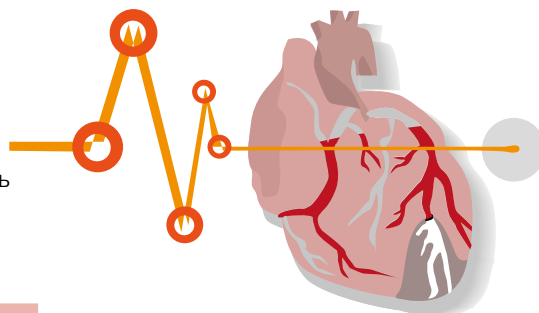


Рекомендації пацієнтам з ішемічною хворобою серця щодо способу життя та харчування

Ішемічна хвороба серця (ІХС) виникає внаслідок порушення кровопостачання міокарда через ураження коронарних артерій. Останнє буває органічним (переважно як результат атеросклерозу) або функціональним (через спазм тощо). Клінічною ознакою ІХС може бути стенокардія — нападоподібний за груднинний біль як правило тиснучого або пекучого характеру. ІХС — хронічне захворювання, яке має схильність до прогресування. Щоб попередити розвиток ускладнень ІХС — гострих коронарних синдромів, в тому числі інфаркту міокарда і серцевої недостатності, необхідно ретельно дотримуватись призначень лікаря щодо прийому препаратів, харчування та способу життя



Лікування ІХС має бути системним і постійним. Режиму прийому ліків необхідно ретельно дотримуватись, препарати не можна відмінити самостійно. При ІХС неприпустимо займатися самолікуванням.

Основні чинники ризику прогресування ІХС та розвитку ускладнень: підвищений рівень холестерину в крові; високий рівень артеріального тиску (АТ); куріння; недостатня фізична активність; надлишкова маса тіла; психоемоційні перевантаження; нераціональне харчування. Спосіб життя пацієнтів з ІХС має бути спрямований на модифікацію або повне усунення цих чинників*:

- контролюйте рівень АТ. Якщо він перевищує 140/90 мм рт.ст. (навіть якщо це не спричиняє змін самопочуття), зверніться до лікаря для призначення гіпотензивної терапії;
- контролюйте частоту серцевих скорочень. У пацієнтів з ІХС вона не повинна перевищувати 70 за 1 хв. Якщо перевищує, обов'язково порадьтеся з лікарем;
- контролюйте показники холестеринового обміну. Рівень холестерину у пацієнтів з ІХС не повинен перевищувати 4,5 ммоль/л, а холестерину ліпопротеїнів низької щільності — 2,5 ммоль/л. У разі вищих показників необхідно звернутися до лікаря для призначення гіполіпемічної терапії, яка дозволить значно знизити ризик прогресування ІХС. Першим кроком є модифікація способу життя і дієти;
- контролюйте рівень глюкози в крові. Цей показник має бути нижчим за 6 ммоль/л. Якщо визначається підвищення рівня глюкози, слід виконувати призначення лікаря щодо дієти та лікування;

- відмовтесь від куріння, оскільки куріння в 4 рази підвищує ризик розвитку ІХС та її ускладнень;
- контролюйте масу тіла. Ожиріння, особливо абдомінальне, призводить до розвитку цукрового діабету, який, своєю чергою, є чинником ризику атеросклерозу та ІХС. Індекс маси тіла (маса (в кг), розділена на зріст (в м), піднесений до квадрата) не повинен перевищувати 25 кг/м². На абдомінальний тип ожиріння вказує обсяг талії більше 88 см у жінок і 102 см у чоловіків. Оптимальний шлях до нормалізації маси тіла — здорове харчування та регулярне виконання фізичних вправ;
- регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації та підтримці оптимальної маси тіла та рівня АТ, позитивно впливають

КАРТА САМОКОНТРОЛЮ

Показник	Дата	Дата	Дата
АТ			
Частота серцевих скорочень			
Маса тіла, кг			
Обсяг талії, см			
Загальний холестерин			
Призначені медикаменти			

САМОДОПОМОГА ПРИ НАПАДІ СТЕНОКАРДІЇ

При нападі стенокардії (стискаючий біль в груднині, що іррадіює в ліву руку або щелепу) вкрай важливо знати, як допомогти собі, адже напад, який триває більше 20 хв, може бути ознакою інфаркту міокарда.



Допомога при нападі стенокардії має бути невідкладною. Тому ви повинні завжди мати при собі нітрогліцерин в таблетках або у спреї. Необхідно слідкувати,

щоб термін придатності препарату не збіг, та заздалегідь ознайомитися з інструкцією до його застосування.

- Якщо біль виник під час фізичного навантаження або ходьби, слід негайно зупинитися та сісти. Якщо біль виник у стані спокою, в положенні лежачи, потрібно сісти та опустити ноги.
- Якомога швидше прийміть одну таблетку нітрогліцерину під язик або використайте спреї. За відсутності ефекту прийом нітрогліцерину можна повторити через 5 хв, але так можна прийняти не більше 3 таблеток. Валідол (ментол + ментилловий

ефір ізовалеріанової кислоти) НЕ Є достатньо ефективним препаратом при нападі стенокардії.

- Якщо ви в цей день не приймали ацетилсаліцилову кислоту, терміново розжуйте одну таблетку — це допоможе попередити розвиток інфаркту міокарда.
- Якщо біль триває понад 20 хв та не проходить після прийому трьох таблеток нітрогліцерину, негайно викличте «швидку допомогу». Ні в якому разі не намагайтесь самостійно дістатися до лікарні.

Лише своєчасне звернення по медичну допомогу вбереже серце від тяжких наслідків

на загальний стан організму. Допустимий рівень навантажень слід обговорити з лікарем. Пацієнтам з ІХС рекомендована ходьба в помірно інтенсивному темпі по 30 хв на день 3–5 разів на тиждень. Частота серцевих скорочень при фізичних навантаженнях має підвищитися, але не більше ніж на 10–15 за 1 хв. Фізичні вправи не повинні спричиняти больових відчуттів та вираженої задишки. Щоб не спровокувати напад стенокардії, не виконуйте фізичні вправи одразу після їди (зачекайте 2 год), в холод та спеку, при сильному вітрі, високій вологості, в умовах високогір'я;

- уникайте психоемоційних навантажень, не перевтомлюйтесь, дотримуйтеся режиму праці та відпочинку. Тривалість сну має становити не менше 8 год на добу. Намагайтесь сприймати життя позитивно, ставтесь до людей доброзичливо, уникайте агресії та роздратованості. Якщо ви погано спите та/або тривалий час перебуваєте в пригніченому або тривожному стані, зверніться по допомогу до лікаря;
- заведіть карту самоконтролю, заповнюйте її, обговорюйте показники з лікарем.

ХАРЧУВАННЯ

Висококалорійне нездорове харчування та порушення режиму прийому їжі створюють умови для розвитку АГ, цукрового діабету, ожиріння, атеросклерозу (метаболічний синдром), які підвищують ризик інсульту, інфаркту міокарда та інших судинних подій.

- Енергетична цінність раціону повинна відповідати енерговитратам організму.
- Дотримуйтесь режиму харчування.
- Не переїдайте.
- Намагайтесь закріпити в себе звичку до здорового харчування.
- Обмежте вживання жирів тваринного походження (насичених жирів), зокрема вершкового масла, сала, смальцю. Замініть їх рекомендованою кількістю рослинної олії (оливкової, соняшникової, кукурудзяної).
- Виключіть з раціону або обмежте до 1% загальної калорійності добового раціону вживання трансізомерів жирних кислот (трансжири). Нагадуємо, що основне джерело трансжирів — твердий маргарин та кулінарні вироби промислового виробництва.
- Обмежте вживання кухонної солі до 5 г/добу та менше.
- Вживайте 30–45 г харчових волокон на день у складі продуктів рослинного походження — фруктів, овочів, круп, бобових.
- Вживайте не менше 400 г фруктів та овочів на день у 2–3 прийоми.
- Надавайте перевагу вареним та тушкованим стравам.
- Не вживайте смажених, копчених, маринованих продуктів, ковбас, жирних соусів, майонезу.
- Надавайте перевагу хлібу з муки грубого помелу, кашам із цільнозернових круп.
- Обмежте вживання цукру та солодощів. Відмовтесь від здобних і кондитерських виробів (тістечок, тортів, печива) фабричного приготування.
- Вживайте морську рибу не менше двох разів на тиждень. Жирна морська риба містить омега-3-поліненасичені жирні кислоти.
- Обмежте вживання алкоголю. Допустимі дози — не більше 20 мл на добу в перерахунку на етанол для чоловіків (50 мл горілки або 150 мл вина, або 300 мл пива) та 10 мл для жінок, окрім вагітних.

*Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Стабільна ішемічна хвороба серця. 2016 // Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 02.03.2016 № 152. http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_152_IHS/2016_152_YKPMID_IHS.pdf



КОЛИ АТАКУЮТЬ ВІРУСИ...

НЕОПРИНОЗИН

- **унікальна подвійна дія — противірусна та імуномодуюча**
- пригнічує реплікацію ДНК і РНК вірусів
- відновлює імунітет
- **доведене ефективне лікування та профілактика ГРВІ та грипу**
- **зручність дозування завдяки формі випуску – сироп**
- **для дорослих і дітей віком від 1-го року**

РУ № UA/14587/01/01

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Склад: 5 мл сиропу містить 250 мг інозину пранобексу. **Лікарська форма.** Сироп. **Показання.** Вірусні респіраторні інфекції; вірусні інфекції, спричинені вірусом простого герпесу типу 1 і 2, вірусом вітряної віспи, цитомегаловірусом, вірусом Епштейна-Барр, вірусом кору, вірусом паротиту, в тому числі у хворих з імунодефіцитними станами; папіломавірусні інфекції шкіри та слизових оболонок: гострокірцеві кондиломи, папіломавірусна інфекція вульви, вагіни та шийки матки (у складі комплексної терапії); гострий вірусний енцефаліт (у складі комплексної терапії); вірусні гепатити (у складі комплексної терапії); підгострий склерозуючий паненцефаліт (у складі комплексної терапії). **Спосіб застосування та дози.** Дорослі, включаючи пацієнтів літнього віку: рекомендована добова доза становить 50 мг/кг маси тіла (1мл/кг), зазвичай 3г/добу (20 мл сиропу 3 – 4 рази на добу). Максимальна добова доза – 4 г. Діти віком від 1 року: рекомендована добова доза становить 50 мг/кг маси тіла (1мл/кг), рівномірно розподілена на 3 – 4 прийоми згідно інструкції.