Автор: admin
30.09.2013 13:54 -

Как себя вести после операции ангиопластики и стентирования коронарных артерий?

К сожалению, медицина еще не научилась полностью устранять последствия атеросклероза. Чтобы после проведения процедуры ангиопластики и стентирования сохранить достигнутый положительный эффект максимально длительное время, придется постоянно соблюдать некоторые несложные правила.

Во-первых, это **режим рационального питания**. Чтобы обеспечить потребности организма, питаться следует разнообразно. Пища должна доставлять организму энергию, белки, витамины, минеральные вещества и клетчатку.

Содержание в диете **жиров животного происхождения нужно снизить**. При приготовлении пищи дома **сливочное масло и маргарин лучше заменить растительными маслами**, среди которых предпочтительнее оливковое и рапсовое.

Не забывайте об **овощах и фруктах, зернопродуктах. Они должны быть на столе ежедневно**. От **сахара лучше отказаться** или хотя бы ограничиться парой кусочков в сутки. Вместо него в умеренных количествах лучше использовать мед или сладкие сухофрукты. Не стоит полностью отказываться от **соли, но ее дневное потребление не должно превышать пяти граммов**.

Измените отношение к алкоголю. Его опасность в том, что он поставляет организму непропорционально большое количество энергии, но не содержит практически никаких питательных веществ. Полностью откажитесь от крепких напитков и пива. В качестве исключения можно позволить себе небольшое количество (не более стакана в сутки) натурального сухого некрепленого виноградного красного вина.

Иногда больные стенокардией боятся физических нагрузок. После перенесенного инфаркта боязнь усиливается. Косвенно этому способствует господствующий метод лечения инфарктов, основанный на длительном обездвиживании пациента.

Но, тем не менее, **разумные физические нагрузки необходимы сердцу**. Рационально подобранный режим физической активности ничего, кроме положительного эффекта, не принесет. Посильная нагрузка способствует экономной работе сердца за счет снижения пульса, нормализации артериального давления и улучшения холестеринового обмена. Кроме того, движение способствует снижению массы тела и улучшению психологического состояния.

Не стоит бросаться в другую крайность и сломя голову бежать на стадион. **Виды физической активности и их интенсивность подбираются строго индивидуально по рекомендации лечащего врача**
.

Физические тренировки должны быть регулярными. Если вы не привыкли к этому, придется постараться и заставить себя заниматься как минимум через день на протяжении 30-50 минут. Методика занятия стандартна: разминка, основная тренировка и восстановление. **Не забывайте контролировать пульс и давление**
. Напомню, что для здорового человека максимально возможная частота пульса определяется как 220 минус на количество прожитых лет. Ориентируйтесь на цифры, не превышающие 60% от этого значения. Предельные цифры давления, еще считающегося нормальным – 140/90.

Почувствовав себя здоровым человеком после операции ангиопластики и стентирования коронарных артерий, не забывайте, что на самом деле болезнь только отступила. **Обязательно посещайте лечащего врача хотя бы пару раз в год и неукоснительно выполняйте его рекомендации**
. Даже если самочувствие отличное.

Доброго здоровья и долгой жизни.

P.S. Совсем забыл. **НЕ КУРИТЕ!!!**

Автор - **Алексей Норкин**
Источник