



PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

ПАЦИЕНТ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ

Информация
и практические рекомендации для
пациентов

Клиническая университетская больница им. Паула Страдыня
Центр сердечной хирургии
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	3
1. Жизнь после операции	4
• Уход за ранами	8
• Применение эластичного бинта	9
2. Специальные послеоперационные физические упражнения	13
• Самостоятельная оценка	13
• Физическая активность и упражнения в больнице	16
• Физическая активность и упражнения в первые 3 месяца после операции	18
• Физическая активность и упражнения спустя 3 месяца после операции	23
3. Питание	29
4. Медицинский контроль	30
Приложения	31
A. Список послеоперационных обследований и консультаций	
B. Образец дневника физической активности	
C. Образец варфаринового (орфаринового) дневника	
D. Образец дневника показаний артериального давления	

ВСТУПЛЕНИЕ

Уважаемый пациент,
Вам успешно проведена операция на сердце!
Поздравляем!

Первые шаги после операции Вам помогли сделать кардиохирурги, анестезиологи, реаниматологи, кардиологи, реабилитологи и обслуживающий персонал. В больнице был пройден важнейший этап лечения, но предстоит еще многое сделать для того, чтобы выздороветь полностью.

После выписки из стационара большая часть ответственности ложится на Вас, Ваших близких и семейного врача. Чтобы Вы могли соответствующим образом подготовиться к восстановительному периоду в домашних условиях, и для того чтобы он прошел успешно, мы подготовили специальный информационный буклет и рекомендуем с ним ознакомиться.

В нем собраны ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о повседневной физической активности, уходе за ранами, рекомендуемом питании и даны указания, как самостоятельно оценить свое состояние здоровья.

Особое внимание уделяется рекомендованным реабилитологами упражнениям, которые помогут Вам быстрее и успешнее вернуться к привычной физической активности.

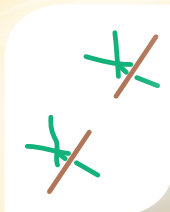
В буклете также можно найти информацию об исследованиях, которые нужно сделать в течение 3 месяцев после операции до визита к Вашему хирургу и реабилитологу.

От имени всей нашей команды
желаем Вам
крепкого здоровья и долголетия!

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

2

**НЕДЕЛИ
ПОСЛЕ
ОПЕРАЦИИ**



Швы с мест дренажа снимаются через 2 недели после операции. После этого можно принимать душ.

6

**НЕДЕЛЬ
ПОСЛЕ
ОПЕРАЦИИ**



Спустя 6 недель можно принимать ванну, выполнять легкие работы по дому и саду (глажка белья, уборка пылесосом), гулять с собакой, можно снова начать водить автомобиль.

3

**МЕСЯЦА
ПОСЛЕ
ОПЕРАЦИИ**



Через 3 месяца можно начать заниматься спортом, плавать, выполнять более тяжелые садовые работы, отправиться на охоту, рыбалку, за грибами или в путешествие.

Подъем по лестнице.

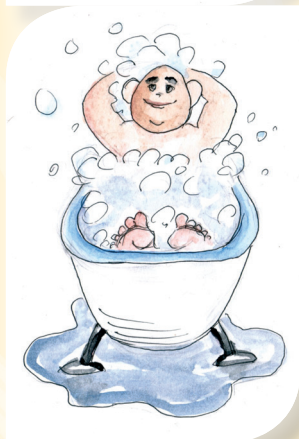
Можете начать подниматься по лестнице на 5-й – 10-й день после операции. В течение первой послеоперационной недели желательно делать это не чаще 1 раза в день. Поднимайтесь медленно. Если закружится голова или появится одышка, остановитесь и отдохните.

Мытье.

Вы можете мыться в душе, начиная с 6 дня после операции. Вы можете делать это как обычно, но лучше в теплой, а не в горячей воде. В первые 6 недель после операции не рекомендуется принимать ванну. Если Вы не очень хорошо себя чувствуете, то мойтесь в душе или ванне, когда дома есть кто-то из близких, кто сможет помочь в случае необходимости. Занятия плаванием можете возобновить через 3 месяца после операции.

Сауна, горячая ванна.

Слишком высокая температура оказывает большую нагрузку на Ваше сердце, поэтому ее желательно избегать. Принимать горячую ванну Вы можете только через 6 недель после операции, температура воды не должна превышать 35°C.





Уборка квартиры.

В первые 2 месяца после операции избегайте домашних работ, связанных с большей физической нагрузкой. Вы можете выполнять легкие работы по дому, например, готовить еду, мыть посуду.

Отдых.

Регулярно отдыхайте, лежите. Планируйте свой день так, чтобы Вам не надо было куда-то спешить, и это не создавало бы дополнительного стресса.



Управление автомобилем.

В первые 6 недель после выписки из больницы Вам еще не следует самому/самой управлять автомобилем. Если Вы — пассажир, пользуйтесь ремнем безопасности, но между ним и грудной костью следует положить подушку. Через 6 недель Вы можете начать самостоятельно управлять автомобилем.



Сексуальная жизнь.

Можете возобновить сексуальную жизнь через 2-4 недели, если Вы можете подняться по лестнице на два этажа. Пациенты иногда интересуются, не будет ли это слишком интенсивной физической нагрузкой. Об этом не следует беспокоиться, однако половую жизнь надо возобновлять постепенно,

в расслабленной атмосфере, чтобы не создавать стрессовую ситуацию для Вашего сердца. Не используйте позы, в которых нужно долго опираться на руки. Некоторые медикаменты могут повлиять на Вашу сексуальную функцию. Если это случилось, расскажите своему семейному врачу, возможно, медикаменты можно будет заменить другими.

Поднятие тяжестей.

Ваша грудная кость заживет через 6-8 недель после операции. В течение этого периода не поднимайте предметы тяжелее 5 кг.

Возвращение на работу.

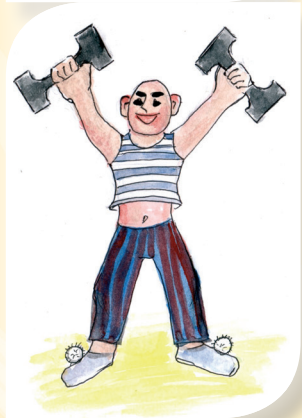
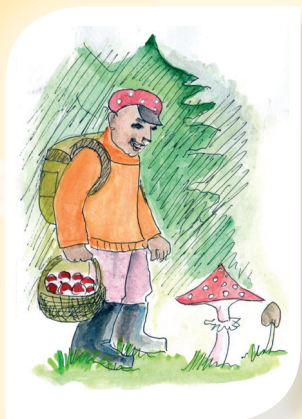
Обычно вернуться на работу можно приблизительно через 4-6 недель, но этот вопрос нужно решать вместе со своим лечащим врачом.

Путешествия.

В течение примерно 2-3 месяцев после операции воздержитесь от путешествий, чтобы не оказаться слишком далеко от своего врача, если возникнут вопросы.

Охота, рыбалка.

Можете возобновить через 6 месяцев.



УХОД ЗА РАНАМИ

- Надо четко следовать указаниям врача относительно приема медикаментов или контроля обследований.
- Кожу вокруг ран нужно содержать в чистоте и сухости. Желательно ежедневно мыться теплой водой и нежным, не раздражающим мылом или гелем для душа.
- Нитки швов на коже груди или ноги рассосутся сами, их не нужно будет снимать; узелок отпадет приблизительно через месяц.
- Если рана не заживает (сочится, болит, есть покраснение), обращайтесь к своему оперирующему хирургу или семейному врачу.
- Швы, наложенные на места дренажа, нужно будет снять у своего семейного врача:

..... /дата/

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛАСТИЧНОГО БИНТА

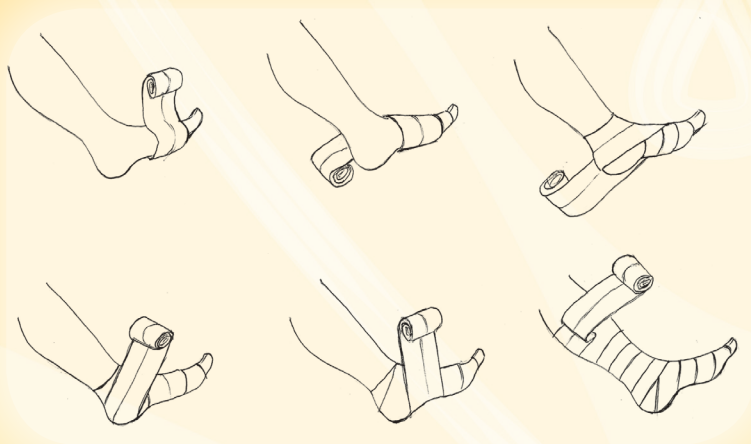
Если Вам было сделано шунтирование коронарных артерий и прооперирована вена на ноге, нужно создать условия для оттока венозной крови в ногу с помощью бинтования эластичным бинтом или ношения компрессионных чулок.

Это улучшит ток венозной крови от периферии к сердцу и затормозит образование отеков ног и тромбов.

Выполнение процедуры:

- 1) с утра сразу после пробуждения и до вставания с постели забинтовать ногу (до колена) эластичным бинтом;
- 2) эластичный бинт надо снять вечером перед сном.

Правильное применение бинта



**ПОМНИТЕ –
КАЖДЫЙ ИЗ НАС
ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЕТ НА ОПЕРАЦИЮ,
ПОЭТОМУ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД
ПРОТЕКАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО,
И ВАЖНО УМЕТЬ ОЦЕНИТЬ
СВОЕ СОСТОЯНИЕ!**

ЭТО НОРМАЛЬНО, ЕСЛИ:

- снижен аппетит и вкусовые ощущения. Через пару недель после операции аппетит и вкусовые ощущения должны восстановиться. Иногда в послеоперационный период появляется тошнота.
- наблюдается небольшой отек ног, особенно если для шунтирования коронарных артерий была взята вена из ноги. Чтобы уменьшить отек, желательно во время сна держать ноги в приподнятом положении. На начальном этапе нужно бинтовать ногу эластичным бинтом или носить компрессионные чулки.
- трудно заснуть или выспаться. Со временем качество сна улучшится.
- есть запоры. Чтобы улучшить опорожнение кишечника, надо употреблять в пищу больше фруктов, богатых клетчаткой продуктов, соков.
- есть изменения настроения, чувство подавленности. Со временем настроение нормализуется.
- кожа в верхней части шрама приподнята. Со временем дефект сгладится.
- есть беспокоящие щелкающие звуки в груди. Со временем этот шум уменьшится.

ВНИМАНИЕ!!!

НЕ НОРМАЛЬНО, ЕСЛИ ЕСТЬ:

- боли в груди, похожие на те, что были до операции;
- дважды в течение 24 часов температура тела поднимается выше 38°C или наблюдается лихорадка с ознобом;
- ярко выраженная слабость;
- ярко выраженная (нарастающая) одышка, которая не уменьшается в состоянии покоя;
- сердцебиение более 150 ударов в минуту и одышка или нерегулярное (неритмичное) сердцебиение;
- сильные боли в животе;
- внезапные сильные головные боли;
- внезапно возникшие онемение, нечувствительность, слабость в руках или ногах;
- рвота или ярко выраженный понос;
- откашливание крови;
- новые высыпания на коже или слизистых оболочках;
- послеоперационные раны кровоточат или сочатся;
- ощущение жжения, зуда во время мочеиспускания;
- увеличение отеков ног или других мест;
- стремительный набор веса (несколько килограммов в течение пары дней);
- кал с примесью крови.

**Если Вы заметили какой-либо из этих симптомов,
немедленно обратитесь за медицинской помощью!**

КУРЕНИЕ



Если до операции Вы курили, то сейчас наступил подходящий момент для того, чтобы отказаться от этой привычки. Это обязательное условие для того, чтобы Вы быстрее восстановились после операции, чтобы раны зажили лучше, а качество Вашей дальнейшей жизни было выше. Не забывайте – курение было одной из основных причин, приведшей к операции на Вашем сердце!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения во время послеоперационного периода являются важной составляющей процесса реабилитации, они способствуют скорейшему выздоровлению!

Самостоятельная оценка

Проводить занятия и выполнять упражнения следует с нагрузкой средней интенсивности.

Чтобы понять, какая именно физическая нагрузка является средней именно для Вас, нужно соотнести Ваше сердцебиение (частоту пульса в минуту) с интенсивностью нагрузки, используя шкалу самостоятельной оценки (шкалу Борга) (см. далее).

Средняя физическая нагрузка равна 60-75% от максимальной соответствующей возрасту частоты пульса в минуту (220 минус возраст в годах) и 12-15 баллам интенсивности нагрузки по шкале самостоятельной оценки.

Самым простым способом подсчета пульса является мануальный (см. изображение), но подсчет можно упростить с помощью пульсометра.

Измерение пульса

Возраст (годы)	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Желательный пульс при средней физической нагрузке	145	143	142	140	138	136	135	133	132	130	125

Подсчет пульса:



Шкала самостоятельной оценки интенсивности нагрузки (шкала Борга)

Шкала самостоятельной оценки интенсивности нагрузки поможет Вам понять свои ощущения во время занятий. Упражнения надо выполнять со средней физической нагрузкой, что отвечает 12-15 баллам по шкале (довольно трудно/трудно).

- 
- 6 –
 - 7 – очень-очень легко
 - 8 –
 - 9 – очень легко
 - 10 –
 - 11 – довольно легко
 - 12 –
 - 13 – довольно трудно
 - 14 –
 - 15 – трудно
 - 16 –
 - 17 – очень трудно
 - 18 –
 - 19 – очень-очень трудно
 - 20 –

Средняя
физическая
нагрузка

Если при нагрузке появляется дискомфорт/неприятные ощущения или один из следующих симптомов, занятие следует прекратить!



- ! боли в груди
- ! выраженная одышка
- ! усиленное потоотделение
- ! нарушения зрения
- ! тошнота, рвота
- ! судороги
- ! общая слабость
- ! ускоренное или
неритмичное сердцебиение

Следите за своим состоянием,
регулярно делая записи в дневнике физической активности
(таблица А в приложении)!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И УПРАЖНЕНИЯ В БОЛЬНИЦЕ

Первые упражнения после операции выполняются:

- на 1-й – 2-й день: лежа;
- на 3-й – 4-й день: сидя, стоя;
- на 5-й – 10-й день: сидя, стоя, на ходу, поднимаясь по лестнице.

В больнице также предусмотрены занятия под руководством физиотерапевта.

Дыхательные упражнения

Во время послеоперационного периода дыхание более поверхностное, и может быть кашель с выделением мокроты. Поэтому важно делать дыхательные упражнения, чтобы тренировать грудные мышцы и выводить мокроту:

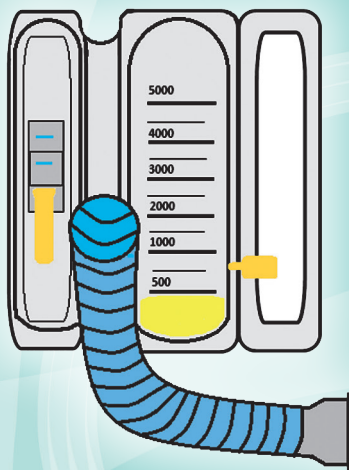
- 1) Сесть, опираясь на что-нибудь спиной. По необходимости можно согнуть ноги в коленях или опустить их с кровати на пол;
- 2) Медленно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 3 секунды, после чего медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза, потом сделать паузу.
- 3) Глубоко дыша, при этом, возможно, Вы почувствуете движение мокроты или секрета в дыхательных путях. Откашливание и кашель помогут вывести секрет из дыхательных путей.

При кашле важно придерживать грудную клетку в районе шва.

Чтобы тренировать грудную мускулатуру, можно надувать воздушные шарик или пользоваться спирометром:

- 1) Сделать медленный вдох через нос, потом медленно выдохнуть через рот в воздушный шарик. Повторить 3-5 раз;
- 2) Повторять этот цикл 3-5 раз в день.

Спирометр для определения объема вдоха



В течение раннего послеоперационного периода состояние дыхательной системы имеет решающее значение.

Из-за операционной травмы и боли ограничена подвижность грудной клетки и диафрагмы, что уменьшает объем вдоха.

Для того чтобы можно было тренировать дыхательные мышцы и объективно следить за своими достижениями, доступны индивидуальные спирометры, показывающие, насколько велик Ваш объем вдоха, и позволяющие понять, сколько усилий нужно приложить, чтобы нормализовать свое дыхание.

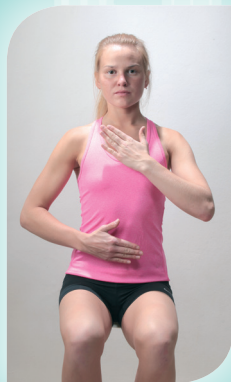
Диафрагмальное дыхание

После операции могут наблюдаться напряжение плечевого пояса и поверхностное дыхание. Диафрагмальное дыхание позволяет расслабить мышцы плечевого пояса и скорректировать дыхательный цикл.

Исходное положение: Сидя на стуле или лежа на спине с согнутыми ногами. Руки расположены на грудной клетке и животе.

Задание: На вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается. Грудная клетка не принимает участия в дыхательном цикле.

Повторить 3-5 раз.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ (ЩАДЯЩИЙ ПЕРИОД)

- Продолжать выполнять упражнения, освоенные в стационаре, соблюдая ограничения;
- Во время прогулок следить, чтобы пульс соответствовал возрасту, что приравнивается к средней физической нагрузке (см. стр. 13);
- Всю физическую активность осуществлять в интервале 12-15 баллов (довольно трудно/трудно) по шкале самостоятельной оценки интенсивности нагрузки (см. стр.14).

Упражнения для поддержания мышечного тонуса, улучшения подвижности и чувства равновесия

Цель упражнений, выполняемых во время щадящего периода, – улучшить периферическое кровообращение и сохранить объем подвижности суставов.

Делать упражнения нужно сидя на стуле, ступни должны упираться в пол. Если самочувствие хорошее, можно добавить упражнения в положении стоя с опорой. Нельзя поднимать обе руки над головой и тяжести выше уровня груди.

1.

Исходное положение:

Сидя на стуле,
ладони лежат на коленях.

Задание:

Сжать пальцы в кулаки
и выпрямить.

Повторить 8-10 раз.



2.

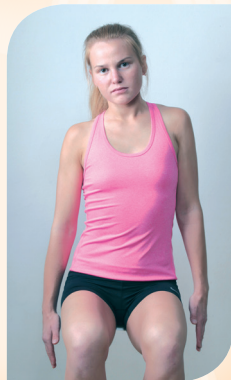
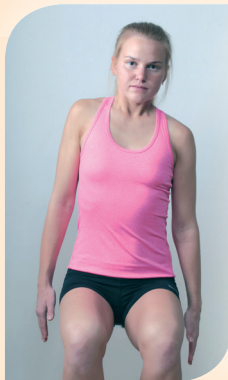
Исходное положение:

Сидя на стуле,
руки свободно опущены
вдоль тела.

Задание:

Поднять одно плечо, опустить;
поднять второе плечо,
опустить.

Повторить 5-8 раз.



3.

Исходное положение:

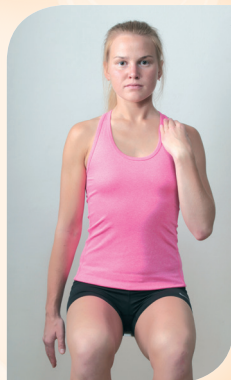
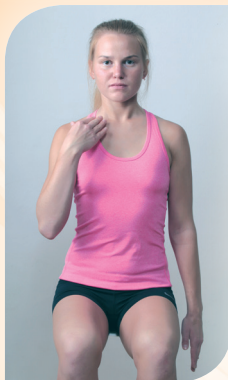
Сидя на стуле,
руки свободно опущены
вдоль тела.

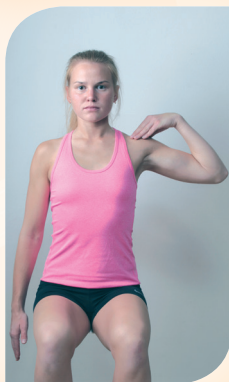
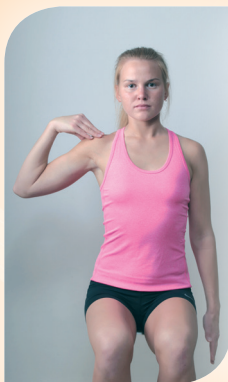
Задание:

Согнуть руку в локте,
приближая ладонь к плечу;
другая рука вытянута
вдоль тела.

Поменять руки.

Повторить 10-15 раз.





4.

Исходное положение:

Сидя на стуле,
одна рука прижата к плечу.

Задание:

На вдохе поднять локоть
до уровня плеча.

Повторить 8-10 раз.



5.

Исходное положение:

Сидя на стуле, руки свободны,
стопы на полу.

Задание:

По очереди поднимать пятки и
кончики пальцев над полом.

Повторить 10-15 раз.



6.

Исходное положение:

Сидя на стуле, руки свободны,
стопы на полу.

Задание:

По очереди поднимать то одну,
то другую согнутую в колене
ногу над полом.

Повторить 10-15 раз
каждой ногой.



7.

Исходное положение:

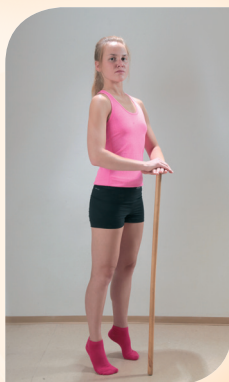
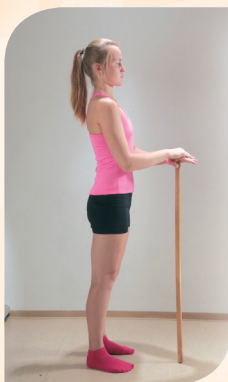
Сидя на кресле, руки свободны, стопы на полу.

Задание:

Поднять одну ногу, выпрямить в колене и вернуть в исходное положение.

Потом поднять и выпрямить другую ногу.

Повторить 8-10 раз.



8.

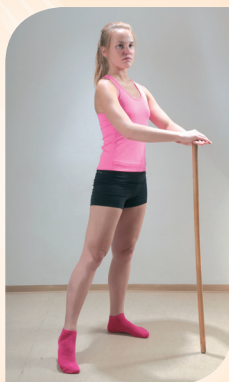
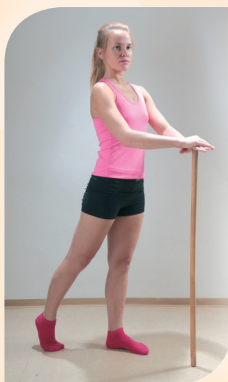
Исходное положение:

Стоя, держась за стабильную опору (стул, стол и т. д.).

Задание:

Подняться на цыпочки.

Повторить 10-15 раз.



9.

Исходное положение:

Стоя, держась за стабильную опору (стул, стол и т. д.).

Задание:

Делать движения одной ногой:

- а) вбок,
- б) назад.

Повторить 10-15 раз каждой ногой.



10.

Исходное положение:

Стоя, держась за стабильную опору (стул, стол и т. д.).

Задание:

По очереди поднимать то одну, то вторую ногу над полом, шагать на месте.

Сердечно-сосудистая или аэробная тренировка

Самым подходящим видом физической активности после операции на сердце является прогулка.

Начинать следует с 3-5 минут по 4-5 раз в день, при каждом занятии увеличивая это время на 1-2 минуты.

- сначала погуляйте по саду, вокруг дома, по улице;
- потом выберите достижимую цель, например, местный магазин, киоск, дерево в конце улицы и др.;
- гуляйте столько, чтобы прогулка не доставляла неприятных ощущений;
- постепенно увеличивайте нагрузку (расстояние и темп).

Неделя после выписки из больницы	Минуты	Частота
1-я неделя	5-10	3-4 раза в день
2-я неделя	10-15	3 раза в день
3-я неделя	15-20	2 раза в день
4-я неделя	20-30	1 раз в день
5-я неделя	30-40	1 раз в день
6-я неделя	Продолжать гулять ежедневно по 30-40 минут, увеличивая темп.	

Если самочувствие и пульс соответствуют средней физической нагрузке, то продолжительность можно постепенно увеличивать. Цель – прогулка средней интенсивности продолжительностью 30-60 минут в день.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И УПРАЖНЕНИЯ СПУСТЯ 3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Дыхательные упражнения

1.

Исходное положение:

Сидя на стуле.

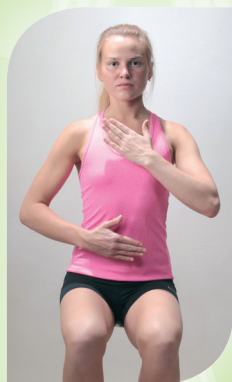
Руки расположены на грудной клетке и животе.

Задание:

На вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается.

Грудная клетка не участвует в дыхательном цикле.

Повторить 3-5 раз.



2.

Исходное положение:

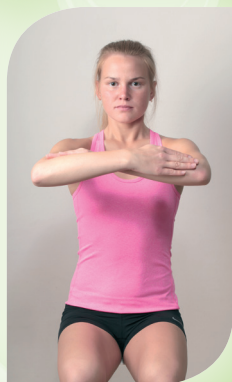
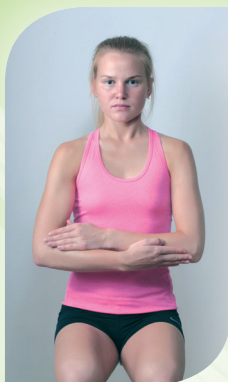
Сидя на стуле,

стопы упираются в пол,
ладони обхватывают локти.

Задание:

На вдохе поднять
скрещенные руки вверх,
на выдохе вернуться
в исходное положение.

Повторить 3-5 раз.



Упражнения для повышения мышечной силы, улучшения чувства равновесия и координации

Продолжать ранее начатую программу упражнений, постепенно увеличивая нагрузку и включая упражнения с более широкой амплитудой движений в плечевом суставе (можно поднимать руки над головой), а также упражнения на растяжку.

В начале периода уделяйте упражнениям 15-20 минут. Начинать занятие надо с разогревающих упражнений и контроля пульса. Если после занятия Вы чувствуете себя хорошо, то можно постепенно наращивать нагрузку до 20-60 минут 2-3 раза в неделю и увеличивать количество повторов упражнений, продолжая оставаться в рамках показателей физической нагрузки средней интенсивности (шкала Борга и частота пульса).

Для тренировки мышечной силы в этот период можно использовать гантели, манжеты или бутылочки с водой (вес 0,5 кг.) и эластичные ленты со средней сопротивляемостью.

Для улучшения чувства равновесия и координации движений желательно ходить по различным поверхностям, используя сенсорные поверхности для равновесия (полусферы, подушки) и оценивая риск падения.



1.

Исходное положение:

Сидя на стуле,
стопы упираются в пол,
ладони обхватывают локти.

Задание:

Поднятые руки по очереди
поворачивать то в одну,
то в другую сторону.

Повторить 5-8 раз.

2.

Исходное положение:

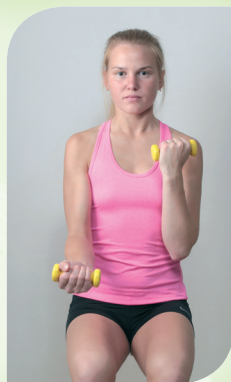
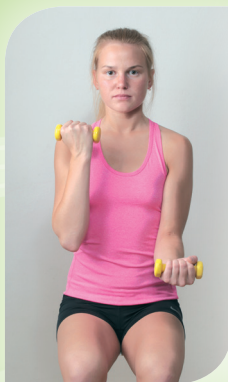
Сидя на стуле, в руках – не слишком тяжелые гантели или бутылки с водой.

Задание:

Согнуть руку в локте, приближая ладонь к плечу; другая рука свободно опущена вдоль тела.

Поменять руки.

Повторить 10-15 раз.



3.

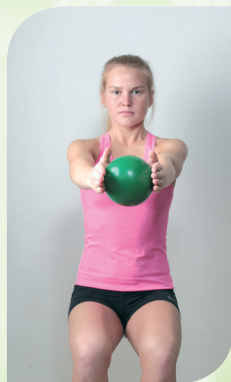
Исходное положение:

Сидя на стуле и держа в руках небольшой мяч на уровне груди.

Задание:

Согнуть руки в локтях и выпрямить их, держа в ладонях мяч.

Повторить 5-8-10 раз.



4.

Исходное положение:

Сидя на стуле и держа в руках палку или другой подходящий предмет.

Задание:

Выпрямить руки на уровне груди то в одну, то в другую сторону, держа в них палку.

Повторить 8-10 раз.



5.

Исходное положение:

Сидя на стуле и держа в руках палку или другой подходящий предмет.

Задание:

С помощью палки имитировать движения гребца (немного вверх и в сторону). Повторить 8-10 раз.



6.

Исходное положение:

Сидя на стуле, стопа одной ноги опирается на небольшой мяч.

Задание:

Катать мяч ногой в направлении вперед и назад. Повторить 15-20 раз.



7.

Исходное положение:

Сидя на стуле, стопа одной ноги опирается на небольшой мяч.

Задание:

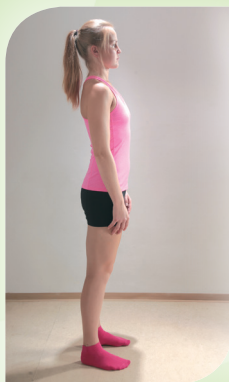
Катать мяч ногой по кругу сначала в одном, потом в противоположном направлении то одной, то другой ногой.

Повторить 15-20 раз каждой ногой.

8.

Исходное положение:

Стоя, руки свободно опущены вдоль тела.



Задание:

Поднять перед собой согнутую левую руку и согнутую правую ногу, удерживать 10 секунд.

Поднять правую руку и левую ногу, удерживать 10 секунд.

Если выполнение упражнения не составляет труда, делайте его с закрытыми глазами.

Повторить 3-5 раз.

9.

Исходное положение:

Стоя на полу, пятка одной ноги расположена перед пальцами другой ноги, руки свободно опущены вдоль тела или согнуты в локтях.

Задание:

Подняться на цыпочки, постоять 10 секунд.

Поменять стопы местами, поставив вторую перед первой.

Повторить 3-5 раз.



Закончив выполнение комплекса упражнений, посидите на стуле, чтобы расслабить плечевой пояс и отдохнуть.

**Об индивидуальном комплексе упражнений
поинтересуйтесь во время консультации у физиотерапевта!**

Сердечно-сосудистая или аэробная тренировка

Продолжать прогулки с нагрузкой средней интенсивности, плавание, езду на велосипеде или велотренажере, увеличивая продолжительность и интенсивность нагрузки.

Планируя физическую активность, нужно соблюдать следующий порядок:

- **разогрев:** 5-10 мин. растяжка, дыхательные упражнения, чтобы подготовить организм к нагрузке;
- **основная часть занятия:** 20-30 мин. упражнений для улучшения мышечной силы и чувства равновесия, а также аэробная нагрузка (ходьба, езда на велосипеде, подъем по лестнице, танцы);
- **заключительная часть:** 5-10 мин. растяжки, упражнения на релаксацию.

Послеоперационная реабилитация в специализированных центрах

В течение периода выздоровления мы рекомендуем воспользоваться реабилитационными программами, которые предлагают медицинские учреждения, специализирующиеся на оказании помощи пациентам после операций на сердце;

- 1) Национальный реабилитационный центр «Вайвари»,
- 2) Курортный реабилитационный центр «Яункемери»,
- 3) Реабилитационный центр «Лигатне».

О возможности посещения поинтересуйтесь у секретаря отделения или позже у своего семейного врача.

ПИТАНИЕ

Питание играет важную роль в обеспечении полноценного восстановления организма, а также в уменьшении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того чтобы сохранить нормальную массу тела или уменьшить ее при наличии лишнего веса, свой рацион нужно сбалансировать с физической активностью.



Что употреблять?	Что не употреблять?
• достаточно много жидкости (2 литра в день), лучше всего воду или чай; • овощи, бобовые, фрукты и ягоды. Не забудьте, что во фруктах и ягодах намного больше углеводов и калорий, чем в овощах. Это нужно учитывать, если надо сбросить лишний вес или есть нарушения обмена глюкозы; • цельнозерновые продукты и продукты из муки грубого помола; • рыбу минимум 2-3 раза в неделю; • постное мясо; • кисломолочные продукты и молочные продукты с низким содержанием жира; • больше вареных продуктов и пищи, приготовленной на пару или на гриле. Для жарки используйте небольшое количество качественного масла, например, оливкового масла холодного отжима.	• подслащенные напитки (в т.ч. газированные лимонады, соки с повышенным содержанием сахара, нектары), чтобы не потреблять слишком много углеводов и лишних калорий; • алкоголь; • продукты с высоким содержанием жиров и скрытых жиров (колбасы, паштеты, жирные молочные продукты, майонезы, соусы, полуфабрикаты, жареную пищу, картофель фри, пиццы, бургеры); • уменьшите потребление мяса до 3 раз в неделю, не ешьте его во время каждого приема пищи; • ограничьте количество соли в рационе и не добавляйте соль к готовым блюдам. Помните о том, что во многих продуктах повседневного потребления, например, в хлебе, сыре, мясных продуктах и консервах уже содержится большое количество соли; • сладости не предусмотрены для ежедневного употребления.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Если послеоперационный период пройдет без осложнений, то через 3 месяца после операции Вам обязательно нужно прийти к кардиохирургу на амбулаторную консультацию. Это важно, потому что во время этого визита будет согласовано Ваше дальнейшее медикаментозное лечение и принято решение о возможных видах физической активности или о возвращении к рабочим обязанностям. Записаться на эту консультацию Вы можете по телефону 67069280 (желательно записаться к хирургу, который Вас оперировал).

Чтобы успешно подготовиться к этой консультации, незадолго до визита надо пройти следующие медицинские обследования: велоэргометрию, эхокардиограмму, анализ крови (клинический анализ, биохимический анализ, коагулограмма).

Отправляясь на консультацию к кардиохирургу, нужно взять с собой:

- выписку из стационара (содержащую информацию о проведенной операции),
- направление семейного врача,
- результаты контрольных исследований,
- список принимаемых медикаментов с указанием доз.

Через 3 месяца можно запланировать и **консультацию физиотерапевта**, чтобы оценить ход Вашей послеоперационной реабилитации, скорректировать и порекомендовать дальнейшие упражнения и виды физической активности.

Перед тем, как отправиться к своему консультанту, возьмите амбулаторную карточку в регистратуре на 2-ом этаже 32-го корпуса.

Можем посоветовать провести контрольные обследования в нашей больнице. Записаться на них можно по телефону 67069280 или обратившись к секретарю своего отделения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

А. Список послеоперационных обследований и консультаций (3 месяца после операции)

Послеоперационные контрольные обследования и консультации			
	Число, время	Врач	Какие документы нужно взять с собой?
1. Анализы крови: · клинический анализ · биохимический анализ крови · коагулограмма			Направление семейного врача
2. Велоэргометрия			Направление семейного врача
3. Эхокардиограмма			Направление семейного врача
4. Консультация физиотерапевта			Дневник физической активности
5. Консультация кардиохирурга			Направление семейного врача Выписку из больницы Результаты контрольных обследований Список принимаемых медикаментов с указанием доз
Тел. регистратуры: 67069280 (32-ой корпус, 2-ой этаж) Перед тем, как пройти назначенные процедуры, пожалуйста, возьмите амбулаторную карточку в амбулаторной регистратуре Латвийского кардиологического центра на 2-ом этаже 32-го корпуса.			

В. Образец дневника физической активности

Число	Пульс в покое	Пульс после нагрузки	Оценка по шкале Борга	Продолжительность занятия или дистанция

С. Образец варфаринового (орфаринового) дневника

Число	МНО (INR)	Доза (мг)

Д. Образец дневника показаний артериального давления

Число	С утра до приема лекарств		Вечером после приема лекарств	
	артериальное давление	пульс	артериальное давление	пульс



Буклет составили:

Ассоц. проф. Петерис Страдыньш, д-р мед. Улдис Страздыньш,
д-р мед. Инесе Кокаре, физиотерапевт Лига Калныня,
физиотерапевт Дайга Пулмане, д-р Индра Вилюмсоне,
д-р Кристианс Мейдропс, д-р Эдите Вартиня,
д-р Людмила Жарова, Илзе Вердыня-Лаце.

Художник-иллюстратор: Ария Мейдропа

Фотографии: Имантс Пределис

Фотомодель: Криста Крумина

Изготовлено в типографии «Parīt Būs»

Напечатано при поддержке **MERCK.**

© Центр сердечной хирургии

Клинической университетской больницы им. Паула Страдыня

2016