# Кардио-реабилитационная программа



В Клиническом санатории «Барвиха» реализуется одна из наиболее эффективных программ кардиореабилитации в России. В развитых западных странах приняты определенные стандарты проведения кардиореабилитации: «Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs.- American Association of Cardiavascular and Pulmanory Rehabilitation, 2004».

**Программа кардиореабилитации, внедренная в санатории «Барвиха», полностью отвечает данным стандартам, а по ряду параметров и превосходит их.**

*Многочисленными исследованиями доказано, что из общего числа пациентов, перенесших инфаркт миокарда, к труду и полноценной жизни возвращается в 1,5 раза больше людей, если они своевременно прошли курс реабилитации в санатории.*

#### Эта программа для тех, кто перенёс:

* острый инфаркт миокарда,
* эпизод нестабильной стенокардии,
* операцию аорто-коронарного шунтирования,
* баллонную ангиопластику и стентирование коронарных артерий,
* операцию по коррекции клапанных пороков сердца
* а также для пациентов с ишемической болезнью сердца (ИБС)

#### Это особенно актуально если:

* Вы пребывали на больничной койке в течение короткого времени,
* Выписаны из зарубежных клиник без последующего восстановительного лечения,
* У вас имеются серьезные сопутствующие заболевания (диабет, хронический бронхит, бронхиальная астма, перемежающая хромота и др.),
* Сохраняются послеоперационные осложнения (болевые ощущения, нарушения сердечного ритма, проблемы с дыханием, плохое заживление операционной раны),

#### Почему именно «Барвиха»?

* Программа кардиореабилитации в «Барвихе» имеет многолетний опыт применения, для её организации были привлечены светила отечественной медицины. И сегодня эти программы ведут опытнейшие врачи и средний медицинский персонал.
* Санаторий располагает самой современной диагностической базой, здесь работают врачи –диагносты высокого уровня квалификации, что позволяет проводить лечение наиболее безопасно и эффективно.
* Организовано круглосуточное врачебное и сестринское наблюдение за пациентами. Есть все возможности для оказания неотложной помощи, в том числе непосредственная связь с медицинскими центрами, направившими пациентов на долечивание.
* Здесь обеспечена преемственность назначений врачей медицинских центров, направивших на реабилитацию.
* Здесь разработаны уникальные авторские методики физической реабилитации, позволяющие увеличивать уровень физической нагрузки в наиболее короткие сроки и с максимальной безопасностью.
* С каждым пациентом работает мультидисциплинарная бригада врачей, т.е. над составлением и ведением индивидуальной программы реабилитации работают врачи разных специальностей - кардиолог, лечащий врач, врач ЛФК, физиотерапевт, диетолог, психоневролог, врач функциональной диагностики, врач лаборант. Это позволяет добиваться максимально возможных результатов лечения.
* В процессе реабилитации проводится постоянный мониторинг состояния пациента, что обеспечивает и безопасность лечебной программы, и её максимальную эффективность.
* Максимально комфортные условия для проживания, рациональное питание с высокими стандартами ресторанного обслуживания, великолепная территория для прогулок.

**Продолжительность:** оптимально 4 недели, минимально 2 недели.

### Из чего состоит кардиореабилитация?

**1 ЭТАП**

Оценка клинической картины течения заболевания, сопутствующей патологии и индивидуальных возможностей больного. Подбор индивидуального режима реабилитации: щадящего, щадящее-тренирующего или тренирующего. Проводится в сроки 2-3 дня с момента поступления пациента в санаторий.

***1 этап включает:***

*Общее клиническое обследование лечащим врачом. Изучение анамнеза, выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, осмотр, оценка переносимости физических нагрузок, состояния психоэмоционального статуса, наличия осложнений перенесенного инцидента или операции.*

####  Функциональная оценка состояния сердечно-сосудистой системы

* Электрокардиограмма (ЭКГ) в 12 отведениях для оценки коронарного кровообращения, ритма, проводимости.
* Эхокардиографическое исследование сердца (ЭхоКГ) для оценки сократительной способности миокарда, центральной и внутрисердечной гемодинамики.
* Определение функциональных способностей пациента (нагрузочные тесты- велоэргометрия, тредмил-тест, 6-ти минутный тест ходьбы)

#### Проведение лабораторных методов обследования

* Общий анализ крови для выявления анемии, воспалительной реакции.
* Биохимический анализ крови для оценки липидного спектра, уровня гликемии, почечной и печеночной функции (для исключения почечной недостаточности и нарушений функции печени).

**2 ЭТАП**

Ведение больных по индивидуальной программе и коррекция используемых методов лечения по результатам ежедневного контроля.

**2 этап включает:**

#### Физическая реабилитация:

Тренировочная ходьба, лечебная гимнастика в аэробном режиме с использованием комплекса кардиотеренажеров, лечебная гимнастика в силовом режиме, лечебный массаж, плавание в бассейне.

Проводится под индивидуальным контролем. При необходимости вносятся поправки в схемы тренировок, возможен перевод пациента на более высокую или более низкую ступень тренировок. У больных с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений и сопутствующей тяжелой легочной патологией тренировки проводятся с использованием концентратора кислорода.

#### Психологическая реабилитация

Включает индивидуальную психотерапию. Лечение направлено на развитие у пациента чувства оптимизма, уверенности в своих силах, восстановление целостного внутреннего образа себя, проведение границы между собой и болезнью.

Участниками психотерапии выступают лечащий врач, специалист - психотерапевт, и сама среда, природа, ритм жизни и доброжелательный персонал санатория.

Восстановление функции миокарда, общее оздоровление организма с помощью различных методов физиотерапии.

* Магнитотерапия, лазеротерапия.
* Аппаратная тренировка дыхания.
* Гипербарическая оксигенация (насыщение кислородом под давлением)
* Использование средств бальнеотерапии (сухие углекислые ванны, общие и камерные ванны, гидромассаж, веерный и циркулярный душ).
* По показаниям использование метода наружной усиленной контрпульсации.

**3 ЭТАП**

( проводится одновременно со 2 этапом). Профилактика прогрессирования атеросклероза (использование программ борьбы с факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний).

Этот этап программы очень важен, так как даже незначительное изменение образа жизни пациента способно существенно улучшить её качество.

**3 этап включает:**

#### Отказ от курения

**Методы:** Ограничение использования табака. Мотивировка пациента и его семьи оставить курение и не продолжать его. Проведение собеседований, использование средств психотерапии

#### Достижение оптимальных показателей артериального давления

**Методы:** коррекция пищевого режима, увеличение двигательной активности пациента, лекарственная терапия с подбором препаратов индивидуально для каждого пациента.

#### Достижение оптимального уровня липидного спектра крови

**Методы:** Диетотерапия у всех пациентов, увеличение физической активности и коррекция веса. Повышение употребления омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. При необходимости назначения лекарственной терапии

#### Увеличение физической активности

Минимум 30 минут 3-4 дня в неделю. Оптимальный режим – ежедневные тренировки.

**Методы:** Тренирующая ходьба по терренкурам, кардиотренажеры, плавание в бассейне.

#### Снижение избыточной массы тела

**Методы:** Диетотерапия, физическая активность и тренировки.

#### Коррекция углеводного обмена

Достижение оптимальных показателей уровня глюкозы крови и гликированного гемоглобина.

**Методы:** Диетотерапия, назначение сахароснижающей терапии, контроль других факторов риска (гиподинамия, избыточный вес, артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия).

**4 ЭТАП**

При выписке формирование рекомендаций, включающих:

* индивидуальный двигательный режим, модификацию имеющихся факторов риска,
* диету,
* прием лекарственных препаратов,
* сроки и объем необходимых диагностических исследований, консультаций врачей-специалистов.