

МОИ ЦЕЛИ

параметр	цель	
вес		
кровенное давление ¹		
холестерин ²		
HDL-холестерин ³		
HbA1c	ниже 7,0%	
движение	150 мин./нед.	

Выберите свои цели из следующих:

¹ Кровяное давление

- ниже 135/85 мм рт. ст.
- у диабетиков ниже 130/80 мм рт. ст.

² Рекомендуемая цель по холестерину зависит от риска сердечных заболеваний:

- очень высокий риск менее 1,8 ммоль/л
- высокий риск менее 2,6 ммоль/л
- умеренный риск менее 3,0 ммоль/л

³ HDL-холестерин

- у мужчин более 1,0 ммоль/л
- у женщин более 1,2 ммоль/л

Физическая активность – не менее 150 минут в неделю, или 30 минут в течение пяти дней в неделю аэробных нагрузок, таких как быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах и пр. с умеренной нагрузкой, то есть с частотой пульса, которая соответствует рекомендованному Вам пульсу при тренировке.

Мой пульс при тренировках:

Восстановительное лечение проводится в двух местах:

- Региональная больница, Хийуский корпус, II этаж, Хийу, 44, Таллинн
- Региональная больница, Мустамяэский медицинский городок, Сютисте теэ, 19, Таллинн

Информация и регистрация:

- 639 0420 регистратура реабилитационной поликлиники в Хийуском корпусе
- 617 1049 регистратура Региональной больницы
- 617 1971 секретарь реабилитационного отделения в Мустамяэском корпусе

Для регистрации на кардиологическое восстановительное лечение необходимо направление к врачу-реабилитологу.

Дополнительная информация:

regionaalhaigla.ee → Kliinikud ja keskused → Taastusravi keskus → Ambulatoorne taastusravi

Северо-Эстонская региональная больница

ул. Ю. Сютисте теэ, 19

13419 Таллинн

Инструкция для пациентов согласована с центром восстановительного лечения Северо-Эстонской Региональной больницы.

Кардиологическое восстановительное лечение



Восстановительное лечение – это часть лечения пациентов с сердечными заболеваниями, направленная на улучшение физических способностей и формирование образа жизни, поддерживающего сердечную деятельность.

Восстановительное лечение показано при следующих состояниях:

- инфаркт миокарда;
- сердечная недостаточность;
- после операции на сердце.

Цели восстановительного лечения кардиологического больного:

- достижение физической формы, необходимой для повседневной деятельности или возвращения к работе;
- выявление факторов риска сердечных заболеваний и приобретение знаний, необходимых для изменения поведения в отношении здоровья.

Положительное воздействие восстановительного лечения:

- повышается способность переносить нагрузку, улучшаются физическая работоспособность, выносливость и сила;
- улучшаются важные показатели работы сердца и легких, работа сердца становится более эффективной;
- улучшается частота пульса и артериальное давление как в покое, так и при нагрузках;
- снижается уровень холестерина в крови;
- улучшается осведомленность о сердечном заболевании, его факторах риска, здоровом поведении;

- снижается риск рецидива;
- улучшается качество жизни и общее настроение пациента.

Кардиологическое восстановительное лечение проходит в команде. В команду входят врач-реабилитолог, медсестра, физиотерапевт и психолог.

Программа восстановительного лечения кардиологического больного

Раннее амбулаторное восстановительное лечение обычно начинается в первый месяц после инфаркта миокарда, в других случаях — по назначению врача.

Программа восстановительного лечения длится от 10 до 12 недель.

Программа включает в себя:

- прием врача-реабилитолога;
- нагрузочный тест перед началом восстановительного лечения, при необходимости тест повторяется в конце программы;
- индивидуальные и/или групповые тренировки два раза в неделю;
- при необходимости – консультирование по вопросам питания, по вопросам отказа от курения и психологическое консультирование.

Тренировки направлены на повышение выносливости и развитие мышечной силы.

В тренировках на выносливость используются велоэргометр, беговая дорожка или эллиптический тренажер. В тренировках используются также упражнения для улучшения равновесия, координации и подвижности суставов, дыхательные упражнения и упражнения для развития мышечной силы.



Кардиотренировки