Автор: admin
12.10.2013 14:29 -

Как дела сердечные? (Инфаркт и реабилитация)

Когда вы поете «Сердце, тебе не хочется покоя!» - все прекрасно! Вы живете полной жизнью!

Когда мотив меняется «Как вышло так, что сердце ноет, что сердце ноет - не видно дна» - сигнал бедствия! Нужны какие-то предупредительные меры!

Ну а когда у вас уже нет сил петь, и сердце едва стучит? Инфаркт. Весьма неприятная вещь с такими же неприятными последствиями в будущем.

Вот здесь нам не обойтись без научных определений: «Инфаркт миокарда - острое заболевание, обусловленное развитием одного или нескольких очагов омертвения в сердечной мышце и проявляющееся различными нарушениями сердечной деятельности. Как правило, основой развития инфаркта миокарда является поражение венечных артерий сердца при атеросклерозе, приводящее к сужению их просвета.»

«Атеросклероз. Распространенное заболевание, выражающееся в разрастании в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз) в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки (атеро-).»

Человек после инфаркта резко ограничен в своих действиях: если он себя не побережет - инфаркт может повториться, и не один раз.

«Беречься» вовсе не значит, что надо лежать без движения. Методы реабилитации таких пациентов разработаны достаточно хорошо, что позволяет больным вернуться к относительно нормальной жизни.

У разных людей восстановительный период проходит по-разному: у кого-то быстрее, у кого-то медленнее. Это зависит и от истории заболевания, и от организма. Но есть

некоторые общие рекомендации, которые помогают восстановиться быстрее, а потом продолжать жить и работать в режиме, близком к доинфарктному.

Прежде всего: некоторые продукты способны улучшить обмен веществ и состояние сосудов. К таковым относятся рыбий жир, оливковое масло, чеснок и лимон. Рыбий жир и оливковое масло способны растворять холестериновые бляшки в сосудах, лимон содержит витамин С, чеснок укрепляет сердечную мышцу. (Здесь не говорится о всех положительных и отрицательных свойствах перечисленных продуктов, речь идет о качествах, имеющих непосредственное отношение к инфаркту.)

Как их употреблять? Рыбий жир и оливковое масло рекомендуют пить утром натощак, чеснок - со всеми блюдами, чай с лимоном пить весь день (3-4 стакана).

А что делать, если некоторые продукты (например, рыбий жир) просто противны, вызывают тошноту? А если чеснок приводит к отвратному ощущению во рту и в желудке? Если лимон недоступен (не сезон или вообще нет в продаже)?
Ну тогда (заметим, здесь начинается реклама, в которой меня так усердно обвиняют мои беспристрастные комментаторы): капсулы Омега-3, чеснок в капсулах, витамин С в таблетках.

Куда девался рыбий жир и оливковое масло? Они в капсулах Омега-3, вместе. Капсулы имеют желатиновую оболочку, легко глотаются, не вызывают отрыжки и неприятных ощущений (при условии, что после приема капсулы вы не пьете горячие чай или кофе). Капсула проходит по пищеварительному тракту, растворяясь по мере продвижения, после чего смесь оливкового масла и рыбьего жира всасывается в кишечнике.

Аналогично работает капсула чеснока - нет запаха, нет жжения в желудке.

Витамин С - обычная норма таблеток - 1200 мг. Предлагаемые таблетки представляют собой витамин С, вдавленный в овсяные отруби. В этом варианте таблетка с содержанием 60 мг витамина «работает» в организме 12 часов. На сутки достаточно двух таблеток - одна утром, другая вечером.

Конечно, таблетки не заменяют лимон. Лимон выполняет еще и функцию антисептика - предотвращает простудные заболевания (что очень важно для ослабленного организма). Но если нет лимона…

Должен заметить, что все эти продукты работают намного эффективнее, если пациент пьет сок алоэ. Сок алоэ сам по себе - уникальная вещь, а в соединении с перечисленным творит невозможное.

Напротив меня сидит мой давний приятель. Он после двух ангиопластик, бледный, тяжело дышит. Профессия - строитель, ремонтник. Операции прошли с коротким промежутком (около двух месяцев одна за другой). Денег нет, положение аховое - он не может работать. Лечение, которое он принимает в течение трех месяцев, не позволяет ему вернуться на работу - нет сил. Предлагаю ему взять восстановительную программу: сок алоэ, Омегу-3, чеснок, витамин С - на три месяца. «Да где у меня деньги, нет, нет и нет!» В конце концов нашли решение по деньгам, он согласился, взял все. Через полтора месяца вернулся на работу: «Как будто ничего и не было!»

Как быть с физической активностью? Мышцы должны работать, сердце также должно нести некоторые нагрузки. Что же можно делать в такой весьма непростой ситуации?

Можно порекомендовать приседания на стул: встать и сесть, встать и сесть. Для начала достаточно даже двух раз. Неделю - два раза, вторую - четыре, третью - 6 - и так каждую неделю добавлять по два раза. Остановиться (прекратить упражнение) надо в тот момент, когда возникнут неприятные ощущения. Это может быть учащенное сердцебиение, усталость… Возобновлять приседания - после перерыва в неделю-две. Желательное количество приседаний, выполняемых за один раз, - 100.

Кроме этого, есть еще упражнение для таких пациентов. Сядьте на стул, поставьте слева бутылку (для начала - пустую). Возьмите ее правой рукой и перенесите на правую сторону. Затем левой рукой - и перенесите влево. Количество движений (чтобы не путаться) равно количеству приседаний.

Очень полезен легкий массаж. Что такое легкий? Проглаживание от таза до шеи, похлопывание вдоль всей спины, то же и постукивание. Длительность массажа - для

начала 5 минут. Если после массажа нет неприятных ощущений - можно довести до 15 минут.

Проглаживайте руки и ноги - от пальцев к подмышечным впадинам и к паховой области (по направлению движения лимфы). Это пациент может выполнять сам (если ему позволяет комплекция). Отдельно проглаживайте пальцы: от кончиков к ладони. На пальцах есть проекции всех внутренних органов, при проглаживании эти органы активизируются.

Хорошо, если пациент владеет диафрагменным дыханием. Если нет - желательно освоить. Дышать диафрагмой нужно 1-2 раза в день, делая до 5 дыхательных движений.

Медитация. Очень рекомендуется в любой форме (только не групповая): трансцендетальная, аутотренинг - все, что угодно, что есть под рукой (имеются в виду диски). Расслабляет, дает полноценный отдых. Можно медитировать и в течение дня, и (как снотворное) на ночь.

(Я сознательно не упоминаю здесь многих общеизвестных вещей - они делаются в медицинских учреждениях в обычном порядке по рекомендациям врачей).

Повторяю: сроки восстановления определить невозможно заранее, но, как правило, от полугода до года. Врачебный контроль, естественно, необходим. Лекарства, выписанные врачом - обязанность. Процедуры - нужны как воздух.

Дополнения, указанные выше, - только дополнения, не более того. И чем старательнее вы будете относиться к восстановлению своего здоровья, тем быстрее вы сможете спеть: «Сердце, как хорошо на свете жить!»

Автор - **Борис Рохленко**
Источник