Инфаркт миокарда – тяжелая патология, которая сопровождается отмиранием клеток сердечной мышцы. Реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда во много раз увеличивает шансы пациента вернуться к полноценной жизни. Она должна начинаться как можно раньше. Согласно статистике, только 25 % людей, не получивших кардиореабилитацию, полностью восстанавливаются и могут продолжать прежний образ жизни. После прохождения реабилитационных программ этот показатель вырастает до 80 %.

Санаторий «Энергетик» предлагает медицинскую и санаторно-курортную реабилитацию после перенесенного обширного инфаркта миокарда, стентирования, аортокоронарного шунтирования. У нас можно бесплатно пройти курс медицинской реабилитации по полису ОМС, а также приобрести путевку для восстановительного санаторно-курортного лечения.

**Показания для реабилитации после инфаркта миокарда**

* I класс – отсутствует утомление, одышка, повышенное сердцебиение при привычной физической нагрузке.
* II класс – в состоянии покоя нарушения не наблюдаются, а проявляются во время привычной физической нагрузки.
* III класс – пациенту комфортно только в состоянии полного покоя, любая физическая активность вызывает одышку, слабость, сильную утомляемость.
* IV класс – патологии могут проявляться даже во время покоя, а при нагрузке существенно усиливаются.

Санаторная реабилитация рекомендована только первым 2 группам пациентов, перенесшим инфаркт миокарда и операции на сердце. Для решения вопроса о направлении на медицинскую реабилитацию по полису ОМС лечащий врач определяет клинический статус пациента, его реабилитационный потенциал и ШРМ. После чего пациент может быть направлен на лечение по ОМС в санаторий «Энергетик».

**Цели санаторной реабилитации после инфаркта миокарда**

Процесс кардиореабилитации позволяет решать несколько задач:

* Восстанавливает полноценный образ жизни пациента, включающий хорошее самочувствие и привычную физическую активность.
* Возвращает трудоспособность, возможность самостоятельно обслуживать себя в быту.
* Нормализует психологическое состояние, нарушенное стрессовой ситуацией и ограничением привычного образа жизни.
* Формирует здоровые привычки, обучает правилам правильного питания, питьевого режима, мотивирует к умеренной физической нагрузке.

Таким образом удается снизить тяжесть состояния человека после инфаркта миокарда, предупредить новые приступы и появление вторичных патологий.

**Что входит в программу реабилитации после инфаркта миокарда**

Кардиологическая реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда и операций на сердце предусматривает комплексный подход. Он включает в себя медикаментозные, физиотерапевтические и другие методы лечения, а также психологическую и социальную помощь.

**Диетическое питание**

Специальная диета позволит снизить уровень холестерина, при необходимости нормализовать массу тела.

Лечебное питание после инфаркта миокарда богато калием, клетчаткой, витаминами группы В, магнием, йодом и другими полезными микроэлементами. Оно выполняет такие задачи:

* нормализует состояние нервной системы;
* стабилизирует сердечный ритм и способствует выведению лишней жидкости из организма благодаря высокому содержанию калия;
* снижает артериальное давление для профилактики осложнений;
* расширяет сосуды, питающие сердечную мышцу.

Такая диета рекомендована и после курса реабилитации в санатории «Энергетик».

**Питьевой режим**

При дисфункциях кишечника назначают режим, в котором регулируются объем и частота питья. Может быть показано употребление минеральных вод, обогащенных полезными микроэлементами.

**Бальнеотерапия**

Использование лечебных ванн позволяет более эффективно проводить санаторно-курортную реабилитацию после инфаркта миокарда. Врач может назначить такие процедуры:

* Хвойные ванны – способствуют улучшению работы дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Они оказывают успокаивающее действие, укрепляют иммунитет, способствуют выведению вредных веществ и снижению веса.
* Магниевые ванны – улучшают циркуляцию лимфы, благотворно влияют на все органы кровеносной системы, тем самым облегчая работу сердца.
* Жемчужные ванны способствуют улучшению эмоционального состояния, благотворно влияют на кожу. Могут применяться в сочетании с другими видами ванн.

Реабилитация с помощью бальнеотерапии предполагается курсами.

**Аппаратная физиотерапия**

Одновременно может назначаться не более двух физиотерапевтических методов, которые помогают стимулировать регенерацию клеток, а также способность организма к восстановлению. Для этого назначается лазеротерапия, электрофорез, воздействие импульсными электрическими токами и магнитным полем.

**Лечебная физкультура**

Цель этого вида реабилитации – вернуть полноценную физическую активность, выносливость, постепенно тренировать сердечную мышцу, укрепляя ее. Пациенту назначаются физические упражнения, занятия на беговой дорожке и велотренажере, плавание.

**Лечебный массаж**

Массаж помогает снизить нагрузку на сердце. Он способствует улучшению кровообращения и лимфотока в периферических тканях, устраняет застойные явления, расширяет питающие сердце сосуды.