

**HEART HEALTH and
CARDIAC REHABILITATION**

**ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА
и СЕРДЕЧНАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ**

Language: Russian

April 2000

State Health Publication No: (HPA) 000032

Better Health Good Health Care

NSW HEALTH



**Heart
Foundation**

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОСРЕДСТВОМ СЕРДЕЧНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Услуги сердечной реабилитации разработаны для того, чтобы помочь пациентам с сердечными заболеваниями быстрее выздороветь и вернуться к полной и плодотворной жизни. В сердечную реабилитацию входят физические упражнения, образование, консультирование и поддержка, а также изучение новых способов ведения более здорового образа жизни. Вместе с медицинским и хирургическим лечением сердечная реабилитация может помочь вам лучше себя чувствовать и вести более здоровый образ жизни.

Сердечная реабилитация может помочь вам, если:

- у вас есть сердечное заболевание, такое как стенокардия или сердечная недостаточность, или вы перенесли инфаркт
- у вас есть хроническое сердечное заболевание
- вы перенесли операцию по шунтированию сосудов сердца или замену клапана
- вам имплантирован дефибриллятор
- вам был вставлен надувной катетер (ангиопластика), механический расширитель стенки сосуда или была произведена другая процедура на сердце
- у вас была пересадка сердца.

Сердечная реабилитация также может быть вам полезна, если у вас существует опасность сердечного заболевания.

Сердечная реабилитация может сыграть важную роль. Это - безопасный и эффективный способ, который поможет вам:

- быстрее почувствовать себя лучше, эмоционально и физически
- укрепнуть
- узнать, как уменьшить стресс
- приспособиться к своему состоянию
- приобрести уверенность в заботе о своем здоровье и вернуться к прежней деятельности
- снизить вероятность последующих сердечных заболеваний
- больше наслаждаться жизнью.

Почти любой человек с сердечным заболеванием может извлечь пользу из сердечной реабилитации определенного рода. Не бывает слишком старых или слишком молодых. Женщины могут извлечь такую же пользу из сердечной реабилитации, как и мужчины.

Если у вас есть сердечное заболевание, бросить старые привычки и приобрести новые может быть трудно. Кроме того, вас может беспокоить будущее состояние вашего здоровья. Поддержка семьи и друзей, а также работников здравоохранения, может оказать большое влияние на то, насколько хорошо вы приспособитесь к этим изменениям. Дайте этот буклет прочитать другим людям, чтобы они смогли узнать о сердечной реабилитации и о том, как они могут вам помочь.

ГРУППА СЕРДЕЧНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В сердечную реабилитацию может быть вовлечено много людей. Ваша группа может состоять из одного или более из следующих лиц:

- Врачи (ваш семейный врач, кардиолог, возможно хирург)
- Медицинские сестры
- Специалисты по физическим упражнениям
- Физиотерапевты и трудотерапевты
- Диетологи
- Социальные работники
- Психологи
- Фармацевты
- Ваша семья.

Во многих государственных больницах есть подготовленные переводчики. Если вы испытываете трудности в общении на английском языке, попросите пригласить переводчика на время вашего следующего приема.

Иногда ваш семейный врач работает один, выполняя множество ролей, или же он может направить вас к другим специалистам по мере необходимости.

Самым важным членом вашей группы сердечной реабилитации являетесь **вы сами**. Никто другой не может заставить вас заниматься физическими упражнениями, бросить курить или соблюдать более здоровую диету.

КАК МНЕ НАЧАТЬ?

Сердечная реабилитация зачастую начинается в больнице после инфаркта, операции на сердце или другого лечения сердца. Она может продолжаться, когда вы покидаете больницу и находитесь на амбулаторном лечении. Если вы приобретете полезные для здоровья сердца привычки, не расставайтесь с ними на протяжении всей вашей жизни.

- **В больнице.** В больнице вы можете сказать своему врачу или медсестре, что вас интересует сердечная реабилитация, и спросить, где вы можете записаться на такую программу.
- **После выписки из больницы.** Сердечная реабилитация может выполняться в больнице, в медицинском или профессиональном центре или в общественном заведении, таком как государственная поликлиника или спортивный центр. У вас даже может быть программа сердечной реабилитации, которую вы выполняете дома. Типы имеющихся в наличии программ в различных местах будут отличаться друг от друга. Вам порекомендуют объем физической активности, которой вы должны заниматься. Вас также научат и помогут контролировать факторы риска, которые у вас могут быть из-за сердечного заболевания. Например, вам предоставят информацию о том, как питаться и готовить полезную для вашего сердца пищу, и о том, как **БРОСИТЬ КУРИТЬ**, если вы курите. Чтобы узнать подробно об имеющихся в наличии услугах, вы можете позвонить в “Службу сердца” Кардиологического фонда (Heart Foundation Heartline) по номеру 1300 36 27 87. Если при разговоре по телефону на английском языке вам нужна помощь, позвоните в Службу переводов по номеру 131450.
- **На всю жизнь.** После того, как вы выучите полезные для здоровья сердца навыки, вы должны стараться продолжать использовать их на протяжении всей вашей жизни.

КАК СЕРДЕЧНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ МНЕ?

В сердечную реабилитацию входят две основные части:

1. **Физическая активность**, которая поможет вам научиться вести активный образ жизни без опасности, укрепит ваши мускулы и повысит вашу выносливость. Ваш план физической активности будет основан на ваших индивидуальных возможностях, потребностях и интересах.
2. **Образование и консультирование**, которые помогут вам понять состояние своего сердца и приспособиться к нему, а также найти способы уменьшить вероятность сердечных заболеваний в будущем. Программа сердечной реабилитации поможет вам снова обрести уверенность в себе и справиться со

своими эмоциональными реакциями и страхами и в то же время наметить цели для физической активности в будущем.

Сердечная реабилитация часто проводится в группах. Это может вас очень поддержать. Тем не менее план каждого пациента основывается на конкретных факторах риска и особых потребностях этого пациента/пациентки. Все это также повлияет на продолжительность вашей программы.

Вне зависимости от того, насколько трудной она может показаться, усердная работа по сердечной реабилитации принесет вам пользу на всю жизнь

БЕЗОПАСНО ЛИ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

Сердечная реабилитация безопасна. Исследования показали, что серьезные проблемы со здоровьем, вызванные физическими упражнениями при сердечной реабилитации, случаются редко. Ваша группа сердечной реабилитации порекомендует подходящие для вас виды физической активности.

Проверка того, как ваше сердце реагирует на физическую активность и приспосабливается к ней, является важной частью сердечной реабилитации. Вы можете научиться тому, как оценивать нагрузку при выполнении упражнений, или тому, как проверять частоту своего пульса.

ЧТО ЭТО МНЕ ДАСТ?

Цели сердечной реабилитации являются различными для каждого пациента. Чтобы помочь вам наметить ваши личные цели, группа сердечной реабилитации примет во внимание состояние вашего здоровья в целом, ваше сердечное заболевание, вероятность сердечных заболеваний в будущем, рекомендации врачей и, конечно же, ваши собственные предпочтения.

Сердечная реабилитация может ослабить симптомы вашего заболевания и уменьшить вероятность последующих сердечных заболеваний. У нее много других полезных эффектов:

- Физические упражнения улучшают ваш мышечный тонус, повышают энергию и настроение. Они помогают вашему сердцу и организму в целом стать сильнее и лучше работать.
- Сердечная реабилитация также может быстрее вернуть вас к вашей работе и другим занятиям.

- Здоровая диета может понизить уровень холестерина в крови, может контролировать вес и помочь предотвратить или контролировать высокое кровяное давление или другие заболевания, такие как диабет. Плюс, вы будете себя лучше чувствовать и у вас будет больше энергии.
- Сердечная реабилитация может вам помочь бросить курить. Отказ от курения означает меньшую вероятность заболевания раком легких, эмфиземой и бронхитом, а также меньшую вероятность инфаркта, инсульта и других заболеваний сердечнососудистой системы. Это означает больше энергии и это означает более крепкое здоровье для ваших близких.
- Сердечная реабилитация может вам помочь психологически и эмоционально. Она может повысить вашу уверенность в себе и помочь справиться с неопределенностью и страхами по поводу будущего.

ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аэробные упражнения повышает ваш пульс и заставляет потеть. Это помогает улучшить поток насыщенной кислородом крови во всем теле. Существуют различные типы аэробных упражнений, включающие ходьбу и плавание.

Силовые тренировки, такие как упражнения с отягощениями, увеличивают вашу мышечную силу и выносливость.

Во многих случаях группа порекомендует оба типа физических упражнений.

Среди других полезных физических упражнений могут быть танцы, китайская гимнастика тайчи или другие виды физической активности, которыми вам нравится заниматься.

Придерживайтесь полезного для здоровья сердца образа жизни, которому вы научились при сердечной реабилитации. От него зависит ваша жизнь!

ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ БОЛЕЗНИ СОСУДОВ СЕРДЦА

Факторы риска при болезни сосудов сердца, которые можно контролировать, перечислены ниже. Существуют некоторые факторы риска, которые невозможно изменить, такие как пожилой возраст или наследственные сердечные заболевания в семье. Другие факторы, перечисленные ниже, вы **можете** изменить или контролировать. Сердечная реабилитация может вам помочь сделать это.

ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ БОЛЕЗНИ СОСУДОВ СЕРДЦА, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

- Курение
- Высокое кровяное давление
- Высокий уровень холестерина в крови
- Пассивный образ жизни
- Излишний вес
- Диабет

КАК Я МОГУ МАКСИМАЛЬНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕРДЕЧНОЙ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ?

Исследования показывают, что контроль факторов риска сердечного заболевания может помочь вам вести более здоровый образ жизни. Поэтому убедитесь, что ваш план сердечной реабилитации подходит вам. Чтобы получить больший контроль над вашей сердечной реабилитацией, помните ваши цели.

- **Планируйте свою программу.** Вместе с вашей группой сердечной реабилитации, вашим врачом или работающей в вашей общине медицинской сестрой разработайте соответствующую вашим нуждам программу.
- **Общайтесь.** Задавайте вопросы. Если вы не понимаете ответы, продолжайте спрашивать до тех пор, пока не поймете. Расскажите об изменениях в своих ощущениях или симптомах.
- **Сами позаботьтесь о своем выздоровлении.** Никто другой не сможет этого сделать для вас. Ваш новый образ жизни является полезным для вашего сердца, поэтому придерживайтесь его - на всю жизнь.

Специально для вашей реабилитации вам возможно понадобится завести специальный дневник или календарь. Храните важную информацию, такую как время приема, номера телефонов, и т.д., в таком месте, где вы сможете ее найти.

Если вы чувствуете, что вы находитесь в состоянии меланхолии или депрессии, скажите об этом врачу. Иногда люди, у которых происходят большие перемены в жизни, впадают в депрессию.

Некоторые люди с сердечными заболеваниями расстраиваются или впадают в депрессию, когда они узнают о своей болезни, или после операции на сердце.

Сердечная реабилитация может помочь вам почувствовать себя лучше, однако если вы находитесь в состоянии глубокой депрессии, вам трудно что-либо делать для улучшения самочувствия, например посещать сердечную реабилитацию или вернуться к вашим обычным занятиям.

Депрессия вылечивается: обратитесь к своему врачу

Чтобы быть активным членом своей группы сердечной реабилитации:

- Изучите состояние своего сердца.
- Узнайте, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о своем сердце.
- Придерживайтесь плана лечения.
- Не стесняйтесь задавать вопросы.
- Сообщите о симптомах или проблемах.

Вам может помочь коллектив поддержки. В ваш коллектив поддержки могут входить семья, друзья или группа других людей с сердечными заболеваниями

Члены семьи и друзья могут сыграть большую роль. Возможно они захотят побольше узнать о сердечных заболеваниях, с тем чтобы их помощь была еще более ощутимой. Например, членам семьи возможно понадобится научиться позволять вам делать что-то для себя самого, или возможно им понадобится научиться готовить полезные для сердца блюда. Ваша семья и друзья могут обеспечить вам эмоциональную поддержку по мере того, как привыкаете к новому, более здоровому образу жизни.

Возможно вам также понадобится поддержка других людей, которые страдают сердечными заболеваниями. Узнайте в вашей группе сердечной реабилитации, не знает ли кто-нибудь группу поддержки, в которую можете вступить вы и ваша семья или ухаживающее за вами лицо, или обратитесь в одну из организаций, приведенных ниже.

ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ПОДДЕРЖКУ?

Чтобы получить дополнительную информацию о сердечных заболеваниях и способах помощи себе посредством сердечной реабилитации, звоните в следующие организации.

Если при разговоре по телефону на английском языке вам нужна помощь, позвоните в Службу переводов по номеру 131450.

"Служба сердца" Кардиологического фонда (Heart Foundation Heartline)

Тел. 1300 36 27 87

Кардиологический фонд (Heart Foundation)

407 Elizabeth Street, Level 4

SURRY HILLS NSW 2010

Тел.: 02 9219 2444

Факс: 02 9219 2424

Ваша местная больница

Имя:

Тел.:

Факс:

Ваш семейный врач

Имя:

Тел.:

Факс:

Ваш координатор по сердечной реабилитации

Имя:

Тел.:

Факс:

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ПАЦИЕНТОВ

Heart Support Australia

(Отделения во всех штатах, включая сельские районы, детские и подростковые подгруппы)

Тел.: 02 6285 2357

Факс: 02 6281 1120

The Open Heart Association

(Отделения в Northern Sydney, Western Sydney и Newcastle/Nelson Bay)

Тел.: 02 9817 5425

Hawkesbury Cardiac Support Group

Тел.: 02 4578 3355

Nepean/Blue Mountains Cardiac Support Group

Тел.: 02 4736 5018

Western Districts Cardiac Support Group (Pennant Hills area)

Тел.: 02 9871 4025

Группа поддержки ICD (для тех, кому имплантирован дефибриллятор)

Westmead Hospital

Координатор: Jill Squire, Клиническая медицинская сестра-консультант

Тел: 02 9845 5555 стр. 01124

Чтобы узнать подробную информацию о группах поддержки в других штатах, звоните в Кардиологический фонд (Heart Foundation) в соответствующем штате.

Жалобы, касающиеся медицинского обслуживания (Health Care Complaints)

Отдел поддержки пациентов
Level 4, 28 – 36 Foveaux Street
SURRY HILLS NSW 2010
Locked Mail Bag 18
STRAWBERRY HILLS NSW 2012

Эта информация основана на **Стандарты методики штата NSW для сердечной реабилитации.**

Эти стандарты были разработаны комиссией экспертов при содействии департамента здравоохранения штата NSW.

Члены комиссии представляли широкий круг специалистов, имеющих профессиональный и потребительский опыт работы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Стандарты методики вы сможете найти на вебсайте департамента здравоохранения штата NSW по адресу: <http://www.health.nsw.gov.au/public-health/>

**Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.**