

Образ жизни после коронарографии

- **Сахарный диабет**

Целевые показатели:

сахар в крови натощак < 110 мг/дл HbA1c < 7 %

- Снижение избыточного веса
- Активные физические упражнения на выносливость
- Медикаментозное лечение
- Регулярные осмотры у семейного врача

- **Избыточный вес**

Целевой показатель: индекс массы тела 20-25 Лечебное голодание приносит вред!

Последовательное изменение рациона на «средиземноморский»: больше овощей, фруктов, рыбы, замена животных жиров растительными

Меньше калорий, меньше жира, больше движения!

- **Курение:** обязательно бросить

В случае проявления абстинентного синдрома никотинозамещающая терапия, психологическая помощь.

- **Недостаток движения:** силовые упражнения

3 раза в неделю в течение не менее 45 минут! (контроль пульса во время тренировки согласно результатам эргометрического теста)

Образ жизни после коронарографии

ВАЖНО!

Образ жизни после коронарографии

В случае ввода через пах:

В течение 1 недели не принимать общую ванну, не поднимать тяжести, не посещать сауну

В случае ввода через руку:

Щадящее обращение с рукой в течение 48 часов

В случае появления сильной или усиливающейся боли в месте пункции, кровотечения или припухлости следует обратиться к врачу в ближайшей больнице.

При возникновении острой сильной боли в сердце, сохраняющейся более 15 минут и не проходящей в состоянии покоя (в зависимости от ситуации может применяться «Нитроспрей»), незамедлительно обратитесь в службу скорой помощи!

Мы надеемся, что данная информация содержит ответы на все интересующие Вас вопросы, и желаем Вам скорейшего выздоровления!

Ваша лечащая команда

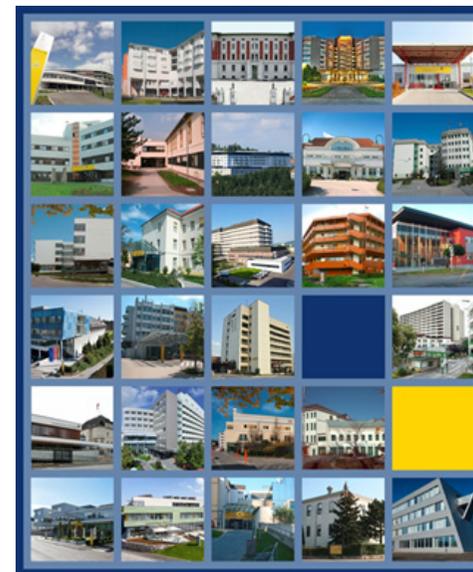
Выходные данные:

Владелец издания: NÖ Landesgesundheitsagentur
Редакция 05/2015
Herzkatheteruntersuchung

www.lknoe.at

Терапевтическое отделение

Информация на выписку



Образ жизни после коронарографии

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Уважаемая пациентка!

Уважаемый пациент!

Вы только что прошли коронарографическое исследование. Врач, проводящий исследование, подробно обсудит с Вами возможные болезненные изменения, если существует опасность возникновения таковых.

Если, помимо исследования, также была проведена лечебная процедура (баллонное расширение, стентирование и т. д.), перед процедурой и после нее Вы дополнительно получите соответствующие наглядные материалы или CD-диск с демонстрацией всего процесса исследования.

Для эффективной борьбы с заболеванием кровеносных сосудов примите во внимание следующее: Сужение коронарных сосудов зачастую связано с изменениями в других сосудистых ложах. Поэтому в данном случае речь идет об общем заболевании, для лечения которого применяется целый комплекс различных мероприятий.

Важнейшим условием при этом является Ваше собственное участие! Изменение Ваших факторов риска может существенно замедлить или прекратить развитие атеросклероза. Сделав выбор в пользу здорового образа жизни, Вы даже можете достичь **восстановления уже суженных кровеносных сосудов.**

ВАЖНО!

Ваш активный вклад требуется даже после успешного лечения путем баллонного расширения или установки стента!

⇒ Строгое соблюдение графика **приема лекарств**

⇒ правильное **питание** и

⇒ здоровый **образ жизни**

решающим образом определяют дальнейшее течение болезни.

1. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

- Придерживайтесь индивидуальной схемы лечения, предписанной лечащим врачом.

- В случае баллонного расширения (с установкой стента или без нее) в течение определенного периода времени необходимо принимать антитромботические препараты (Aspirin®, Plavix®, Brilique® или Efigent®) В противном случае возможна закупорка стента, которая может спровоцировать острый инфаркт!

2. УСТРАНЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА

- **Повышенное кровяное давление:**

Верхнее предельное значение:

систолическое ниже 140 мм рт. ст.,
диастолическое ниже 90 мм рт. ст.

Отказ от употребления соли и алкоголя, снижение веса и спорт помогают снизить и стабилизировать кровяное давление

При показателях выше 140/90 мм рт. ст. кровяное давление снижается медикаментозными средствами

- **Повышение содержания жиров в крови:**

Целевые показатели:

ЛПНП-холестерин < 100 мг/дл

После инфаркта или стентирования:
< 70 мг/дл