

физические нагрузки с подъемом тяжести, подтягивания на перекладине, отжимания от пола исключены.

Также не следует полагаться на авось. Отправляясь, к примеру, по ягоды, грибы, на рыбалку, охоту, обязательно находите в компании, причем с набором лекарств для экстренной помощи. Это правило касается даже тех больных, кто находится на поздних этапах реабилитации.

Увеличивайте нагрузки постепенно, не переутомляйтесь! Вот примеры из жизни. Спустя пять месяцев после инфаркта миокарда мужчина средних лет отправился в лес на машине. Когда машина застряла, он принялся ее толкать и внезапно умер. Второй мужчина средних лет после инфаркта так хорошо восстановил свое здоровье, что решил выместить во дворе дорожки тяжелыми бетонными плитами. Печальный исход – тот же. Все происходит в считанные минуты, и помочь таким торопыгам, любителям рекордов практически невозможно.

Непоправимый вред сердцу наносит и курение. За год заядлый курильщик выкуривает тысячи сигарет. Табачный дым вызывает резчайший спазм сосудов, усиливает работу сердца, повышает тромбообразование, повреждает бронхолегочную систему. Вдыхая дым, человек не дышит кислородом, а травит организм угарным газом. А что говорить про людей, переживших сердечную катастрофу!

Реабилитация после инфаркта миокарда предполагает также изменение пищевых привычек. Среднестатистический

россиянин за год съедает 40 кг сосисок и колбасы, 5 кг сыра, 3 кг сливочного масла. Все эти продукты содержат много животных жиров и холестерина, что способствует прогрессированию атеросклероза, развитию ожирения, ведет к ранним инфарктам. В рационе должны преобладать белое мясо без кожи (кур, кроликов, индеек), молочные и кисломолочные продукты низкой жирности, нежирные сыры, овощи, фрукты, зелень. Очень полезны морская рыба с большим содержанием **омега-3** полиненасыщенных жирных кислот, помидоры, красная свекла, лимоны, миндаль, семечки, а вот сладости, пироги, торты желательно есть в небольшом количестве только по большим праздникам.

Что касается крепких спиртных напитков, они противопоказаны вовсе!

Инфаркт миокарда с первого дня сопровождается эмоциональной нестабильностью, страхом, а иногда – депрессией. В таком случае больным необходима психологическая помощь специалиста, а также понимание, поддержка родственников. При общении недопустимы злость, гнев, упреки! Найти душевное спокойствие помогут интересные книги, увлечение любимым делом, будь то вязание, вышивание или плетение корзин, коллекционирование значков, марок, открыток, аутогенные тренировки...

Если работа больного не связана с тяжелыми физическими и психоэмоциональными нагрузками, через месяц-другой можно ставить вопрос о возвращении в коллектив. Как показывает статистика, 60-70 процентов боль-

ных, перенесших инфаркт миокарда, возвращаются к привычной работе без каких-либо ограничений. При этом есть перечень профессий, которые не ходятся под запретом: летчики, водители общественного транспорта, шахтеры, рабочие горячих цехов... Им предлагаются перевод на легкую работу или курсы для перекалфикации.

Пациенты, утратившие значительную часть функций или имеющие серьезные осложнения, получают группу инвалидности, они не трудоспособны.

Все пациенты после инфаркта миокарда должны быть на диспансерном учете у кардиолога или терапевта. При этом чрезвычайно важно регулярно контролировать артериальное давление, глюкозу крови, холестерин, массу тела, предупреждать тромбообразование. Базовая медикаментозная терапия при этом пожизненная.

Светлана ПЛАХОВА,
врач-кардиолог высшей категории,
заслуженный работник здравоохранения Московской области.

пешите делать добрые дела

ПИСЬМО ИЗ АВСТРИИ

Большое спасибо и низкий поклон работникам вестника «ЗОЖ» от меня. Благодаря публикации моего письма в газете я наконец-то нашла могилу моего отца – Александра Федоровича Юлина. В мае 2019 года жительница Австрии Нина Вебер, приехавшая на праздники в Москву, купила в киоске газету «ЗОЖ». И там она прочитала о том, что я разыскиваю своего отца.

Прошло лето, а осенью я по почте вдруг получаю пакет из Австрии. Адрес был написан на немецком языке. Я сначала даже испугалась. А когда распечатала пакет, то узнала, что Нина Вебер нашла могилу моего отца. Там было написано, что мой отец сложил голову под городом Старая Русса, где шли жестокие бои и где погибло около 17 тысяч советских солдат. Все они похоронены в братских могилах.

Наконец-то я узнала об отце и теперь могу спокойно умереть. Более того, Нина связалась по телефону с редакцией нашей районной газеты, и оттуда ко мне приехал корреспондент. После этого весь район узнал, что через вестник «ЗОЖ» я нашла своего отца. Люди приходили ко мне домой, целовали, поздравляли. Теперь я тоже могу выйти на улицу с портретом отца, чтобы принять участие в шествии Бессмертного полка.

Спасибо, «ЗОЖ»! Пишу и плачу. И низкий вам поклон за то, что благодаря вам и замечательному человеку Нине Вебер нашлась могила нашего отца. Поклон от всей нашей семьи, хотя из семьи-то осталась я одна. Все мои родные, а нас было пятеро детей и мама, уже умерли. Были бы живы, порадовались бы тоже.

Адрес: Юлиной Валентине Александровне, 646141 Омская обл., Крутинский р-н, с. Зимино.