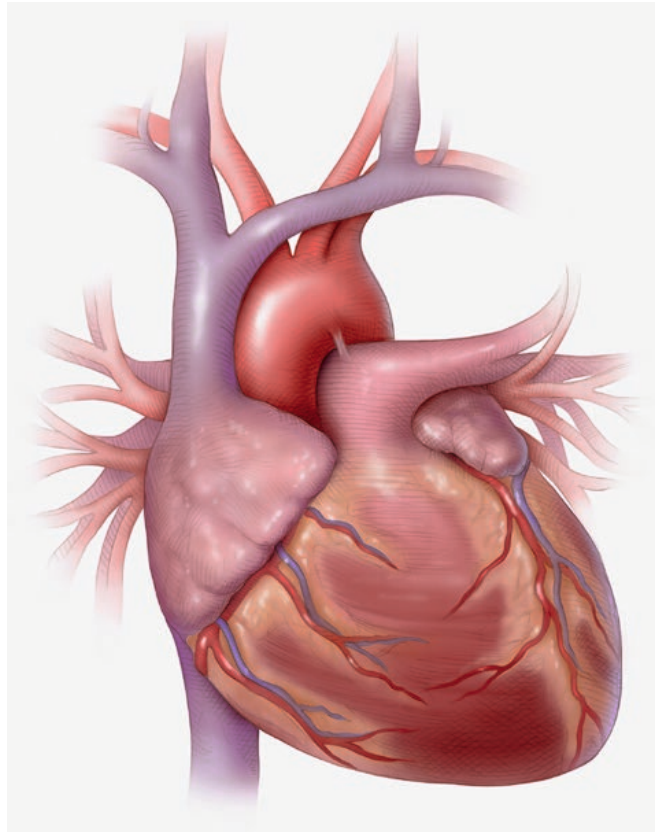




LHL

Информация для пациентов, страдающих стенокардией или перенесших инфаркт

Обследования и лечение / Реабилитация и изменение образа жизни



RUSSISK

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Сердце и коронарные артерии	4
3. Обследование и лечение	5
4. После выписки из больницы	7
5. Кардиореабилитация	9
6. Образ жизни, способствующий здоровью сердца	11
Питание	11
Моцион	14
Тобакокурение и жевательный табак (снюс)	17
Стресс и борьба со стрессом	18
7. Источники информации об ишемической болезни и здоровье сердца	20

Приводимая здесь информация представляет собой краткое содержание брошюры «Информация для страдающих стенокардией и/или перенесших инфаркт, ангиографию или ЧКВ. Публикуется сетью центров реабилитации при Управлении здравоохранения по Юго-Восточному округу, Региональным экспертным центром реабилитации (RKR). Редакция 2022 г. Адаптировано к переводу и опубликовано Всенорвежским объединением пациентов, страдающих лёгочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями (LHL), при поддержке благотворительного фонда Дам. Фотографии и иллюстрации: Молли Борман Пуллен, Pixabay, Unsplash, Shutterstock и LHL.

1. ВВЕДЕНИЕ

Эта брошюра содержит информацию для лиц, страдающих стенокардией или перенесших инфаркт. Здесь вы найдёте полезную информацию об анатомии сердца, обследованиях, лечении и реабилитации. Вы найдёте также советы по изменению образа жизни, способствующие снижению риска развития ишемической болезни сердца.

Страдающим ишемической болезнью сердца рекомендуется участие в системной программе кардиореабилитации. Целью реабилитации является улучшение состояния здоровья, повышение дееспособности и уверенности в своих силах при физических нагрузках и занятиях фитнесом. Реабилитация способствует быстрому возвращению к привычному образу жизни и работе.

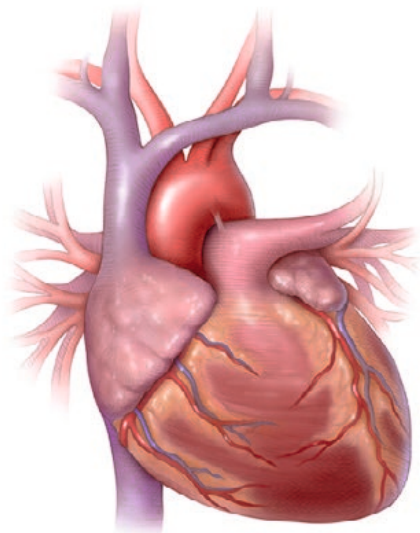


2. СЕРДЦЕ И КОРОНАРНЫЕ АРТЕРИИ

Сердце – это мышца размером с кулак, снабжающая организм насыщенной кислородом кровью. Коронарные артерии окружают сердце венцом, а затем делятся на более мелкие сосуды, подающие кровь в мускулатуру. По этим артериям сердечная мышца получает насыщенную кислородом кровь.

В коронарных артериях может возникнуть патологический процесс, носящий название атеросклероз или холестериновые бляшки. При этом стенки артерий постепенно утолщаются за счёт отложений жиров, воспалительных клеток и кальция. У большинства такие отложения появляются в той или иной степени в пожилом возрасте, причём у некоторых к ним есть генетическая предрасположенность

Факторы, которые могут повлиять и ускорить процесс атеросклероза сосудов, – это курение, повышенное давление, высокий уровень холестерина в крови, малоподвижный образ жизни, диабет и стресс.

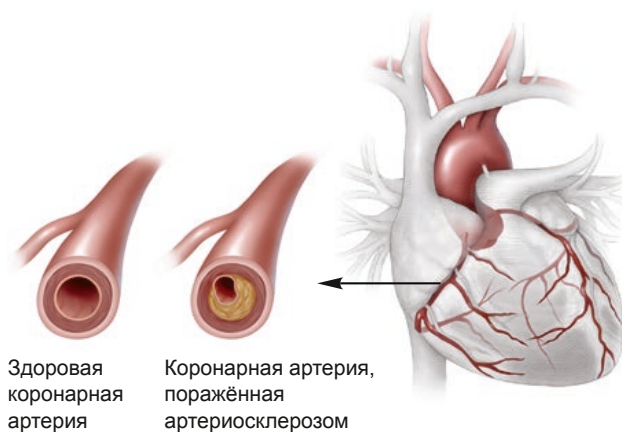


Сердце и коронарные артерии

Стенокардия

При стенокардии сердце получает меньше насыщенной кислородом крови, чем ему требуется. Атеросклероз приводит к сужению просвета сосудов и снижению интенсивности кровотока.

Симптомы стенокардии могут быть различными и ощущаться как давящая и сжимающая боль в груди. Боль может отдавать в левую руку или обе руки, между лопатками, в шею, челюсть и верхнюю часть живота. Чаще всего боли продолжаются всего несколько минут и, как правило, проходят в покое. Среди других симптомов – одышка и повышенная утомляемость. Симптомы стенокардии часто возникают при физических и психических нагрузках и стрессе.



Инфаркт миокарда

Инфаркт является следствием блокировки одной из коронарных артерий тромбом, в результате чего часть сердца не получает достаточно насыщенной кислородом крови. Если кровоснабжение полностью останавливается, клетки мышечной ткани сердца оказываются под угрозой гибели, а способность сердца перекачивать кровь может снизиться. Симптомы инфаркта похожи на боли при стенокардии, но часто более интенсивные и не проходят в покое. Другие симптомы включают тошноту, рвоту, холодный пот и одышку.

При инфаркте чрезвычайно важно **быстро** начать лечение, чтобы минимизировать повреждение сердечной мышцы. Если вы испытываете боль в груди дольше 5 минут, вызовите скорую помощь по номеру 113.

3. ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Если у вас есть симптомы стенокардии или инфаркта, вам показаны такие обследования, как ЭКГ, анализ крови, ЭКГ во время физической нагрузки, ультразвуковое обследование, КТ сердца или коронарная ангиография.

Коронарная ангиография

Коронарная ангиография – это обследование коронарных артерий с помощью рентгенографии. Во время обследования в артерию на запястье или в паху вводится катетер. Через катетер подаётся контрастная жидкость, позволяющая увидеть на рентгеновских снимках отложения в сосудах, если они имеются.

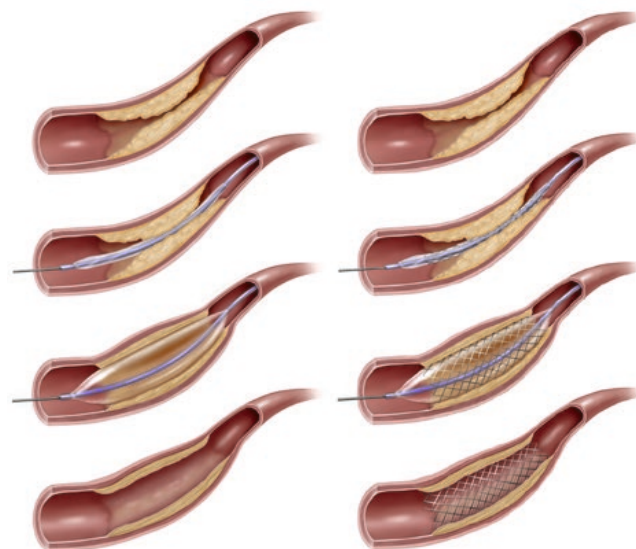
Во время обследования может быть выявлено следующее:

1. Участки сужения коронарных артерий, требующие медикаментозного лечения и изменения образа жизни.
2. Участки сужения одной или нескольких артерий, через которые к сердечной мышце поступает недостаточно крови. Помимо медикаментозного лечения и изменения образа жизни необходима очистка суженных артерий путём коронарного вмешательства (ЧКВ).
3. В некоторых случаях предпочтительным методом лечения является операция на сердце (аортокоронарное шунтирование). При шунтировании здоровая артерия из другой части тела используется для обхода участков сужения коронарных артерий. Помимо этого требуется также медикаментозное лечение и изменение образа жизни.

Ангиопластика/Чрескожное коронарное вмешательство (ЧКВ)

Ангиопластика – это устранение отложений в коронарных артериях, часто проводимое во время обследования, именуемого коронарная ангиография. Этот метод лечения применяется как в случае инфаркта, так и при стенокардии. В место сужения коронарной артерии вводится баллонный катетер. Затем баллон расширяется и вытесняет атеросклеротическую бляшку в стенку сосуда, в результате чего русло сосуда открывается для прохода крови.

Часто в артерию вводится стент. Стент – это металлическая сетка, которая позволяет сосуду оставаться открытым для кровотока.



Баллонный катетер в коронарной артерии

Стент в коронарной артерии

Наиболее часто используемые при ишемической болезни сердца лекарства

Стенокардия и инфаркт миокарда требуют медикаментозного лечения. Изменение режима приёма и отмена лекарств должны осуществляться под присмотром врача.

Кроверазжижающие препараты

Для снижения риска образования тромба и инфаркта применяются лекарства, влияющие на способность кровяных пластинок к склеиванию. Некоторые из этих лекарств необходимо принимать в течение всей жизни. В течение определённого периода времени после ангиопластики несколько кроверазжижающих препаратов обычно применяются одновременно.

Препараты, снижающие уровень холестерина в крови

Для снижения риска образования новых атеросклеротических бляшек в коронарных артериях применяются лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. Они снижают содержание жиров в крови, укрепляют стенки сосудов и снижают риск развития инфаркта.

Бетаблокаторы

Бетаблокаторы снижают пульс и артериальное давление, за счёт чего уменьшается нагрузка на сердце. Сердце меньше напрягается и ему требуется меньше кислорода. Это снижает риск инфаркта миокарда.

Препараты, понижающие артериальное давление

При повышенном давлении применяются препараты, снижающие артериальное давление, что позволяет защитить коронарные артерии от атеросклероза и облегчить работу сердца. Существует много различных препаратов с разным механизмом действия.

Нитроглицерин

При стенокардии боль может пройти в течение нескольких минут после приёма нитроглицерина. Препарат вводится путём впрыскивания спрея или рассасывания растворимой таблетки. Механизм действия заключается в расширении вен – сосудов, по которым кровь возвращается в сердце, за счёт чего снижается потребность сердца в кислороде. Возможно также применение нитроглицерина продолженного действия.

Помимо приёма лекарств, большинству пациентов идут на пользу изменения образа жизни. Вы сами можете предотвратить и снизить риск нарушений работы сердца в будущем, бросив курить, начав питаться здоровой пищей и регулярно совершая моцион и занимаясь фитнесом.



4. ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ

После окончания госпитализации больница направляет эпикриз в больницу по месту вашего жительства, врачу, который направил вас, и вашему семейному врачу. Эпикриз – это документ, содержащий информацию о проведённом обследовании или лечении. Вы также найдёте его на helsenorge.no.

Больницы по месту жительства используют разные системы регулярного оказания помощи после ангиопластики (ЧКВ) и инфаркта. Важно, чтобы вы периодически записывались на приём к своему семейному врачу. Регулярное наблюдение у врача является профилактикой дальнейшего развития ишемической болезни сердца.



Моцион

Советы по моциону в первое время после ЧКВ или инфаркта вам даст во время нахождения в больнице врач или физиотерапевт. После выписки из больницы вам следует совершать моцион ежедневно. В течение первых четырёх недель рекомендуются лёгкие физические нагрузки. Начните с коротких прогулок и увеличивайте их продолжительность постепенно.



Сон и отдых

В первое время после инфаркта или если вы страдаете стенокардией вам естественным образом будет требоваться больше отдыха. Тем не менее рекомендуется не спать много в дневное время, чтобы избежать ухудшения ночного сна. Моцион доказал свою эффективность в улучшении ночного сна.





Психологическая реакция

При обнаружении заболеваний как у пациента, так и у его родных часто возникают эмоциональные реакции. Это могут быть тревога, страх, шок, грусть, раздражение, перепады настроения и печаль. Интенсивность эмоциональных реакций сильно различается. Свежий воздух, моцион и общение оказывают положительный эффект на психологическое состояние. Вам и вашим родным будет легче справиться с ситуацией, если вы не будете скрывать своих чувств и будете открыто говорить о них.



Половая жизнь

Физическая нагрузка при половом акте невелика. Во время оргазма пульс и артериальное давление примерно такие же, как при моционе средней интенсивности, таком как быстрая ходьба или подъём по лестнице на два этажа. Вы можете возобновить половую жизнь, когда почувствуете, что готовы к этому.

Некоторые лекарства и стресс могут оказывать негативное влияние на эректильную функцию и влечение. Если негативные эффекты сохраняются в течение длительного времени, поговорите со своим врачом.



Вождение автомобиля

Как правило, никаких ограничений в связи с вождением автомобиля при стенокардии или ЧКВ не предусмотрено. После инфаркта вождение автомобиля запрещено в течение четырёх-шести недель. При ишемической болезни сердца неустановленной тяжести в некоторых случаях вводится временный запрет на вождение, который в особенности касается профессиональных водителей.



Больничный

Обычно после инфаркта на больничном находятся от одной до четырёх недель. Продолжительность больничного зависит от вашего состояния и характера вашей работы.



Жаркая и холодная погода

Соблюдать какие-либо особые ограничения в связи с жаркой и холодной погодой при ишемической болезни сердца не рекомендуется. Рекомендуется воздержаться от интенсивных занятий спортом при особо жаркой и холодной погоде. Тем не менее существуют значительные индивидуальные различия, и важно, чтобы вы знали свой предел. Например, некоторые пациенты с ишемической болезнью сердца замечают, что чувствуют себя хуже в холодную погоду. Если вы чувствуете, что температура на улице для вас некомфортна, найдите замену занятиям на открытом воздухе.

Избегайте сильных перепадов температуры, таких как, например, холодный душ после сауны. Помимо этого пользоваться сауной можно без ограничений.



Авиаперелёты и зарубежные поездки

Как правило, авиаперелёты после ЧКВ разрешены. Рекомендуется пить много жидкости, много двигаться во время полёта и при необходимости пользоваться компрессионными чулками, чтобы снизить риск образования тромба в нижних конечностях. Если у вас запланирован длительный авиаперелёт или зарубежная поездка в ближайшие недели, рекомендуется сначала посоветоваться с врачом. Во время поездок положите лекарства в ручную кладь в оригинальных упаковках.

5. КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Реабилитация – это программы, включающие медицинское наблюдение, фитнес, консультации, обучение и психологическую поддержку. Как правило, в реабилитации участвуют различные специалисты, её продолжительность и содержание также варьируется.

Целью кардиореабилитации является повышение дееспособности, улучшение качества жизни, ощущение безопасности и контроля над заболеванием. Во время кардиореабилитации вам могут помочь найти мотивацию для долгосрочных перемен в своей жизни, таких как прекращение курения, моцион, переход на здоровое питание, снижение веса и избавление от стресса. С целью снижения риска повторных поражений особый упор делается на медикаментозное воздействие на артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови.

Участие в жизни общества и трудовая деятельность оказывают профилактический эффект, а возврат к привычному образу жизни является важной частью кардиореабилитации. В случае работающих пациентов необходимо экспериментальным путём определить, когда будет правильно вернуться к работе.

Реабилитация после окончания госпитализации

- **В больнице:** Процесс реабилитации начинается уже во время изучения информации и настраивать приступать к лёгкому регулярному моциону.
- **Сразу после выписки:** Начальный этап реабилитации с посещением поликлиники в больнице по месту жительства. На этом этапе целью является приступать к регулярному моциону и занятиям фитнесом. Реабилитация осуществляется за счёт обучения и консультаций относительно образа жизни и физических нагрузок от лёгкой до средней интенсивности.
- **Недели и месяцы после выписки:** Существуют программы реабилитации, предусматривающие нахождение в реабилитационном центре в дневное время или круглосуточно. На этом этапе начинаются физические нагрузки от средней до высокой интенсивности. Целью нагрузок является улучшение прогноза за счёт улучшения физической формы. Кроме того, будет предложено обучение и консультации относительно медикаментозного лечения и изменения образа жизни.



Администрация муниципалитета, где вы проживаете, оказывает помощь в течение более длительного времени на базе Центра здорового образа жизни, физиотерапии или в группах, создаваемых для совместных занятий фитнесом.

Центры здорового образа жизни

Центр здорового образа жизни (Frisklivssentralen) – это медицинское учреждение при администрации муниципалитета. Цель его работы – укрепление здоровья и профилактика заболеваний за счёт раннего оказания помощи в изменении образа жизни и контроля над проблемами со здоровьем. Центр предлагает беседы о здоровье с особым упором на моцион, рацион питания и табакокурение. В некоторых муниципалитетах такой центр предлагает также психологическую помощь, помощь при проблемах со сном и злоупотреблении алкоголем.

В обязанность Центра здорового образа жизни входит создание условий для оказания помощи лицам, для которых норвежская культура и норвежский язык не являются родными. При необходимости используются услуги устного переводчика.

Общепорвежское объединение пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями лёгких (LHL)

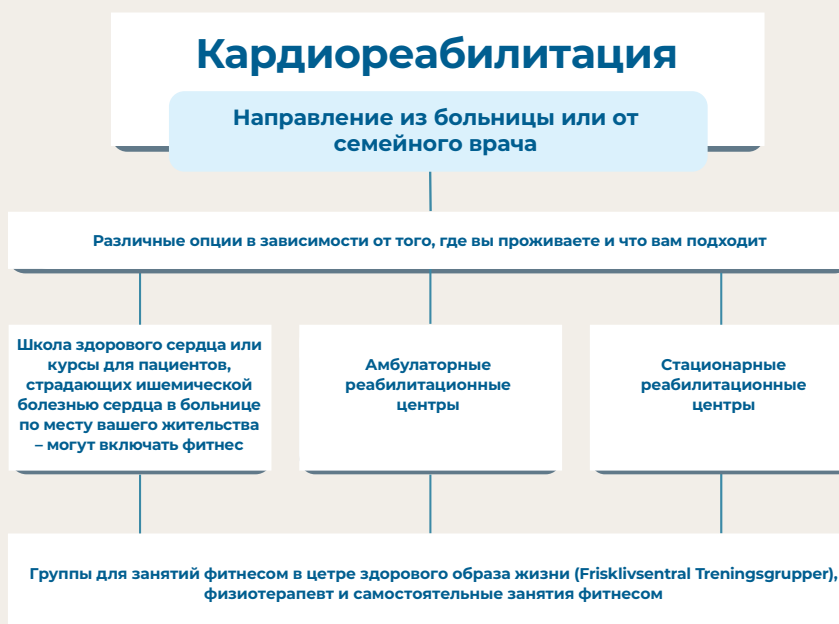
Объединение насчитывает около 240 местных отделений по всей Норвегии. Здесь вы окажетесь среди единомышленников. Местные отделения предлагают различную помощь для своих членов: курсы, группы для совместных занятий фитнесом, информационные и тематические встречи, а также прогулки и развлекательные мероприятия.

«Такой же, как я»

Если вам нужно поговорить с кем-то, кто пережил или сейчас находится в такой же ситуации, как вы, «такой же, как я» из Объединения пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями лёгких, сам столкнулся с заболеванием в качестве пациента или родственника заболевшего.

«Такой же, как я» может поддержать в трудной жизненной ситуации и сориентировать по имеющимся возможностям. «Такой же, как я» – это прежде всего ближний, который может выслушать и поделиться собственным опытом. Вы найдёте выполняющих эту функцию членов объединения во многих больницах, в частности, на курсах для пациентов с ишемической болезнью сердца.

Реабилитационные центры оказывают услуги как за счёт государства, так и в частном порядке.



6. ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА

После окончания обследования, лечения и реабилитации большинство пациентов могут продолжать вести активный образ жизни. Важными мерами профилактики дальнейшего развития заболевания являются питание, способствующее здоровью сердца, регулярный моцион и отказ от курения. Кроме того, важным может оказаться осознанный подход к стрессу и снижение его уровня.

Питание

Лицам с выявленным или повышенным риском развития ишемической болезни сердца следует придерживаться рациона питания, рекомендуемого в соответствии с правилами, разработанными Директоратом здравоохранения Норвегии. Если вам нужен совет и консультация, чтобы изменить свой рацион питания, вам нужно попросить совета у своего семейного врача, который сможет направить вас к специалисту. В большинстве муниципалитетов предлагается «Курс хорошей еды» («Bra-mat-kurs») и беседы о питании. Кардиореабилитация включает в себя также обучение, осуществляемое диетологом.

Советы по питанию для пациентов с ишемической болезнью сердца

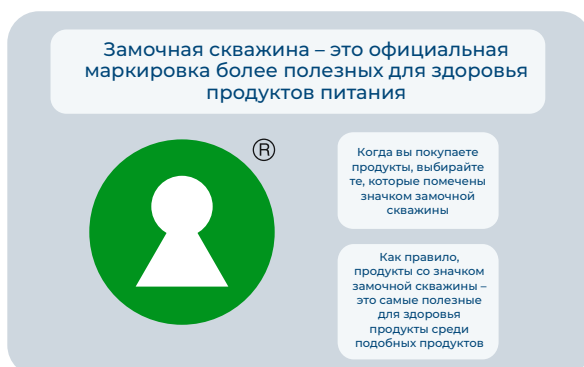
- Ешьте больше овощей, бобовых и фруктов. Ешьте не менее пяти порций овощей, фруктов и ягод в день, из которых половину должны составлять овощи.
- Сократите потребление красного мяса, в особенности полуфабрикатов. Полуфабрикаты – это солёное, копчёное мясо и мясо с добавлением нитрита, такое как хамон, бекон и сосиски. Эти продукты часто содержат больше жира, чем необработанное мясо. Желательно предпочитать белое мясо, такое как курица и индейка.
- Выбирайте обезжиренные молочные продукты. Сократите потребление цельного молока, сливок, жирного сыра и твёрдого масла, такого как, например, сливочное масло.
- Замените масло и твёрдый маргарин на растительные масла, такие как оливковое и рапсовое, и мягкий или жидкий маргарин.



- Ешьте рыбу на обед два-три дня в неделю. Делайте также бутерброды с рыбой. Жирную рыбу, такую как лосось, форель, скумбрия и сельдь, желателно есть несколько раз в неделю.
- Ешьте цельнозерновую выпечку каждый день. Выбирайте хлеб и выпечку с тремя или четырьмя закрашенными секторами по хлебной шкале.



- Ешьте меньше изделий из муки тонкого помола, таких как белый хлеб и сладкие мюсли.
- Избегайте ежедневного употребления напитков с большим количеством сахара. Для утоления жажды используйте воду.
- Выбирайте продукты с низким содержанием соли и ограничьте количество соли при приготовлении еды. Готовая к употреблению еда, такая как готовые обеды, замороженные и свежие готовые блюда содержат много соли.
- Ищите в магазине продукты со значком, изображающим замочную скважину. Такие продукты содержат меньше соли по сравнению с другими в той же категории.



- Соль, содержащая калий (например, seltin) – хорошая замена обычной соли.

- Разнообразьте свой рацион.
- Рекомендуется принимать пищу регулярно. Есть желателно через каждые три-четыре часа. Подкрепитесь или перекусите, когда голодны, и закончите приём пищи, когда наелись, но не переели.
- Следите за тем, чтобы количество энергии, получаемой вами из пищи и напитков, соответствовало тому количеству энергии, которое вы используете в течение дня.

Алкоголь

Употребление алкоголя в больших количествах повышает артериальное давление и способствует повышению риска развития ишемической болезни сердца. Нежелательно употреблять более 100 г алкоголя в неделю, что равно одному бокалу вина (100 мл) в день или 0,33 л пива в день. Не рекомендуется употреблять большое количество алкоголя в течение одного дня, так как это вредит здоровью больше, чем равномерное употребление малых доз. Алкоголь содержит много калорий и может также влиять на вес.

Питание при похудении

Лишний вес сам по себе не является заболеванием, однако ожирение может приводить к серьёзным проблемам со здоровьем, психологическому дискомфорту и снижать качество жизни. Ожирение увеличивает риск развития, в частности, инфаркта миокарда, инсульта, повышенного давления, некоторых видов рака и диабета второго типа. Риск увеличивается по мере увеличения степени ожирения, в особенности в случае абдоминального ожирения.

Лишний вес и ожирение являются результатами несоответствия количества получаемой и используемой энергии в течение длительного времени.

Большая предрасположенность к лишнему весу и ожирению у одних людей по сравнению с другими может также объясняться генетическими факторами. Приём лекарств, наличие заболеваний, психологическое состояние и социальные обстоятельства также могут являться факторами, приводящими к лишнему весу.

Важно, чтобы каждый из нас нашёл для себя комфортный уровень физической активности, вписывающийся в наш образ жизни. Снижение веса

не должно быть единственной целью. Другие важные задачи – испытать чувство, что вам удаётся осуществить задуманное, повысить самооценку и качество жизни. Чтобы сбросить вес, вам нужно потреблять меньше калорий, чем вы расходуете. Этого можно достичь за счёт снижения потребления калорий и увеличения энергозатрат организма в связи с физической активностью. Снижение веса на 5-10% может привести к значительным положительным изменениям состояния здоровья и должно считаться успехом, даже если вы пока не достигли оптимального веса.

Лицам с индексом массы тела (ИМТ) более 40 или более 35 при наличии сопутствующих заболеваний для достижения желаемого профилактического

Индекс массы тела (ИМТ) – это соотношение веса и роста



Классификация ИМТ по версии ВОЗ:

18–25: нормальный вес

25: лишний вес

30: ожирение

30–34: ожирение первой степени

35–39: ожирение второй степени

40: ожирение третьей степени

ИМТ – это вес в килограммах, поделённый на рост в квадрате в метрах

ИМТ используется для определения границ нормального веса и веса, который может представлять опасность для здоровья

Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ): hl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator

эффекта может потребоваться более значительное снижение веса. При таких показателях индекса массы тела рекомендуется обратиться за лечением и регулярной помощью к семейному врачу.

Нет конкретной диеты, которая показала бы большую эффективность при похудении по сравнению с другими в долгосрочной перспективе. Некоторые диеты, такие как крайне низкоуглеводные и предполагающие употребление большого количества жиров, противопоказаны пациентам, страдающим ишемической болезнью сердца, и поэтому не рекомендуются к использованию. Действие диеты продолжается ровно столько, сколько вы соблюдаете её. Это означает, что многие, к сожалению, снова набирают вес после того, как возвращаются к привычному образу жизни. В большинстве случаев ключевыми факторами успеха в долговременном снижении веса являются здоровые привычки, регулярное наблюдение у врача и поддержка как медицинского персонала, так и семьи и друзей.

Важно вносить в свою жизнь такие изменения, которых вы сможете придерживаться в течение длительного времени, желательно всю жизнь. Нет сомнений в том, что можно сбросить вес, следуя приведённым выше советам. В то же время также можно набрать вес, потребляя здоровую пищу в очень больших количествах. Любая пища содержит энергию. Поэтому для того, чтобы снизить вес, также необходимо следить за размером порций здоровой пищи. Некоторые продукты, рекомендуемые пациентам с ишемической болезнью сердца, очень калорийны, как, например, орехи, миндаль и



растительные масла. Их не следует употреблять в больших количествах. Такие напитки как, например, сок и смузи также содержат калории.

Ежедневное снижение потребления калорий является наиболее эффективной мерой для снижения веса. Кроме того, необходимо увеличить количество расходуемых калорий за счёт моциона и фитнеса.

Моцион

Даже если вы страдаете ишемической болезнью сердца, моцион и фитнес оказывают положительное воздействие на сердце:

- Увеличение притока крови к мускулатуре сердца и остального тела
- Укрепление сердца, что позволяет ему перекачивать больше крови
- Снижение уровня стресса для сердца
- Сохранение или достижение нормального веса
- Более эффективное регулирование уровня холестерина и сахара в крови и артериального давления
- Снижение уровня стресса
- Улучшение физической формы

Согласно установленным на государственном уровне стандартам всем взрослым и пожилым людям рекомендуется моцион средней интенсивности в течение не менее двух с половиной – пяти часов в неделю, то есть примерно 20-40 минут каждый день. При увеличении интенсивности до высокой или тяжёлой нагрузки время можно сократить вдвое. Кажется, что это много, но сюда включается любая форма моциона, и вы можете сами распределить это время в течение недели так, как удобно вам.

Однако наиболее заметных положительных эффектов для состояния здоровья вы добьётесь, если измените неподвижный образ жизни на подвижный и сократите время, проводимое в сидячем положении в течение дня. Помните, что подойдёт любая форма моциона независимо от интенсивности!

Например, вы можете ежедневно совершать моцион умеренной интенсивности с частотой дыхания чуть выше обычной в течение не менее 21-40 минут, либо вы можете предпочесть интенсивный ежедневный моцион в течение 10-20 минут. Интенсивный моцион подразумевает значительно более частое дыхание по сравнению с обычным. Вы можете также сочетать моцион средней и высокой интенсивности.



Лицам старше 65 рекомендуется также выполнение упражнений, направленных на улучшение навыков равновесия и координации.

Фитнес

Фитнес – это плановый, организованный и регулярный моцион, целью которого является улучшение или поддержание физической формы. Упражнения на выносливость и силовые упражнения можно сочетать или делать по отдельности. Начинать упражнения следует с разогрева, затем следуют основные упражнения, а в конце – постепенное снижение нагрузки.

Разогрев

Разогрев перед упражнениями особенно важен для тех, кто страдает ишемической болезнью сердца. Сердцу, сосудам и мышцам требуется больше времени на подготовку к нагрузке.

Рекомендуется начинать любые упражнения с 10 или более минут лёгких нагрузок. Это касается также подготовки перед выполнением физически тяжёлых повседневных задач, таких как, например, уборка снега. Лёгкая нагрузка предполагает комфортный темп движения. При такой нагрузке вам нетрудно разговаривать, но вы чувствуете, что тело разогревается. Если у вас стенокардия или вы принимаете бетаблокаторы, возможно, вам потребуется более длительный разогрев, прежде чем вы почувствуете, что организм готов к нагрузке.

Упражнения на выносливость – основные упражнения

Пациентам, страдающим ишемической болезнью сердца, рекомендуется заниматься упражнениями на выносливость три-пять раз в неделю. Рекомендуемая продолжительность занятий – не менее 20 минут. Упражнения могут предполагать постоянную или интервальную нагрузку.

При выполнении упражнений с постоянной нагрузкой интенсивность остаётся одинаковой на протяжении всего занятия. Интенсивность нагрузки должна быть относительно высокой. Во время таких упражнений вы должны иметь возможность разговаривать, практически не напрягаясь. Это возможно, например, при прогулке, катании на велосипеде, гребле, беге трусцой или ходьбе на лыжах.

Интервальные упражнения предполагают чередование упражнений высокой интенсивности с активны-



ми передышками в виде упражнений низкой интенсивности. Для увеличения интенсивности можно использовать подъём в гору или чередовать быстрое и медленное движение.

При выполнении упражнений высокой интенсивности вы должны испытывать заметную или значительную нагрузку. Разговаривать при этом вы можете только короткими предложениями. Интенсивность нагрузки во время передышек должна быть лёгкой или ощутимой. Артериальное давление и пульс должны снизиться, что подготовит вас к следующему интервалу с повышенной нагрузкой. Примерами интервальных упражнений могут быть быстрая езда на велосипеде, бег трусцой, танцы или ходьба на лыжах в течение 2-4 минут. Затем двигайтесь в более расслабленном темпе в течение 1-3 минут и повторите эту последовательность 1-4 раза. Обратите внимание: не останавливайтесь резко, а понижайте интенсивность нагрузки постепенно.

Силовые упражнения

Чтобы получить максимальную пользу от фитнеса, рекомендуется один-три раза в неделю в течение рекомендуемого количества минут делать также силовые упражнения, чтобы увеличить мышечную массу и развить силу. Силовые упражнения можно выполнять дома, например, используя резинку, большой мяч, мат или собственный вес. В фитнес-центре можно воспользоваться тренажёрами и специальным оборудованием.

Сделайте 8-10 упражнений, задействуя мышцы всего тела. Упражнения выполняются по одному-три раза, а нагрузка должна быть такой, чтобы вы смогли сделать 8-12 повторений. Упражнения можно также делать с более высокой нагрузкой и меньшим количеством повторений. Во время силовых упражнений не забывайте о дыхании. Можно взять за правило сопровождать самое тяжёлое движение выдохом. Таким образом вы обеспечите доступ кислорода к мышцам.

Если вы ранее не занимались силовыми упражнениями, вначале, возможно, полезно будет посоветоваться со специалистом. Это можно сделать на программе кардиореабилитации, занимаясь с физиотерапевтом или в фитнес-центре.

Снижение нагрузки

После выполнения основных упражнений следует в течение 5-10 минут постепенно снижать нагрузку. При этом следует выполнять упражнения лёгкой интенсивности, чтобы дать телу возможность остыть.

Фитнес при постоянной стенокардии

Если у вас постоянная стенокардия, вам нужно учитывать возможность возникновения боли в груди. Если во время упражнений у вас появились боли, не напрягайтесь до тех пор, пока они не пройдут. Продолжайте делать упражнения после того, как боли уйдут. Хорошая разминка перед упражнениями позволит вам выдерживать более тяжёлые нагрузки, прежде чем появятся боли. Некоторым помогает принять нитроглицерин непосредственно перед выполнением упражнений или тяжёлой нагрузкой во время занятий. Так у вас получится выполнять более интенсивные упражнения, что сделает фитнес более эффективным.

Советы, которые помогут начать заниматься фитнесом

Если вы решили начать заниматься фитнесом, полезно будет узнать, какие занятия предлагаются недалеко от вашего дома. Если вы найдёте организованные занятия, где вы можете заниматься в группе, это повысит вероятность того, что вы будете продолжать занятия фитнесом.

Планируйте занятия фитнесом каждый день, желательно воспользоваться календарём. Записывайте себе, когда позанимались фитнесом, это также может помочь вам сохранять мотивацию. Мобильные приложения также могут мотивировать и помочь вам оценить, сколько времени вы тратите на фитнес и моцион. Многие пользуются счётчиком шагов на мобильном телефоне или фитнес-часами.

Найдите группы и сообщества, занимающиеся фитнесом в вашем районе:

- Фитнес-группы при больницах
- Центр здорового образа жизни (frisklivssentral) или занятия фитнесом, организуемые администрацией муниципалитета
- Районные спортивные команды
- Организации, пропагандирующие здоровый образ жизни:
 - Всенорвежское объединение пациентов, страдающих лёгочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями (LHL)
 - Объединение пациентов, страдающих ревматическими заболеваниями (revmatikerforbundet)
 - Норвежское общество любителей походов (DNT)
- Фитнес-центры и физиотерапевтические институты

**Предлагаем вам
поискать
следующие занятия
в своём районе**

- Походные/прогулочные группы
- Группы, занимающиеся фитнесом в бассейне
- Танцы
- Фитнес-центры
- Езда на велосипеде/тренажёре
- Группы для занятия фитнесом под музыку в тренажёрном зале



**Важно, чтобы вы
нашли одно или
несколько занятий,
которые вам
нравятся**

Тобакокурение и жевательный табак (снюс)

Тобачные продукты, такие как сигареты и снюс, содержат вещество никотин, которое вызывает зависимость. Никотин вызывает учащение сердцебиения, сокращение сосудов и повышение давления.

Курение приводит к атеросклерозу (бляшкам) артерий и повышенному давлению. Это, в свою очередь, повышает риск образования тромбов и понижения интенсивности кровоснабжения сердца, головного мозга и ног. У всех курильщиков происходит повреждение лёгких.

Снюс не настолько вреден для здоровья, как курение, но и снюс, и курение приводят к риску заболевания диабетом второго типа и раком. Исследования показывают, что при отказе от снюса риск смерти от последствий инфаркта снижается.

Вот несколько хороших советов:

- Выберите дату, когда вы окончательно откажетесь от табака, например, через пару недель.
- Запишите все причины, по которым вы хотите бросить курить или использовать снюс, чтобы мотивировать себя.
- Определитесь, каким образом вы хотите прекратить употребление табака. Лекарственные препараты облегчают задачу бросить курить и использовать снюс. Вы можете воспользоваться содержащими никотин средствами, которые продаются без рецепта, или поговорить с семейным врачом о лекарстве, которое продаётся по рецепту.
- Постепенно снижайте количество употребляемого табака по мере приближения даты окончания употребления. Обратите внимание на то, когда, где и почему вы курите или употребляете снюс. Записывайте себе эту информацию.
- Примите решение изменить свои привычки. Курите и используйте снюс в другое время и других местах вместо привычных. Может быть, вы можете сменить марку сигарет или снюса?

Что происходит в организме после того, как вы выкурили последнюю сигарету?



- Определитесь, что вы будете делать, если вам захочется покурить или использовать снюс. Отвлекитесь простым способом – займитесь чем-то другим.
- Подумайте о том, какие соблазны вас ждут. В каких ситуациях вам будет труднее всего удержаться и не закурить? Продумайте эти ситуации заранее и определите один или несколько выходов.

В Норвегии продаётся безникотиновая жидкость для электронных сигарет. Большинство пользователей электронных сигарет используют их для того, чтобы бросить курить, или вместо сигарет. Электронные сигареты не так вредны для здоровья, как табакокурение, однако они не являются полностью безопасными. Последствия использования электронных сигарет для здоровья по-прежнему мало исследованы, особенно в долгосрочной перспективе.

Если вам нужна помощь, чтобы бросить курить, договоритесь о беседе со своим семейным врачом. Большинство муниципальных центров здорового образа жизни (frisklivssentralen) периодически предлагают программу отказа от курения как в индивидуальном порядке, так и в форме групповых курсов.

Стресс и брешь со стрессом

Стресс – это эмоциональный ответ и физическая реакция на то, что воспринимается как трудности или опасность. Стресс – это ваша реакция на угрозы, давление или способ справиться с большей нагрузкой, чем та, которая вам под силу.

Физические реакции неопасны, когда они возникают резко и продолжаются недолго. Опасным может быть продолжительное нахождение в состоянии стресса или его постоянное повторение.

Если вы постоянно чего-то не успеваете, а также в течение длительного времени чувствуете, что никак не можете повлиять на жизненные обстоятельства, в которых оказались, то вы можете находиться в зоне риска развития хронического стресса.

Негативный, хронический стресс вызывает физиологические и химические изменения в организме, которые могут отрицательно сказаться на здоровье. Это может привести к развитию заболеваний, в частности, за счёт снижения иммунитета и нагрузки на сердце и другие органы. Хронический стресс может быть фактором риска развития ишемической болезни сердца.



Как справиться со стрессом

Избавиться от негативного стресса может быть трудно, но, как правило, мы можем изменить то, как мы справляемся со стрессом. Важно осознать ситуацию, в которой вы находитесь, и факторы, влияющие на уровень стресса. Это могут быть конкретные факторы, связанные с привычками и заведёнными ритуалами на работе и в свободное время. Вам нужно подумать о том, как вы организуете свою работу, общение с семьёй, рацион питания, моцион, сон, отдых и как вы дышите.

После того, как вы определили, какие факторы способствуют стрессу в вашем конкретном случае, важно найти хорошие способы и инструменты их контроля, которые вам подойдут. Прежде всего нужно осознать и принять ситуацию, в которой вы находитесь. Вам следует в первую очередь думать о том, что вы можете изменить, и принять то, на что вы не можете повлиять.

Что можно попробовать:

- Потренируйтесь ничего не делать. Делайте перерывы и витайте в облаках.
- Расставьте приоритеты иначе, делегируйте работу и просите о помощи или поддержке.
- Делайте что-то приятное, что радует вас и укрепляет вашу самооценку.
- Научитесь говорить «нет», когда хотите сказать «нет».
- Попробуйте разные техники расслабления и найдите такую, которая подходит вам.
- Совершайте моцион.
- Высыпайтесь.
- Больше смейтесь и играйте.





LHL

Email: post@lhl.no

Phone: 22 79 90 00

Website: lhl.no

