

## **Кардиореабилитация в условиях отделения медицинской реабилитации**

Сердечно-сосудистые заболевания стали проблемой многих и многих людей. Инфаркты, инсульты - одна из самых частых причин смерти людей в нашей стране, причем довольно часто это люди молодого трудоспособного возраста. Во многих случаях при ранней диагностике и правильном лечении опасного развития болезни можно избежать.

Принято думать, что для больных, перенесших инфаркты миокарда, операции на сердце, входящих в группу риска по болезням сердца, активная жизнь закончена. Но это не так, при правильной реабилитации и выполнении специальных поддерживающих процедур можно вести вполне полноценную жизнь.

Цель нашего центра - дать людям здоровье, поэтому мы стараемся полностью вернуть к нормальной жизни всех пациентов, в том числе перенесших достаточно тяжелые сердечно-сосудистые заболевания. Для этого мало правильно провести лечение, необходим грамотно построенный курс реабилитации, восстановления жизненных сил организма, в том числе касающийся физической, психологической, медикаментозной коррекции состояния пациента.

Наши специалисты разработали и успешно применяют на практике набор реабилитационных программ для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Отделение медицинской реабилитации Окружного кардиологического диспансера оснащено специальными системами для проведения занятий на тренажерах, что позволяет проводить занятия на оптимальном уровне нагрузок и безопасно.

В отделении медицинской реабилитации проходят занятия по программам для перенесших инфаркт миокарда, для пациентов после операции аорто-коронарного шунтирования (АКШ), протезирования клапанов сердца, баллонной ангиопластики или стентирования, для людей, входящих в группу риска по ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии.

### **Реабилитация после инфаркта миокарда**

Реабилитационные программы для больных, перенесших инфаркт миокарда, дают возможность вернуться к прежней жизни и работе, вновь почувствовать себя здоровым человеком.

Программа включает консультацию и наблюдение кардиолога, консультацию врача восстановительного лечения и его наблюдение, физические тренировки и лечебную физкультуру, коррекцию медикаментозной терапии, коррекцию диеты.

Комплекс тренировок составляется индивидуально, с учетом диагноза, результатов теста с физической нагрузкой, уровня тренированности пациента и его пожеланий. В отделении установлены специальные тренажерные

системы, которые позволяют индивидуально регулировать нагрузку в рамках оптимальных значений, делая тренировки полезными и безопасными.

Благодаря реабилитационным мероприятиям нашим пациентам удастся в оптимальные сроки восстановить или значительно улучшить свою физическую форму, повысить качество жизни, устранить расстройства, связанные со стрессами, получить полную информацию обо всех сторонах повседневной жизни.

### **Реабилитация после аорто-коронарного шунтирования и стентирования**

Проведение операции аорто-коронарного шунтирования или стентирования не решает автоматически всех проблем человека. Чтобы вернуть пациента к полноценной жизни необходима профессионально организованная программа реабилитации после операции. В связи с этим в нашем отделении разработаны программы реабилитации больных при операциях АКШ и стентирования на разных стадиях, включая дооперационную, стационарную и раннюю послеоперационную (для пациентов, операция которым выполнена в ОКД) и диспансерную.

Программы адаптируются к индивидуальным особенностям пациента и включают консультации кардиолога, врача восстановительного лечения, диетолога, консультации по медикаментозной терапии, физические тренировки и лечебную физкультуру. Тренировки разрабатываются индивидуально и проводятся на специальном тренажерном оборудовании, позволяющем сделать упражнения полезными и безопасными. В результате значительно улучшается качество жизни пациентов, в значительной степени восстанавливается физический и психологический статус, многие больные возвращаются к активной профессиональной деятельности.

### **Программа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**

Низкая физическая активность, неправильное питание, психологические нагрузки, курение, избыточная масса тела, артериальная гипертензия - это лишь некоторые факторы риска, способные привести к развитию ишемической болезни сердца (ИБС).

Чтобы избежать действия этих неблагоприятных факторов в отделении восстановительного лечения ОКД разработана уникальная программа для пациентов с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Пациентам предлагается специальный комплекс для практически здоровых людей с учетом их индивидуальных особенностей.

Главными в этой программе являются аэробные тренировки. Врач кардиолог определит уровень вашей переносимости физических нагрузок и предложит кардиотренировки, позволяющие восстановить или значительно улучшить состояние здоровья.

Кардиотренировки проводятся на специальных кардиотренажерах, под контролем врача кардиолога, с обязательным мониторингом ЭКГ, артериального давления, частоты сердечных сокращений (пульса) и общего самочувствия человека. Кардиотренировки помогут:

- улучшить работу сердца и сосудов, нормализовать артериальное давление;
- укрепить дыхательную систему;
- ускорить обмен веществ, снизить уровень холестерина и сахара в крови;
- снизить избыточный вес;
- снизить риск сахарного диабета и рака толстой кишки;
- справиться со стрессами;
- улучшить умственную деятельность;
- укрепить иммунитет;
- улучшить сон;
- повысить сексуальную активность;
- поддержать и повысить работоспособность.

В заключение хочется отметить, что индивидуализированные реабилитационные программы отделения восстановительного лечения Окружного кардиологического диспансера будут расширяться за счет новых методик, что позволит шире и еще эффективнее применять возможности восстановительной медицины.