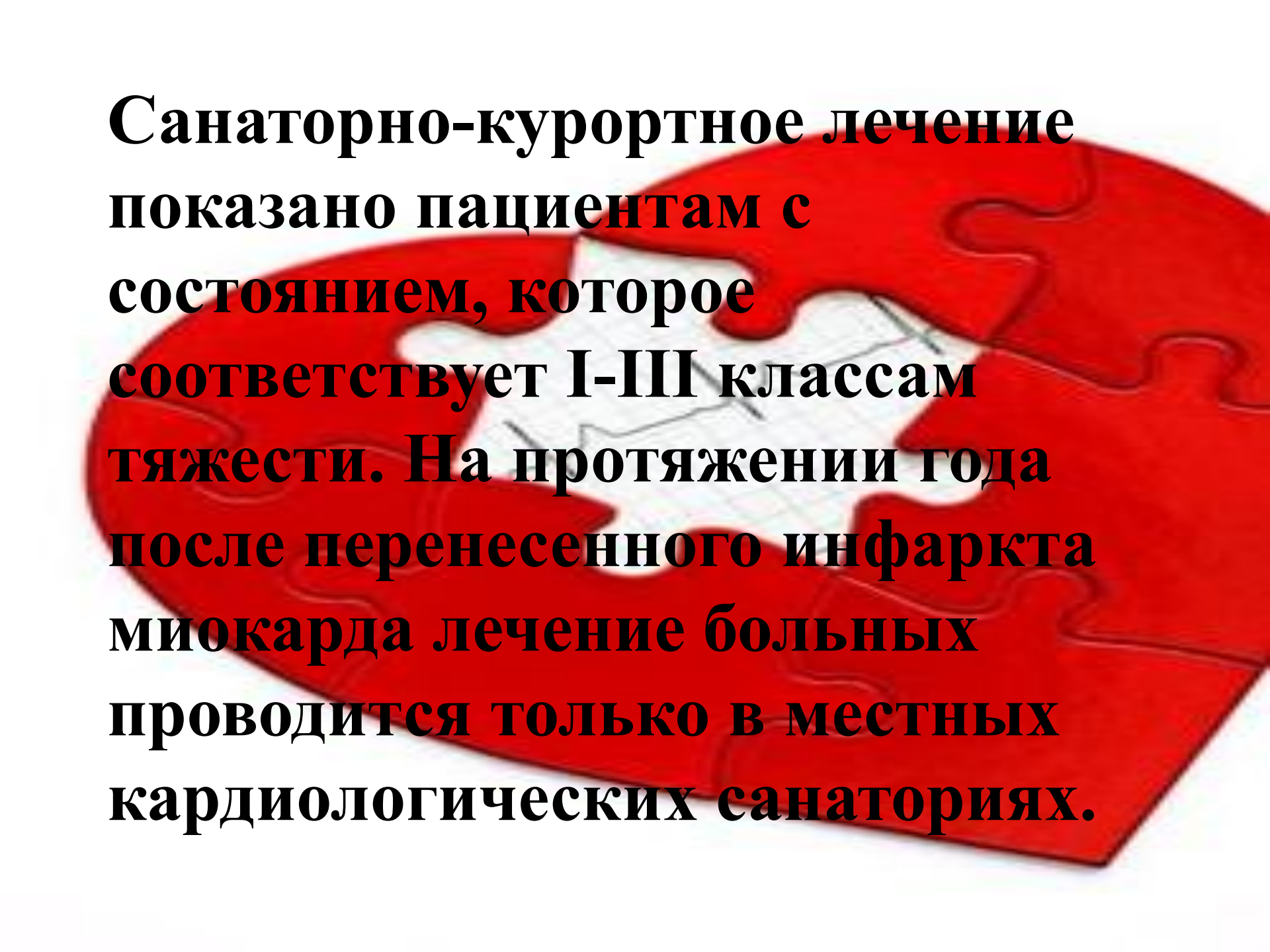


После перенесенного инфаркта миокарда всех пациентов можно разделить на две категории :

- подлежащие
- не подлежащие санаторно-курортному лечению

Выделяют четыре класса тяжести пациентов ИМ по стадиям.

- **I класс тяжести** – не трансмуральный ИМ, отсутствие осложнений и приступов стенокардии.
- **II класс тяжести** - состояние средней тяжести. Возможны нетяжелые осложнения в виде одиночных экстрасистол, синусовой тахикардии. Недостаточность кровообращения не выше I степени. Поражение миокарда - трансмуральное.
- **III класс тяжести** - тяжелое состояние. Выявляются серьезные осложнения: недостаточность кровообращения II-IV степеней, аритмии, артериальная гипертензия кризового течения.
- **IV класс тяжести** - крайне тяжелое состояние. Имеются осложнения, увеличивающие риск внезапной смерти: частые желудочковые экстрасистолы, недостаточность кровообращения IV степени, артериальная гипертензия III степени.



Санаторно-курортное лечение показано пациентам с состоянием, которое соответствует I-III классам тяжести. На протяжении года после перенесенного инфаркта миокарда лечение больных проводится только в местных кардиологических санаториях.

Задачи реабилитации:

- особое внимание уделяют восстановлению адаптации сердечно-сосудистой системы к выполнению длительной работы умеренной интенсивности.
- на уменьшение лекарственной терапии
- улучшение качества жизни
- улучшение общего самочувствия
- значительного снижения риска осложнений заболевания.
- психологическая реадаптация.

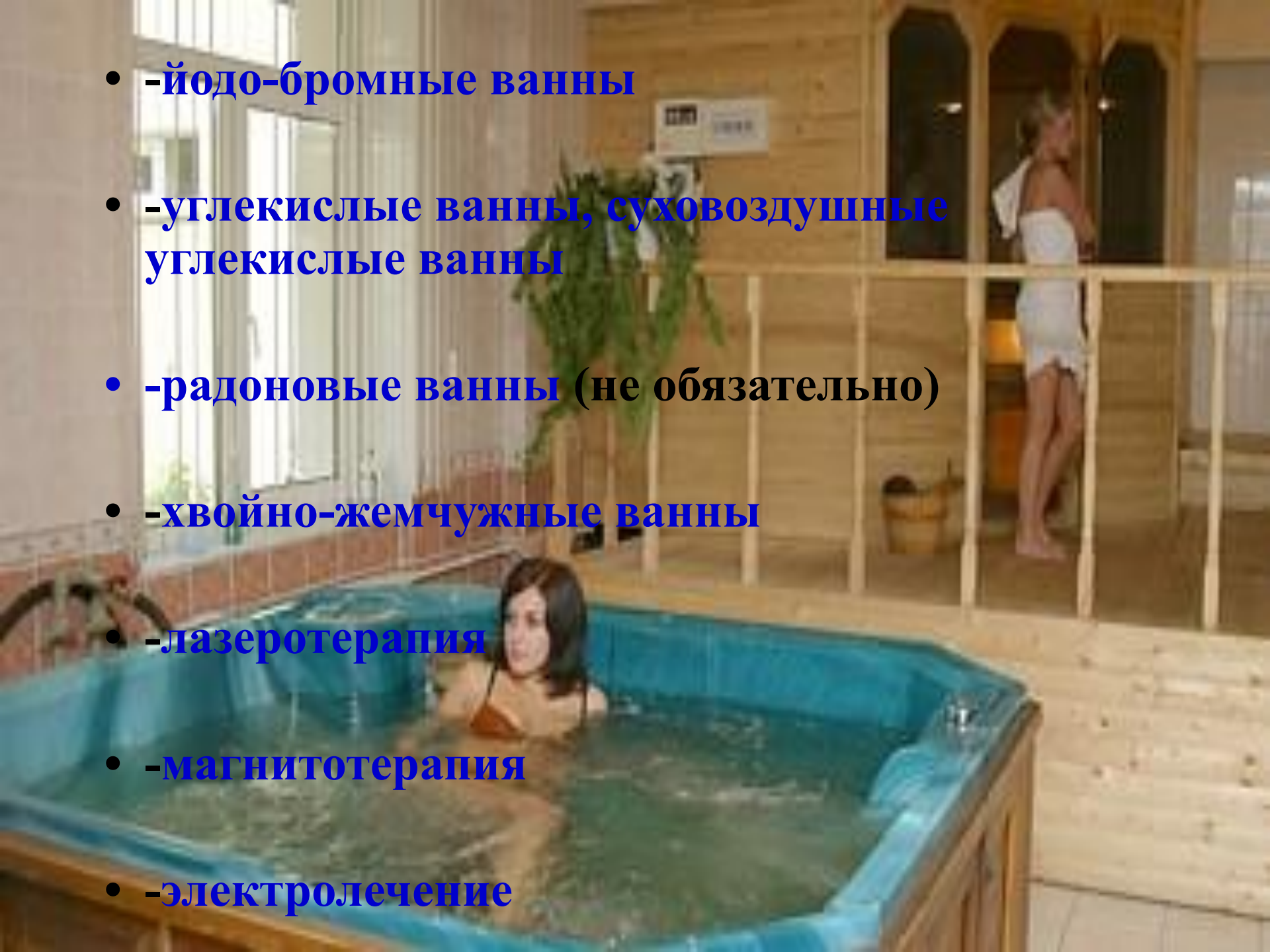
СРЕДСТВА реабилитации:

1) ЛФК

1) **Щадящий режим**, который во многом повторяет программу свободного режима в стационаре и длится 1 — 2 дня (если больной выполнил эту программу в стационаре).

   В том случае, если больной не выполнил эту программу или после выписки из стационара прошло много времени, щадящий режим длится 5—7 дней .

- **УГГ**
- **ЛГ** (Продолжительность занятий ЛГ возрастает с 20 до 40 мин. В занятия включаются простая и усложненная ходьба (на носках, с высоким подниманием коленей), различные метания)
- **тренировочная ходьба** *(начиная с 500 м, с отдыхом (3 — 5 мин) в середине дистанции; темп ходьбы — 70 — 90 шаг/мин. Дистанция ежедневно увеличивается на 100 — 200 м и доводится до 1 км)*
- **Прогулки** *(с 2 км и доводятся до 4 км в очень спокойном, доступном для больного темпе)*
- **тренировки в подъеме по лестнице** *(осваивается подъем на два этажа)*
- **тренажерами:** велоэргометрами, тредбанами, силовыми тренажерами, позволяющими контролировать ЧСС (ЭКГ, АД) в процессе выполнения физических нагрузок.



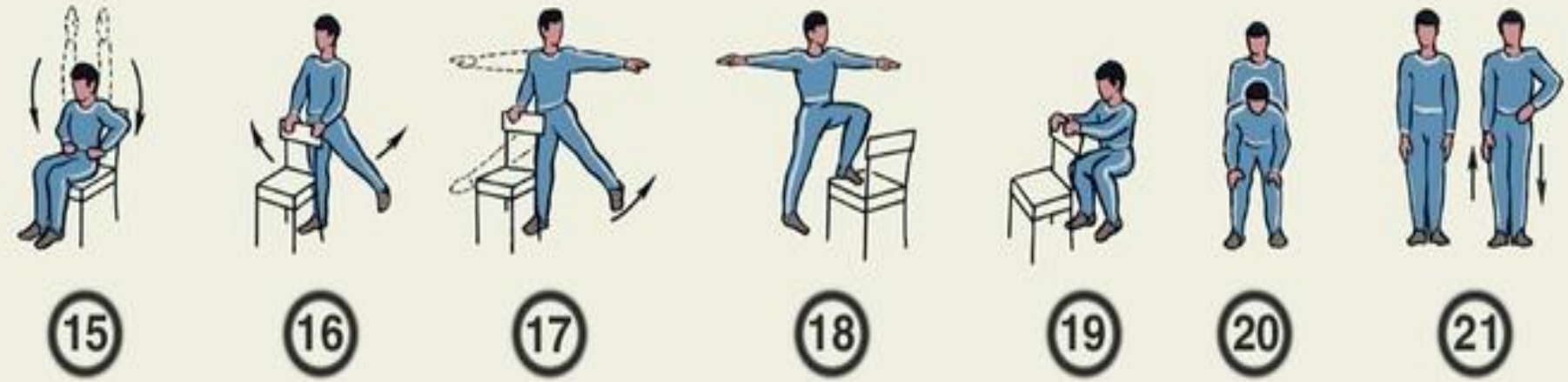
- -йодо-бромные ванны
- -углекислые ванны, суховоздушные углекислые ванны
- -радоновые ванны (не обязательно)
- -хвойно-жемчужные ванны
- -лазеротерапия
- -магнитотерапия
- -электролечение

2) Массаж

- . **Массируют спину**
- **нижние конечности**
- **живот**
- **и верхние конечности**
- **грудную клетку поглаживают**
- *Массаж спины проводят в положении больного на правом боку, при этом врач (или массажист) левой рукой поддерживает больного за левую руку, а правой рукой выполняет массаж спины (растирание, ординарное разминание, поглаживание)*

3) Психо- рефлексотерапия

Примерные комплексы физических упражнений для больных инфарктом миокарда на стационарном и послебольничном этапах физической реабилитации.



22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

Вторичная профилактика

- Сюда относятся строгий контроль кровяного давления и образа жизни,
- отказ от вредных привычек - курения и алкоголя (Рекомендуется употреблять не более одного стакана вина в день.
- регулярное занятие физкультурой
- соблюдение диеты (Есть поменьше соли и жиров, и побольше овощей и фруктов, важно ограничить, прежде всего, жирную пищу – жирное мясо, сало, масло, сметану)

(c) sib-zlatapalma.okis.ru