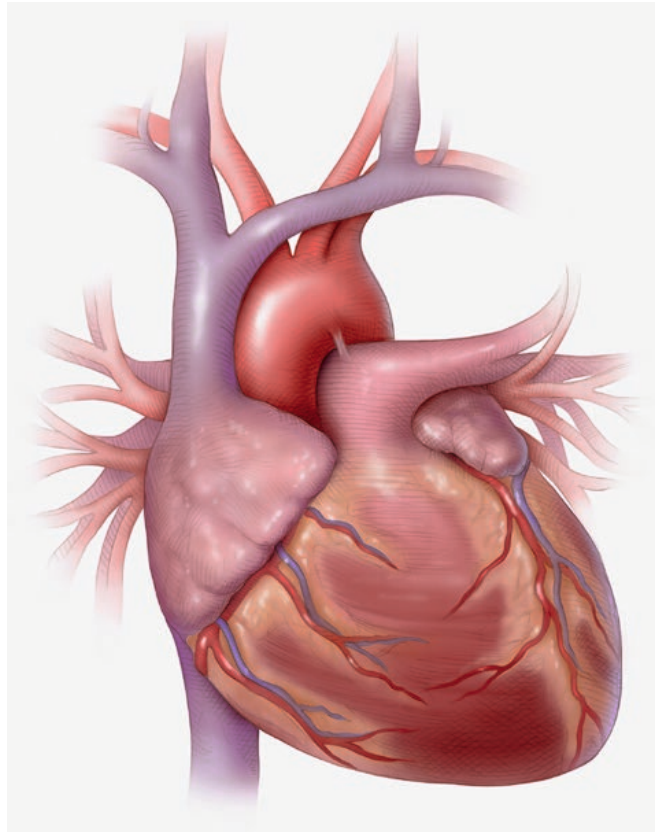




LHL

# Інформація для вас, хто має стенокардію або пережили серцевий напад

Обстеження та лікування / Реабілітація та зміна способу життя



UKRAINSK

# ЗМІСТ

<b>1. Вступ</b>	<b>3</b>
<b>2. Серце та коронарні артерії серця</b>	<b>4</b>
<b>3. Обстеження та лікування</b>	<b>5</b>
<b>4. Час після госпіталізації</b>	<b>7</b>
<b>5. Серцева реабілітація</b>	<b>9</b>
<b>6. Дружній до серця спосіб життя</b>	<b>11</b>
Дієта	11
Фізична активність	14
Тютюн - куріння і снюс	17
Стрес і управління стресом	18
<b>7. Джерела інформації про хвороби серця та здоров'я</b>	<b>20</b>

Інформація є коротким змістом брошури; Інформація для тих, хто має стенокардію та/або переніс інфаркт, ангіографію чи ЧКВ. Оpubліковано мережею кардіологічної реабілітації в South-Eastern Health, RKR. Переглянуто в серпні 2022 р. Адаптовано для перекладу та опубліковано LHL за підтримки Stiftelsen Dam. Зображення та ілюстрації від Molly Borman Pullen, Pixabay, Unsplash, Shutterstock і LHL.



# 1. ВВЕДЕННЯ

Ця інформація призначена для тих, хто має стенокардію або переніс інфаркт. Тут Ви знайдете корисну інформацію про серце, обстеження, лікування та реабілітацію. Ви також знайдете поради щодо звичок способу життя, які допоможуть знизити ризик розвитку серцевих захворювань.

Людям із захворюваннями серця рекомендується брати участь у структурованій програмі реабілітації серця. Метою реабілітації є покращення здоров'я, підвищення рівня функцій і підвищення безпеки фізичної активності та вправ. Реабілітація – це швидке повернення до нормального повсякденного життя та трудового життя.

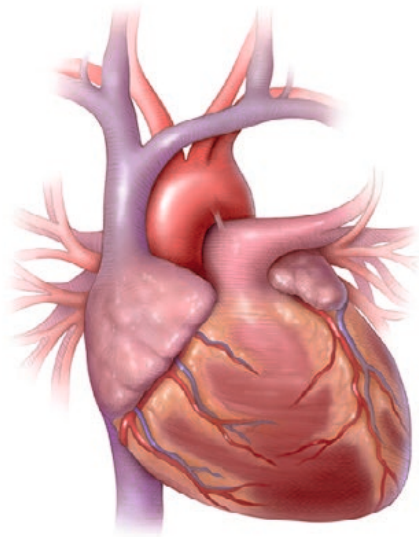


## 2. СЕРЦЕ ТА КОРОНАРНІ АРТЕРІЇ СЕРЦЯ

Серце — це м'яз розміром із наш власний кулак, і серце перекачує збагачену киснем кров по всьому тілу. Серце має власні артерії, які пролягають вінком із зовнішнього боку і розгалужуються в м'язах. З цих артерій серцевий м'яз отримує насичену киснем кров.

У цих коронарних артеріях може виникнути хворобливий процес, який називається атеросклерозом. Потім стінки артерій поступово потовщуються через відкладення жиру, запальних клітин і кальцію. Більшість людей більшою чи меншою мірою розвивають такі відкладення, коли вони старіють, і деякі є генетично більш сприйнятливими, ніж інші.

Умови, які можуть впливати на процес атеросклерозу в артеріях і прискорювати його, це куріння, високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину, низька фізична активність, діабет і стрес.

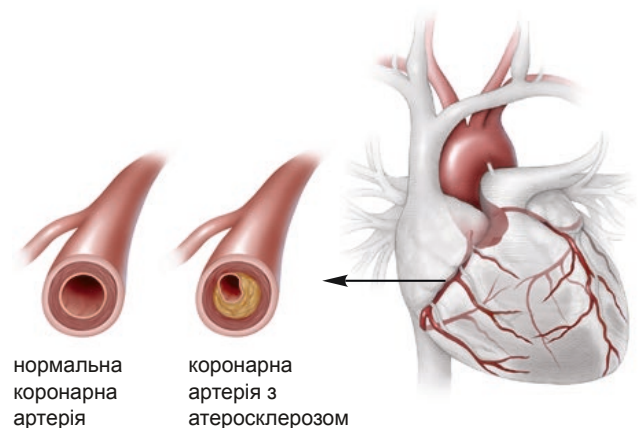


Серце з коронарними артеріями

### Стенокардія

При стенокардії серце отримує менше крові, насиченої киснем, ніж йому потрібно. Атеросклероз артерій звужує порожнину в кровеносних судинах і призводить до погіршення кровотоку.

Симптоми стенокардії різноманітні і можуть відчуватися як давлячий і стискаючий біль у грудях. Деякі люди відчувають біль у лівій руці або обох руках, між лопатками, у напрямку до шиї, горла, щелепи та у верхній частині живота. Біль зазвичай триває лише кілька хвилин і зазвичай зникає, коли ви відпочиваєте. Іншими симптомами можуть бути важке дихання та втома. Симптоми стенокардії часто виникають при фізичному навантаженні, розумовому перенапруженні і стресі.



нормальна коронарна артерія

коронарна артерія з атеросклерозом

### Серцевий напад

Серцевий напад виникає, коли тромб блокує одну з коронарних артерій, в результаті чого частина серця отримує занадто мало збагаченої киснем крові. Якщо кровопостачання повністю припинено, м'язові клітини серця знаходяться під загрозою загибелі, а здатність серця перекачувати кров може бути послаблена.

Симптоми серцевого нападу схожі на біль при стенокардії, але часто сильніші та не зникають у спокої. Іншими симптомами можуть бути нудота, блювота, холодний піт і важке дихання.

У разі серцевого нападу дуже важливо швидко отримати лікування, щоб обмежити пошкодження серцевого м'яза. Якщо біль у грудях триває більше 5 хвилин, телефонуйте за номером екстреної допомоги 113.

## 3. ОБСТЕЖЕННЯ ТА ЛІКУВАННЯ

Якщо у вас є симптоми стенокардії або інфаркту, доречними дослідженнями є ЕКГ, аналіз крові, стрес ЕКГ, УЗД, КТ серця або коронарографія.

### Коронарографія

Коронарографія - це рентгенологічне обстеження коронарних артерій. Під час обстеження катетер вводиться від артерії на зап'ясті або в паху до серця. Контрастна рідина вводиться через катетер, і будь-які відкладення на артеріях серця будуть помітні на рентгенівських знімках.

Результат обстеження може показати:

1. Звуження артерій серця, які потребують лікування за допомогою медикаментів і зміни способу життя.
2. Звуження однієї чи кількох пульсових вен, де кровообіг серцевого м'яза є недостатнім. На додаток до прийому ліків і зміни способу життя вузькі частини повинні бути розкриті за допомогою деблокування (PCI).
3. Для деяких найкращим лікуванням буде операція на серці (шунтування). Під час шунтування свіжі кровоносні судини з іншого місця на тілі використовуються для прошивання вузьких частин серцевих артерій. Крім того, існує лікування за допомогою медикаментів і зміни способу життя.

### Розблокування/черезшкірне коронарне втручання (ЧКВ):

Розблокування — це лікування відкладень в артеріях серця, яке часто проводиться разом із коронарографією. Лікування актуально як при інфарктах, так і при стенокардії. Балонний катетер вставляється у вузьку або закупорену частину коронарної артерії. Балон розширюється і виштовхує відкладення в стінку вени, щоб кров знову могла вільно проходити.

Часто в артерію вставляють стент. Стент — це металева сітка, яка утримує кровоносну судину відкритою.



Балонний катетер у коронарній артерії

Стент, вставлений у коронарну артерію

### Найпоширеніші ліки від хвороб серця

У разі стенокардії або серцевого нападу буде потрібно медикаментозне лікування. Зміна або припинення прийому ліків завжди має здійснюватися за погодженням з лікарем.

#### Препарати, що розріджують кров:

Для зниження ризику утворення тромбів і інфарктів використовуються препарати, що впливають на здатність тромбоцитів склеюватися. Деякі з цих ліків використовуються все життя. У період після блокади прийнято одночасно використовувати кілька препаратів, що розріджують кров.

#### Ліки, що знижують рівень холестерину:

Препарати, що знижують рівень холестерину, використовуються для зниження ризику появи нових відкладень в артеріях. Вони знижують рівень жирових речовин у крові, зміцнюють стінки кровоносних судин, зменшують ризик серцевих нападів.



**Бета-блокатори:**

Бета-блокатори знижують частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск, а також зменшують навантаження на серце. Серце працює менше і потребує менше кисню. Це знижує ризик серцевого нападу.

**Ліки, що знижують артеріальний тиск:**

При підвищеному артеріальному тиску застосовуються гіпотензивні препарати, щоб захистити коронарні артерії від атеросклерозу і полегшити роботу серця. Є багато типів, які працюють різними способами.

**Нітрогліцерин:**

У разі стенокардії біль може зникнути протягом декількох хвилин при застосуванні нітрогліцерину. Ліки приймають у вигляді спрею або таблетки, що розпадаються під язиком. Дія ліків полягає в розширенні вен, тобто кровоносних судин, які несуть кров назад до серця. Це зменшує потребу серця в кисні. Деякі також використовують нітрогліцерин тривалої дії.

Окрім ліків, більшість людей отримують користь від зміни способу життя. Ви можете допомогти запобігти та зменшити ризик серцевих подій у майбутньому через припинення куріння, здорове харчування та регулярну фізичну активність і вправи.



## 4. ЧАС ПІСЛЯ ГОСПІТАЛІЗАЦІЇ

Лікарня надсилає епікризи до місцевої лікарні, лікаря, який направив вас та сімейному лікарю після госпіталізації. Епікриз - це документ, який повідомляє про проведене обстеження або лікування. Ви також можете знайти його на [helsenorge.no](https://helsenorge.no).

У місцевих лікарнях можуть існувати різні практики спостереження після аортокоронарного шунтування (ЧКВ) та інфаркту міокарда. Важливо регулярно звертатися до свого сімейного лікаря для проходження оглядів. Гарне спостереження запобігає подальшому розвитку серцевих захворювань.



### Фізична активність

Пораду щодо активності в перший час після ЧКВ або серцевого нападу надасть вам лікар або фізіотерапевт під час перебування в лікарні. Після виписки з лікарні ви повинні займатися щоденною фізичною активністю. Інтенсивність протягом перших чотирьох тижнів рекомендована від легкої до злегка напруженої. Почніть з коротких прогулянок і поступово збільшуйте тривалість.



### Психологічні реакції

Коли ви захворіли, це нормально для вас і ваших близьких мати емоційні реакції. Це може бути тривога, жах, шок, смуток, роздратування, перепади настрою і горе. Існують великі варіації в ступені емоційних реакцій. Свіже повітря, активність і соціальні контакти позитивно впливають на психічне здоров'я. Відвертість у почуттях і розмовах допомагає вам і близьким впоратися з ситуацією.





### Сон і відпочинок

Цілком природно, що у вас є більша потреба у відпочинку в перший період після серцевого нападу або при стенокардії. Вам все одно не рекомендується багато спати вдень, щоб запобігти впливу на ваш нічний сон. Доведено, що фізична активність позитивно впливає на нічний сон.



### Статеве життя

Фізичне навантаження під час статевого акту невелика. Під час оргазму пульс і артеріальний тиск такі ж, як і під час помірної активності, такої як швидка ходьба або підйом двома сходами. Ви можете відновити секс, коли будете готові.

Певні ліки та реакції на стрес можуть у деяких людей негативно вплинути на ерекцію та сексуальне бажання. Поговоріть зі своїм лікарем, якщо ці проблеми не зникнуть.



### Водіння автомобіля

У разі стенокардії або ЧКВ зазвичай немає обмежень щодо керування транспортними засобами. Усім, хто переніс серцевий напад, заборонено керувати автомобілем на 4-6 тижнів. У разі незрозумілої хвороби серця деяким людям забороняють керувати автомобілем на певний період, особливо це стосується професійних водіїв.



### Лікарняний

Переважно лікарняний надається від 1 до 4 тижнів після серцевого нападу. Тривалість і ступінь лікарняного залежить від стану вашого здоров'я та яка у вас робота.



### Тепло і холод

Особливих обмежень щодо спеки та холоду немає, навіть якщо у вас є захворювання серця. Рекомендується уникати важких тренувань у сильну спеку та холод. Існують великі індивідуальні відмінності, і важливо знати свій рівень толерантності. Наприклад, деякі люди, які страждають на стенокардію, помічають, що симптоми посилюються в холодну погоду. Якщо ви відчуваєте, що температура на вулиці для вас некомфортна, знайдіть альтернативні види діяльності в приміщенні.

Уникайте різких перепадів температури, таких як сауна з холодним душем після цього. В іншому випадку сауною можна користуватися як зазвичай.



### Перельоти та поїздки за кордон

Зазвичай ви можете літати після PCI. Корисна порада: пити багато води, багато рухатися під час польоту і, можливо, використовувати компресійні панчохи, щоб зменшити ризик утворення тромбів у ногах. Для тривалих перельотів або перебування за кордоном у перші кілька тижнів рекомендується спочатку поговорити з лікарем. Під час подорожі зберігайте ліки в ручній поклажі та в оригінальній упаковці.



## 5. КАРДІОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Реабілітація – це програми, які включають медичне обстеження, фітнес, консультації, навчання та психосоціальну підтримку. Зазвичай, реабілітація проводиться різними спеціалістами, має різну тривалість і зміст.

Метою реабілітації серця є підвищення функціонального рівня, поліпшення якості життя, досягнення безпеки та подолання хвороби. У кардіологічній реабілітації ви можете отримати мотивацію для довготривалих змін у способі життя, таких як відмова від куріння, фізична активність, здорові звички в харчуванні, зниження ваги та подолання стресу. Щоб зменшити ризик нових серцевих нападів, основна увага приділяється медикаментозному лікуванню артеріального тиску, холестерину та цукру в крові.

Участь у суспільстві та трудовому житті зміцнює здоров'я, а повернення до нормального повсякденного життя є важливою частиною реабілітації серця. Для вас, хто працює, це означає роз'яснення того, коли правильно повернутися до роботи.

### Реабілітація після госпіталізації

- **У лікарні:** процес реабілітації вже починається з інформації та зосередженості на тому, щоб почати з легкої активності.
- **Відразу після перебування в лікарні:** рання реабілітація з денним амбулаторним обслуговуванням у вашій місцевій лікарні або в реабілітаційному закладі. Мета цього етапу — почати фізичну активність і тренування. Реабілітація складається з навчання та консультацій щодо зміни способу життя та фізичних вправ низької та помірної інтенсивності.
- **Після кількох тижнів або місяців вдома:** реабілітація доступна як у вигляді денного, так і 24-годинного перебування в реабілітаційному закладі. На цьому етапі вводяться вправи від середньої до високої інтенсивності. Метою занять є покращення прогнозу за рахунок підвищення фізичної підготовленості. Крім того, ви отримаєте навчання та рекомендації щодо лікування та зміни способу життя.



Подальше спостереження в муніципалітеті, де ви проживаєте, є більш довгостроковим, різні пропозиції доступні в оздоровчому центрі, у фізіотерапевта або в навчальних групах.

### Оздоровчий центр

Оздоровчий центр - це служба охорони здоров'я в муніципалітетах. Метою є зміцнення здоров'я та запобігання хворобам шляхом ранньої допомоги у зміні способу життя та впоранні з проблемами здоров'я. Тут пропонуються бесіди про здоров'я з акцентом на фізичну активність, дієту та тютюн. Деякі муніципалітети також мають установи в сфері психічного здоров'я, проблем зі сном та зловживання алкоголем.

Пропозиція центру має бути адаптована до користувачів із культурним і мовним походженням, відмінним від норвезького. При необхідності використовується перекладач.

### Національна асоціація захворювань серця та легенів (LHL):

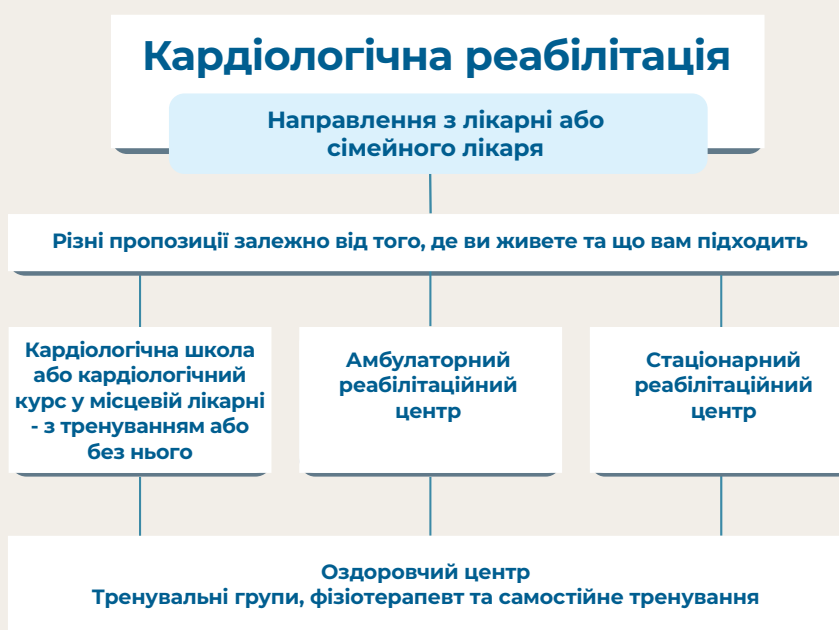
LHL має близько 240 місцевих організацій по всій Норвегії. Тут ви є частиною спільноти. Місцеві організації мають різні пропозиції для учасників; курси, навчальні групи, інформаційні та тематичні зустрічі, а також поїздки та соціальні заходи.

### Рівні особи (особи які перенесли хворобу або є родичами тих осіб які перенесли хворобу):

Вам потрібно поговорити з кимось, хто був або перебуває в такій самій ситуації, як і ви? Рівна особа у LHL має особистий досвід хвороби або як пацієнт або як родич особи яка перенесла хворобу.

Рівна особа може бути підтримкою для інших у важкій життєвій ситуації та сприяти знанням про можливості, які існують. Рівна особа – це перш за все співлюдина, яка вмє слухати та ділитися власним досвідом. Рівні особи з LHL часто представлені в багатьох лікарнях, включаючи кардіологічні школи.

Реабілітаційні центри надають послуги за рахунок держави а також є приватні пропозиції.



## 6. ДРУЖНІЙ ДО СЕРЦЯ СПОСІБ ЖИТТЯ

Після завершення обстеження, лікування та реабілітації більшість людей можуть продовжувати активне життя. Важливими профілактичними заходами для запобігання подальшого розвитку серцево-судинних захворювань є дієта, яка сприятливо впливає на серце, регулярна фізична активність і відмова від куріння. Крім того, для вас може бути важливим усвідомлення стресу та керування ним.

### Дієта

Люди з виявленим або підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань повинні дотримуватися дієти, рекомендованої відповідно до рекомендацій Норвезького управління охорони здоров'я. Якщо вам потрібна порада та вказівки щодо зміни дієти, вам слід звернутися за порадою до свого сімейного лікаря, який може направити вас далі. Більшість муніципалітетів можуть запропонувати «курси хорошої їжі» та розмови про дієту. Кардіологічна реабілітація також включає заняття з клінічним дієтологом.

### Дієтичні поради для хворих на серце:

- Їжте більше овочів, бобових і фруктів. Їжте щодня не менше п'яти порцій овочів, фруктів і ягід. Половина порції мають бути овочі.
- Зменшіть споживання червоного м'яса, особливо обробленого. Перероблене м'ясо – це м'ясо, яке або солоне, копчене, або з додаванням нітритів, наприклад, в'ялене м'ясо, бекон і ковбаси. Вони часто містять більше жиру, ніж не перероблене м'ясо. Натомість їжте біле м'ясо, наприклад курку та індичку.
- Вибирайте нежирні молочні продукти. Зменшіть споживання незбираного молока, вершків, жирного сиру та твердого вершкового масла, наприклад, молочного.
- Замініть вершкове масло та твердий маргарин рослинними оліями, такими як оливкова олія та ріпакова олія, а також м'яким або рідким маргарином.

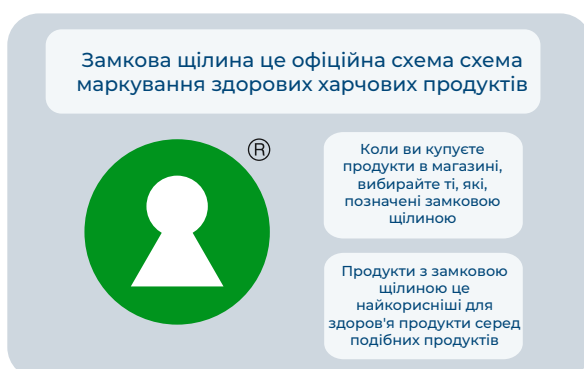




- Два-три дні на тиждень їжте рибу на вечерю. Не соромтеся також використовувати рибу на бутерброди. Жирну рибу, таку як сьомга, форель, скумбрія, оселедець слід їсти кілька разів на тиждень.
- Щодня їжте цільнозернові продукти. Вибірайте хліб і пластівці, які мають 3 або 4 кольорові квадрати на шкалі хліба.



- Їжте менше дрібнозернових продуктів, таких як хлібобулочні вироби з білого борошна, листкове тісто та солодкі пластівці.
- Щодня уникайте їжі та напоїв із великою кількістю цукру. Вибірайте воду як засіб для втамування спраги.
- Вибірайте продукти з невеликим вмістом солі та обмежте використання солі в приготуванні їжі та на їжі. Готова їжа, така як їжа на внос, заморожені та свіжі обіди, містить багато солі.
- Подивіться на етикетки із замковою щілиною на продуктах харчування в магазині. Вони містять менше солі, ніж аналогічні продукти.



- Сіль, що містить калій (наприклад, Seltin), є гарною альтернативою звичайній солі.
- Харчуйтеся різноманітно.
- Рекомендується регулярне харчування. Їжте кожні три-чотири години. Можна підкріпитися або перекусити, коли ви дуже голодні, і зупиніться, коли ви комфортно ситі.
- Дотримуйтеся балансу між тим, скільки енергії ви отримуєте з їжею та напоями та тим, скільки ви споживаєте енергії під час діяльності.

#### Алкоголь

Високе споживання алкоголю підвищує артеріальний тиск і пов'язане з підвищеним ризиком серцевих захворювань. Споживання не повинно перевищувати 100 г/тиждень, що відповідає одному келиху вина 100 мл на день або 0,33 л пива на день. Не рекомендується вживати велику кількість алкоголю за один день, оскільки це більш шкідливо, ніж рівномірне споживання. Алкоголь містить багато енергії, тому він також може впливати на вагу тіла.

#### Дієта для зниження ваги

Надмірна вага сама по собі не є хворобою, але ожиріння може створити серйозні проблеми для здоров'я, благополуччя та якості життя. Ожиріння підвищує ризик, серед іншого, інфаркту, інсульту, високого кров'яного тиску, деяких видів раку та діабету 2 типу. Ризик зростає зі збільшенням ступеня ожиріння, особливо у випадку абдомінального ожиріння. Надмірна вага та ожиріння спричинені дисбалансом між отриманням та споживанням енергії з часом. Генетичні фактори можуть зробити деяких людей більш схильними до розвитку надмірної ваги та ожиріння, ніж інших. Ліки, хвороби, психологічні та соціальні умови також можуть сприяти ожирінню.

Мета полягає в тому, щоб кожна людина знайшла дієту та рівень активності, які їй зручні та відповідають її стилю життя. Зниження ваги не повинно бути єдиною метою. Щоб скинути вагу,

потрібно споживати менше калорій, ніж ви витрачаєте. Цього можна досягти за рахунок зниження споживання калорій та збільшення енерговитрат організму у зв'язку із фізичною активністю. Зменшення ваги на 5-10% може принести значні переваги для здоров'я, і повинно вважатися успіхом, навіть якщо оптимальна вага не досягнута.

Людам з  $IMT > 40$  або  $IMT > 35$  з додатковими захворюваннями може знадобитися більше зниження ваги для досягнення бажаного ефекту для здоров'я. При цих значеннях  $IMT$  слід

звернутися до сімейного лікаря для лікування та подальшого спостереження.

Не існує спеціальної дієти, яка, як було показано, забезпечує краще зниження ваги, ніж інші, у довгостроковій перспективі. Деякі дієти, такі як дієти з низьким вмістом вуглеводів і високим вмістом жиру, є нездоровими для пацієнтів із захворюваннями серця, тому їх не рекомендують. Дієта діє лише до тих пір, поки її дотримуються. Це означає, що багато хто, на жаль, знову набирають вагу, коли повертаються до своїх попередніх звичок. Для переважної більшості людей ключ до досягнення тривалого зниження ваги полягає в правильному способі життя, належному нагляді та підтримці з боку медичного персоналу, родини та друзів.

Важливо внести зміни, з якими ви зможете жити з часом і, бажано, протягом усього життя. Ви точно можете схуднути, дотримуючись наведених вище дієтичних порад. Однак набрати вагу також можна, якщо їсти багато здорової їжі. Будь-яка їжа дає енергію. Тому також необхідно адаптувати порції здорової їжі, щоб зменшити вагу. Деякі з продуктів, рекомендованих хворим на серце, дуже енергетичні, такі як горіхи, мигдаль і рослинні олії. Їх не можна їсти у великих кількостях. Також є енергія в таких напоях, як соки та смузі.



**Індекс маси тіла (ІМТ) вимірює масу тіла по відношенню до росту**

ВООЗ класифікує  $BMI$  таким чином для дорослих:

- 18–25: нормальна вага
- $\geq 25$ : надмірна вага
- $\geq 30$ : ожиріння
- 30–34: ожиріння I ступеня
- 35–39: ожиріння II ступеня
- $\geq 40$ : ожиріння III ступеня

$IMT$  - це вага в кілограмах, поділена на квадрат зростання в метрах

$IMT$  використовується для встановлення обмежень щодо нормальної ваги та ваги, яка може становити ризик для здоров'я

Ви можете розрахувати свій  $IMT$  тут: [hl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator](http://hl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator)



Щоденне зниження калорійності - найефективніший захід для схуднення. Крім того, спалювання калорій збільшується завдяки фізичній активності та вправам.

### Фізична активність

Навіть якщо у вас хвороба серця, серце отримує ряд переваг від фізичної активності та вправ:

- Посилення кровотоку до м'язів серця та решти тіла
- Зміцнення серця, щоб воно перекачувало більше крові
- Зниження рівня стресу для серця
- Підтримання або досягнення нормальної ваги
- Краще регулювання рівня холестерину, артеріального тиску та цукру в крові
- Менше стресу
- Покращує вашу фізичну форму

Згідно з встановленими на державному рівні стандартам всім дорослим і людям похилого віку рекомендовано бути помірно фізично активними принаймні 2,5–5 годин на тиждень. Це означає приблизно 20–40 хвилин щодня. Якщо рівень активності збільшити до високої інтенсивності або важкого навантаження, час можна скоротити вдвічі. Це звучить як багато, але враховується вся діяльність, і ви можете розподілити час на всі дні, як забажаєте.

Але найважливіша користь і ефект для здоров'я – це перехід від пасивного стану до активного та скорочення сидячого перебування протягом дня. Пам'ятайте, що будь-яка активність має значення, незалежно від типу та інтенсивності!

Практичний приклад: бути активним принаймні 21–40 хвилин на день із помірною інтенсивністю, коли ви дихаєте трохи більше, ніж зазвичай. Або ви можете вибрати активність принаймні 10–20 хвилин із високою інтенсивністю щодня. Висока інтенсивність означає, що ви дихаєте набагато більше і швидше, ніж зазвичай. Або ви можете виконувати поєднання помірної та високої інтенсивності.





Людам старше 65 років також рекомендуються вправи на баланс і координацію.

## Тренування

Тренування — це спланована, структурована та повторювана фізична активність, спрямована на покращення або підтримку фізичної форми. Фітнес і силові тренування можна поєднувати в одному занятті або виконувати окремо. Тренування має складатися з розминки, основної частини та завершальний етап тренування.

### Warming up

Розігрів і розминка. Розминка перед тренуванням особливо важлива для людей із захворюваннями серця. Серцю, кровоносним судинам і м'язам потрібен додатковий час, щоб підготуватися до навантажень.

Рекомендується, щоб усі тренування починалися як мінімум з 10 хвилин активності легкої інтенсивності. Це також стосується більш важких повсякденних справ, таких як прибирання снігу. Легка інтенсивність означає комфортний темп. При такому навантаженні вам неважко розмовляти, але відчуваєте, що тіло розігрівається. Якщо у вас стенокардія або ви використовуєте бета-блокатори, вам може знадобитися довша розминка, перш ніж ви відчуєте, що ваше тіло готове до навантаження.

### Оздоровче тренування - Основна частина

Серцево хворим рекомендується проводити кардіотренування від трьох до п'яти разів на тиждень. Тривалість тренування рекомендована не менше 20 хвилин. Тренування можна налаштувати як безперервну роботу або як інтервальне тренування.

Безперервна робота означає, що ви підтримуєте постійну інтенсивність протягом усього тренування. Інтенсивність повинна бути відносно напруженою. Ви повинні бути в змозі говорити відносно легко під час тренування. Такими тренуваннями можуть бути ходьба, їзда на велосипеді, веслування, біг підтюпцем або катання на лижах.



Інтервальне тренування означає, що ви чергуєте активність з високою інтенсивністю та активні перерви з меншою інтенсивністю. Це можна зробити, використовуючи підйоми вгору для збільшення інтенсивності, або чергуючи збільшення та зменшення темпу.

Високу інтенсивність слід сприймати як напружену або дуже напружену. Ви зможете говорити лише короткими реченнями. Інтенсивність активних перерв повинна сприйматися як легка або дещо напружена. Артеріальний тиск і частота серцевих скорочень мають зменшитись, щоб ви були готові до наступного інтервалу. Прикладом інтервального тренування може бути їзда на велосипеді, біг підтюпцем, танці або катання на лижах протягом 2-4 хвилин з високою інтенсивністю. Потім рухайтесь в спокійному темпі протягом 1-3 хвилин і повторіть 1-4 рази. Переконайтеся, що ви не зупинилися раптово, а поступово зменшуєте інтенсивність.

### Силові тренування

Щоб отримати максимальну користь від тренувань, рекомендується один-три рази на тиждень протягом кількості хвилин, що рекомендується, робити також силові вправи, щоб збільшити м'язову масу і розвинути силу. Силові тренування можна проводити вдома, використовуючи, наприклад, гумки, великий м'яч, тренувальний килимок або з власною вагою.

У фітнес-центрі можна користуватися тренаже-рами та обладнанням.

Зробіть 8-10 вправ для всього тіла. Вправи виконуються від одного до трьох разів, а навантаження має бути таким, щоб можна було зробити 8-12 повторів. Тренування також можна проводити з більшим навантаженням і меншою кількістю повторень. Пам'ятайте про дихання під час силових вправ. Хорошим правилом, яке слід пам'ятати, є те, що ви видихаєте, коли виконуєте найважчий рух. Таким чином ви впускаєте кисень до м'язів.

Якщо ви раніше не тренувалися силовими тренуваннями, може бути корисним отримати вказівки на початку. Поради можна отримати у реабілітаційному центрі, тренуючись із фізіотерапевтом або у фітнес-центрі.

#### Завершальний етап тренування

Усі тренування повинні закінчуватися завершальним етапом тренування 5-10 хвилин.

Завершальний етап повинен мати легку інтенсивність, щоб заспокоїти тіло.

#### Фізичні вправи при стабільній стенокардії

Якщо у вас стабільна стенокардія, ви повинні звернути увагу на біль у грудях. Якщо під час виконання вправ ви відчуваєте біль, слід заспокоїтися, поки біль не зникне. Продовжуйте вправу, коли біль зникне. Хороша розминка перед тренуванням дозволить вам витримувати більш важкі навантаження, перш ніж з'явиться біль. Також добре впливає вживання нітрогліцерину безпосередньо перед тренуванням або безпосередньо перед важким навантаженням під час тренування. Тоді ви зможете підтримувати більш високу інтенсивність під час тренування, і ефект від тренування буде кращим.

#### Поради щодо початку тренування

Коли ви збираєтеся розпочати тренування, було б розумно перевірити, які види діяльності доступні поблизу вашого місця проживання. Якщо ви знайдете організовані заходи, де ви можете займатися спортом разом з іншими, ймовірність того, що ви продовжите свою фізичну активність, зростає.

Плануйте тренування у своєму повсякденному житті та сміливо використовуйте календар активності. Журнал активності, в якому ви записуєте свою активність, також допоможе вам підтримувати вашу мотивацію. Цифрові допоміжні засоби можуть бути мотивуючими та повідомляти вам про рівень вашої активності. Багато людей мають крокоміри на своїх мобільних телефонах або фітнес-годинниках.

#### Знайдіть навчальні групи та спільноти поблизу:

- Навчальні групи, організовані лікарнями
- Оздоровчий центр або навчальні заклади, організовані вашим муніципалітетом.
- Місцеві спортивні організації
- Організації охорони здоров'я:
  - LHL
  - Ревматична асоціація
  - Норвезька туристична асоціація (DNT).
- Навчальні центри та інститути фізіотерапії.

#### Пропозиції щодо діяльності, яку ви можете шукати там, де ви живете

- туристичні групи
- тренувальні групи в басейні
- танці
- тренувальний центр
- спінінг/велоспорт
- тренування під музику в спортзалі



Важливо, щоб ви знайшли одну або кілька видів діяльності, які вам подобаються

## Тютюн - куріння і снюс

Тютюнові вироби, такі як сигарети та снюс, містять речовину, яка викликає звикання до нікотину. Нікотин викликає прискорене серцебиття, звуження кровоносних судин і підвищення артеріального тиску.

Куріння викликає атеросклероз (відкладення) в артеріях і високий кров'яний тиск. Це, у свою чергу, призводить до підвищеного ризику утворення тромбів і зниження кровопостачання у венах серця, мозку та ніг. Кожен, хто курить, має пошкодження легенів.

Снюс не такий шкідливий для здоров'я, як куріння, але і снюс, і куріння становлять ризик розвитку діабету 2 типу та раку. Дослідження показують, що ризик смерті після серцевого нападу знижується, якщо ви припините вживати снюс.

Ось кілька хороших порад:

- Визначте дату, коли ви повністю кинете тютюн. Бажано це зробити за кілька тижнів до цього.
- Запишіть усі причини, чому ви хочете кинути палити або вживати снюс, щоб отримати гарну мотивацію.
- Вирішіть, як ви хочете кинути палити. Ліки полегшують відмову від снюсу та куріння. Ви можете використовувати нікотинові ліки без рецепта або поговорити зі своїм лікарем про рецептурні ліки.
- Поступово зменшувати використання до кінцевої дати. Зрозумійте, коли, де і чому ви курите або вживаєте снюс. Напишіть журнал, де все це задокументовано.
- Вирішіть позбутися своїх звичок. Курить і вживайте снюс в інший час і в інших місцях, ніж ви звикли. Можливо, ви можете перейти на інший бренд?

## Що відбувається після того як ви кинули палити





- Вирішіть, що робити, коли з'явиться тяга до паління та вживання сніюсу. Відволікайте увагу простими заходами - робіть щось інше.
- Подумайте, які спокуси прийдуть. У яких ситуаціях буде найважче не закурити? Уявіть ці ситуації заздалегідь і визначтеся з одним або кількома рішеннями.

Електронні сигарети продаються в Норвегії разом з електронною рідиною без нікотину. Більшість людей, які використовують електронні сигарети, роблять це, щоб кинути палити або замість сигарет. Електронні сигарети менш шкідливі, ніж куріння тютюну, але не без ризику для здоров'я. Досі мало досліджень про наслідки використання електронних сигарет для здоров'я, особливо про довгострокові наслідки.

Якщо вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зв'яжіться зі своїм сімейним лікарем для бесіди. Більшість муніципальних оздоровчих центрів регулярно пропонують відмову від

куріння та сніюсу, як з індивідуальним підходом, так і з груповими курсами.

### Стрес і управління стресом

Стрес - це емоційна і фізична реакція на передбачуваний виклик або небезпеку. Стрес — це ваша реакція на погрози, тиск або необхідність мати справу з більшим, ніж ви можете впоратися.

Фізичні реакції небезпечні, коли виникають гостро і тривають короткочасно. Саме коли стрес тривалий або постійно повертається, він може бути шкідливим.

Якщо відставання у виконанні завдань, а також відсутність контролю над власною життєвою ситуацією зберігаються протягом тривалого часу, ви ризикуєте розвинути хронічний стрес.

Негативний хронічний стрес викликає фізіологічні та хімічні зміни в організмі, які можуть бути шкідливими. Це може призвести до захворю-



вань, у тому числі через руйнування імунної системи та навантаження на серце та інші органи. Хронічний стрес може бути фактором ризику серцевих захворювань.

### Управління стресом

Буває важко позбутися негативного стресу, але зазвичай ми можемо щось зробити щодо того, як ми ставимося до стресу. Важливо усвідомити власну ситуацію та фактори, які впливають на рівень стресу. Це можуть бути конкретні фактори стресу, пов'язані зі звичками та розпорядком роботи та відпочинку. Ви повинні подумати про те, як ви ставитеся до роботи, сім'ї, харчування, фізичної активності, сну, відпочинку і дихання.

Після того, як ви визначили власні фактори стресу, важливо знайти ефективні заходи та інструменти, які вам підійдуть. Це перш за все про визнання та прийняття вашої ситуації. Вам слід зосередитися на тому, що ви можете змінити, і прийняти те, на що ви не можете вплинути.

Заходи, які ви можете спробувати:

- Практикуйте нічого не робити. Робіть перерви та мрійте.
- Розставте пріоритети по-іншому, делегуйте та просіть допомоги чи підтримки.
- Робіть позитивні речі, які приносять вам радість і майстерність.
- Навчіться говорити «ні», коли ви маєте на увазі «ні».
- Випробуйте методи релаксації та знайдіть метод, який вам підходить.
- Будьте фізично активними.
- Висипайтеся.
- Більше смійтеся та грайте.









**LHL**

Email: [post@lhl.no](mailto:post@lhl.no)

Phone: 22 79 90 00

Website: [lhl.no](http://lhl.no)

