**Правила жизни после инфаркта**

Пациенты, пережившие приступ задаются вопросом: как восстановиться после инфаркта миокарда? Специально для них разработаны 6 правил жизни после инфаркта.

1. Регулярно принимать лекарственные препараты, среди которых бета-блокаторы, препараты нормализующие артериальное давление. Средства, которые предотвращают тромбообразование и снижают уровень плохого холестерина в крови. Эти лекарственные средства становятся неотъемлемой частью, их нужно принимать все время. Дозировку препаратов врач подбирает индивидуально для каждого пациента, так как резкое понижение артериального давления после перенесения инфаркта, может привести к ишемическому инсульту.

2. Пациент должен следить за пульсом и артериальным давлением. Зачастую у пациентов, старших за 50 лет, целевой показатель артериального давления должен быть больше, чем при стойком повышенном давлении: верхний показатель должен быть в пределах от 115 до 145, а нижний не более 85. Частота, с которой сокращаются сердечные мышцы, тоже имеет большое значение. Пациенты, попадающие в группу риска гемодинамического инфаркта, склонны к тахикардии (учащенному сердцебиению) и брадикардии (замедленному сердцебиению). Это происходит из-за того, что пораженная мышца сердца полностью не насыщается кровью.

3. Нужно регулярно посещать кардиолога, лучше подобрать для себя одного постоянного, который будет следить за работой вашего сердца. У врача должна быть вся история болезни, по показаниям он может откорректировать назначенную терапию и провести дополнительное обследование.

4. Поддержание физической активности. Самое оптимальное физическое упражнение, это ходьба. Ходьба не должна доставлять пациенту дискомфорт, и он не должен уставать. Для начала можно начать с 60 шагов, если конечно, пациент после этого не задыхается и у него не учащается сердцебиение. С каждым последующим днем можно добавлять шаги и в конце пациент должен проходить не менее 120 шагов за одну минуту. Как правило, это занимает несколько месяцев.

5. Пациентам категорически запрещено унывать и безразлично ко всему относиться. В этом помогут лекарственные препараты в виде антидепрессантов или нейролептиков. Инфаркт — это не конец жизни. Если придерживаться всех правил и правильно проводить лечение и профилактику, то здоровье быстро восстанавливается и жизнь становится, как и прежде.

6. Нужно строго соблюдать диету. Правила питания после приступа полностью идентичны правилам питания после ишемического приступа. Из рациона полностью удаляются жиры животного происхождения, алкоголь и соль. Каждый день в рационе должны присутствовать свежие овощи и фрукты.

Если придерживаться всех правил и рекомендаций специалистов, регулярно проходить диагностические мероприятия, то реабилитация больных перенесших инфаркт миокарда, быстро нормализует работу сердца и его мышц и пациент сможет вернуться к нормальному образу жизни.