



Рекомендации после операции коронарного шунтирования

Важнейшая часть Вашего лечения, операция на открытом сердце, успешно завершена. При Вашем возвращении домой мы хотели бы дать вам несколько важных рекомендаций.

Рекомендации по медикаментозной терапии.

Особое внимание следует уделить обязательному приему следующих препаратов после операции:

Аспирин. Рекомендуется прием дозы 75-325 мг 1 раз в день после еды неопределенно долго (постоянно).

Статины или холестерин-снижающие препараты. Лечение статинами после операции приводит к снижению частоты всех сердечно-сосудистых осложнений и общей смертности на 30%. Статины назначаются в дозе от 10 до 80 мг/сут однократно с вечерним приемом пищи, поскольку биосинтез холестерина осуществляется главным образом во время сна. Цель – достижение целевого уровня липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) <1,8 ммоль/л или снижение их на 50% от исходного уровня. Начальная доза увеличивается через каждые 4 недели, если не достигнут желаемый уровень липидов.

При назначении статинов следует проводить лабораторный контроль следующих показателей не реже, чем 1 раз в 6 месяцев: общий холестерин, липопротеиды низкой и высокой плотности (ЛПНП и ЛПВП), триглицериды, АЛТ, АСТ.

Прочие препараты. В выписном эпикризе лечащий врач назначил Вам препараты, необходимые для коррекции факторов риска атеросклероза и ИБС, таких как артериальная гипертония, сахарный диабет и пр. Обратите внимание, что некоторые препараты следует принимать неопределенно долго (постоянно).

Послеоперационная рана.

Во время оперативного вмешательства была разрезана грудина (кость). Заживление самой кости, т.е. её полное сращение, длится 6-8 недель. Так как при выписке из отделения кость ещё не срослась, не рекомендуется поднимать тяжести, избегать резких и быстрых движений, не заниматься спортом.

Первые 6 недель избегайте вождения автомобиля. Первые 6 недель рекомендуется лежать на спине и максимально избегать положения на боку.

Принятие душа.

Просим вас в течение 2 месяцев после операции не принимать ванны. Рекомендуется принимать душ стоя. В течение первых дней после возвращения домой пусть вам окажет помощь один из ваших членов семьи.

Физическая активность.

Занятия спортом не рекомендуются первые два месяца после операции. В последующие полгода ограничить упражнения на верхний плечевой пояс.

Избегать малоподвижного образа жизни. Рекомендуется утренняя гимнастика, дозированная ходьба. Рекомендованы упражнения на велотренажере, беговой дорожке,



дозированная ходьба, плавание, лыжные прогулки. Минимальная нагрузка – 30-60 мин занятий умеренной интенсивности 3-4 раза в неделю в сочетании с постепенным увеличением повседневной жизненной активности (ходьба на работу, подъем по лестнице, работа в саду). Оптимальный режим 5-6 часов в неделю.

Курение.

Курение категорически запрещается. Также не рекомендуется находиться в накуренных помещениях и плохо проветренных помещениях.

Алкоголь.

Запрещается употреблять крепкие алкогольные напитки. Рекомендуется употребление красного вина. Употребление большого количества вина может нанести вред вашему здоровью.

Кофе.

Чрезмерное злоупотребление кофе является вредным. После операции рекомендуется на некоторое время отказаться от употребления кофе. Если это невозможно, то ограничьте употребление кофе до одной чашки в день утром. Вместо кофе советуем вам пить различные сорта чая.

Питание.

1. Уменьшить общее потребление жиров
2. Резко уменьшить потребление насыщенных жирных кислот (животные жиры, сливочное масло, сливки, яйца)
3. Увеличить потребление продуктов, обогащенных полиненасыщенными жирными кислотами: жидкие растительные масла (соевое, подсолнечное: кукурузное), рыбы, морские продукты.
4. Увеличить потребление клетчатки (овощи, фрукты)
5. Заменить при приготовлении пищи сливочное масло растительным.
6. Ограничить потребление соли до 4 -5 гр. в день
7. Из хлебобулочных продуктов – ржаной хлеб, хлеб с отрубями, сухари.
8. Мясо, рыба - нежирные сорта
9. Жиры – исключить тугоплавкие жиры: (свиной, говяжий, бараний), больше употреблять растительных масел

Половые отношения.

Через два месяца после перенесенной операции вы можете жить нормальной половой жизнью.