

18+

— 5 Шагов —  
КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ  
ПОСЛЕ ИНФАРКТА



Клуб Успешных  
Врачей

История  
невымышленного героя

Наталья Чиканова

# **Наталья Анатольевна Чиканова**

## **5 шагов: как восстановиться после инфаркта. История невымышленного героя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68906007](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68906007)  
ISBN 9785005966858*

### **Аннотация**

Актуальность вопросов восстановления здоровья при болезнях сердца никогда не уменьшается. Как правильно понять, разобраться что с тобой происходит очень важно. В данной книге рассматриваются вопросы восстановления после перенесённого инфаркта миокарда. Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся данной темой и написана простым и доступным языком.

# Содержание

Глава первая

7

Конец ознакомительного фрагмента.

20

**5 шагов: как  
восстановиться  
после инфаркта  
История  
невымышленного героя  
Наталья Анатольевна  
Чиканова**

© Наталья Анатольевна Чиканова, 2023

ISBN 978-5-0059-6685-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия.

Почему именно эта тема.

Более 25 лет я работаю врачом и регулярно занимаюсь с людьми, перенесшими инфаркт.

Всегда и везде это особые люди.

Их отличительная черта-чувство незащищенности.

Эти люди вдруг оказались в такой ситуации, в которой они

не могут пока управлять процессом и они в растерянности  
– что можно?  
– что нельзя?  
– что лучше?

И ещё много вопросов.

От скорости понимания ответов на эти вопросы зависит их дальнейшая жизнь.

Очень часто близкие поддерживают этих людей на пути выздоровления и тогда все эти вопросы получается разобрать быстрее и эффективнее.

Поэтому эта книга для тех, кто каким то образом связан с этой непростой темой с пожеланиями ему здоровья, терпения и достижения.

В этой книге я постаралась влезть в шкуру пациента, задать себе его вопросы и рассказать просто, не уходя в сторону и не погружаясь в дебри медицинской терминологии и патогенеза основные базовые вещи и дать ответы на наиболее частые насущные вопросы.

Насколько это получилось-судить Вам.

С уважением врач-кардиолог

Чиканова Наталья



# Глава первая

История невымышленного героя.

Владимир очнулся на операционном столе в больнице. Вокруг него стояли люди в масках, колпаках и голубых больничных костюмах. Он такие раньше видел по телеку.

Один из докторов похлопал его по щеке и сказал веселым голосом: \*Ну все, долго жить будешь, оклемался, молодец!\*

Владимир прислушался к себе. Той ужасной, раздражающей, сводившей с ума боли не было. Остался легкий-легкий дискомфорт в груди, как будто рана зажила и просто страшновато соскарябать корочку.

Владимир покрутил в памяти события этих растянувшихся на много-много эпизодов суток

Вот он стоит после поездки, как обычно, в контрастном душе. Уставший, с дороги и вдруг возникает резкая слабость и боль в груди.

Ужасная,  
раздражающая,

Он кричит жене и уже знает-это инфаркт. Он почему то знал это сразу, хотя никогда особо не интересовался медициной, так краем уха, в разговорах с коллегами.

Но здесь-он сразу понял и сказал уже слабеющим голосом жене-звони в скорую, у меня инфаркт

Потом-он на диване,

заплаканное лицо жены,  
доктора скорой, носилки, машина скорой и полузабытье,  
наверно от лекарств и сохраняющаяся вдалеке эта боль, она  
есть.

Потом опять носилки, бег людей вокруг, туман сознания  
и вот наконец он пришел в себя.

Владимир ещё раз посмотрел на людей в голубых костю-  
мах, масках, колпаках вокруг него. Лиц не разглядеть-вид-  
ны только глаза и руки, и слышны голоса-удовлетворенные,  
уверенные. И от этих голосов, от их уверенности, которая  
передалась и ему-он вдруг понял-он остался жив, ура, все  
ещё можно исправить, поправить. Он жив.

Сил говорить пока не было, он смог улыбнуться и кивнуть  
в ответ. Жив.

Потом была палата, где их лежало четверо. Двое пример-  
но такие же как он, а третий, совсем старый дедок уже бывал  
здесь неоднократно, все знал и рассказывал им байки, кото-  
рые Владимир слушал через слово, больше прислушивался  
к себе, к своему телу, прикладывал руку к груди и слушал  
как стучит сердце. Ещё не мог опомниться-жив.

Владимир работал водителем-дальнобойщиком. Ездил  
на большой машине с различными грузами, был так сказать  
частным предпринимателем -предлагал свои услуги водите-  
ля. Мотался не жалея себя и не то чтобы был особо жадным,  
хотя деньги конечно любил, но ещё больше ему нравилось  
быстро ехать, ощущение свободы, простора, решать всякие

ситуации на дороге, разговаривать с незнакомыми людьми, которые то и дело возникали в его жизни. В общем наш герой любил свою работу и в принципе свою жизнь.

Принципы свои он особо не афишировал. Коллеги считали его практичным, юморным. Юмор его чаще был с сарказмом. Но это происходило не от злобы душевной, а от того что наш герой имел такую способность-сразу видеть суть вещей и событий, как-то получалось само собой. Он особо не старался, просто сразу понимал и все. И часто говорил об этом напрямую, что конечно не всем нравилось. По крайней мере за Владимиром закрепилось мнение-ему палец в рот не клади.

Так и жил он быстро, не скучно, любил свою жену, уже почти взрослую дочь, маму, тесно общался с сестрой и ее мужем, маленькими племянниками. Они часто встречались, проводили вместе выходные, праздники. Активным отдыхом правда не занимались, больше любили посидеть дома, поговорить, иногда и за бутылкой хорошего вина.

Все резко изменилось 2 года назад, когда вдруг, внезапно умерла мама. Она и не болела то особо, заразилась ковидом, закашляла, вызвали врача, ее увезли в больницу, из больницы она уже не вернулась. Как то все это было дико, странно, как гром среди ясного неба, шок.

Владимира это просто сломило. Он не плакал на похоронах, вообще не мог поверить в происходящее-как так. После этого замкнулся, как будто что-то сломалось, ушел пол-

ностью в работу, даже выходные перестал брать. С близкими старался не разговаривать. Вначале было очень больно, потом как то ожесточился, привык больше молчать. С сестрой даже не созванивался, хорошо если за год раза три увиделся. Жена вначале пробовала с ним разговаривать про это, а потом тоже ушла с головой в свою работу. Так и стали они вдруг жить как чужие, молчком, молчком. Оба старались пореже видеться. У дочки свои дела. Просто все жили на автомате: ели, пили, спали, шли на работу, опять ели.

И вот теперь Владимир лежал на больничной койке, прислушивался к себе, своему телу и ощущал такую потребность жить, опять радоваться жизни, опять почувствовать тепло отношений, любви, энергию,

Он стал искать телефон, чтобы набрать жене и тут дверь палаты открылась-шел обход.

В палату вошли 3 медика-двое мужчин и девушка. Один из мужчин осматривал их по очереди, спрашивал про самочувствие и диктовал девушке -она записывала, второй-помоложе измерил всем давление. Володя узнал первого по голосу-это он на операционном столе говорил ему, что все хорошо. И это было так здорово, что он опять что-то говорил, как будто только от звуков его голоса Володе стало спокойнее и лучше. Медики ушли так ничего и не объяснив, а дедок растолковал Володе и остальным болящим, что это был Зав. отделением с ассистентом и что потом медсестра придёт и скажет, что им дальше делать.

Медсестра действительно пришла минут через 10—15 и сказала, что они могут вставать, идти умываться потихоньку -без резких движений и скоро им принесут обед.

Тут Володя не выдержал и спросил-а как же, разве у нас не постельный режим.

– Нет, ответила девушка, -вставайте.

А словоохотливый дедок конечно добавил-Эх, ты, прошлый век.....нас же прооперировали-стенты вставили-мы теперь почти здоровые.

Девушка добавила-\*ну ещё до здоровья далеко, но вставайте давайте потихоньку, надо двигаться\*.

Три дня они пролежали в палате, познакомились, каждый рассказал свою невеселую историю, посмеялись конечно-куда без этого, а потом их всех-только без дедка-погрузили в машину скорой и повезли в отделение восстановительного лечения, сказали санаторий. Владимир конечно не верил про санаторий-он все таки в России жил-а не в Америке какой, но тем не менее их и правда привезли в санаторий, только переделанный под больницу. Но уж дорожки для ходьбы, лес, природу точно никто не убрал. А им только того и нужно было. Они ходили, дышали, радовались жизни. Ребята подобралась близкие по духу и они очень сдружились.

Утро начиналось со сбора возле мед. поста и они всем отделением, больше тридцати человек вместе с инструктором по лечебной физкультуре шли на прогулку. По дороге общались на темы физической нагрузки и не только. Шли гулять

в любую погоду и это были лучшие часы-невзирая на ранний подъем. Воздух был пьянящий-от сосен, от свежести, от тишины. Володя чувствовал это физически. Чувствовал, что эта свежесть, эта энергия переходит к нему. Лес, природа были щедры и великодушны и он с благодарностью брал их щедроты.

Затем завтрак, осмотр врача, процедуры.

Доктор объяснила, что несмотря на кажущееся хорошее самочувствие-процессы восстановления в организме ещё далеко не завершены и нужно соблюдать предписанный ограничительный режим, не раздражать пораженное сердце поднятием тяжестей, перепадами температуры, перепадами давления и пульса. За ними нужно обязательно следить-они показатель нормальности протекаемых процессов. Ну и стараться поддерживать в себе оптимизм, бодрое настроение.

И он поверил, преисполнился-уж очень жить хотелось и очень не хотелось возвращаться в то состояние с которого все началось. В общем он ухватился за протянутую руку и – сделал к выздоровлению. **первый шаг**

Он принял то, что с ним произошло, преисполнился надежды на то, что он поменяет свою жизнь, что он уже начал ее менять и на то, что он обязательно поправится, восстановится полностью,

В эти первые дни после перенесённого инфаркта человек очень уязвим. Четкой стабилизации состояния достигнуть пока невозможно из-за изменения и перераспределения кро-

вотока. Очень важно соблюдать предписанные рекомендации, вести график работы своей сердечно-сосудистой системы, показателями которой являются пульс и артериальное давление. Важно также чтобы эти рекомендации были индивидуальными, именно для данного человека.

Следующим этапом была выписка. Наш герой немного побаивался, хотя и хотел очень домой.

Одно дело когда ты под постоянным наблюдением. Если что-то непонятно или странно-обратишься-всегда подскажут, помогут. Другое дело дома.

Никто из родственников у него не был связан с медициной, таблетки то никто не пил никогда. Но домой ехать было надо. Они обменялись теперь уже с новыми друзьями телефонами, пообещали звонить ежедневно. Владимир сел в машину-жена приехала и отправился в реальную жизнь.

На этом можно было бы поставить точку. Все ведь-выписали, но нет. Это было только начало пути.

Медицинское отступление:

При возникновении ВДРУГ резких, сильных болей в груди или ВДРУГ резко возникшей одышки не стоит медлить и ждать, что все пройдет само собой-нужно вызвать скорую помощь.

Вам окажут помощь в любом случае. Но в случае, если это остро возникшая болезнь сердца, например инфаркт миокарда важно, чтобы эта помощь подоспела как можно раньше. Чем быстрее оказана правильная, квалифицированная

помощь, тем больше шансов у человека

Во-первых-остаться в живых

Во-вторых-восстановиться

В-третьих-восстановиться полностью.

Основная тактика при остром инфаркте миокарда

– убрать, растворить тромб в сосудах, перекрывающий кровоток

– восстановить этот кровоток с помощью оперативного лечения-проведения стентирования пораженного сосуда

И чем раньше начато это лечение-тем меньше пострадает общий кровоток.

Эти современные технологии позволили добиться значительного снижения смертности при остром инфаркте миокарда.

После проведения неотложных мероприятий-человек может сам помогать своему восстановлению начав двигаться, улучшая тем самым кровоток. Ведь мышцы, как механические помощники большого насоса-сердца стимулируют кровообращение. Однако важно помнить, что движения эти должны быть без перегрузки. Кардионагрузка не должна превратиться в кардиоперегрузку. Важно лишь нежно стимулировать свой кровоток.

Рассказы о том, что я решил сердечко свое проверить и пробежался 10 километров-это не про нежное стимулирование работы сердца, а про издевательство над ним. Ведь сердце поражено тяжелейшим заболеванием, вызывающим

омертвление его частички-инфарктом и до полного восстановления ещё далеко. Пока эта рана заживет... В таких условиях проверять сердце какими либо перегрузками очень опасно.

Володя приехал домой с ощущением, что не был там по меньшей мере год, а на самом деле на все про все ушло 3 недели. Ему устроили торжественную встречу. Пришли сестра с мужем и племянниками. Жена с дочкой накрыли стол.

Обнялись. Сели.

Володя искренне был рад видеть близких людей. Он многое передумал, переоценил за это время.

И вот они вместе.

Шурин наливает по рюмкам за встречу.....

И что делать то? Ему ж нельзя. Обидеть отказом близких?

Хорошо, что шурик сам спросил: \*Я слышал тебе теперь нельзя? Много ограничений?\*

Пришлось отказаться очень сердечно и правдиво, ведь Володя твердо решил восстановиться, выздороветь полностью, никакая инвалидность ему не нужна. Он будет делать все как научили в больнице, как было в санатории. И он был рад, что близкие его понимают, негласно поддерживают.

По питанию он также твердо решил придерживаться диеты, не обижая конечно жену.

В общем все были рады встрече и никто особо не переживал из-за Володиных изменений в питье, еде, сам толь-

ко расстраивался больше. Теплая домашняя атмосфера как будто бы сразу сняла все эти ужастики недавнего прошлого и наш герой расслабился и рассказал как все было родным.

Немного сложнее пришлось с коллегами. Он то конечно был частным предпринимателем-водителем. Но за долгие годы работы у них сложилась своеобразная артель, где все они поддерживали друг друга, находили ценных заказчиков, устанавливали очередность. И заявление Володи, что он какое то время не будет работать вызвало непонимание и различные реплики типа:

- да не обращай ты внимания, все же уже прошло
- а вот у моего друга....
- да не верь ты этим врачам-залечат до смерти
- выходи надо двигаться

Володя ценил и свои рабочие отношения тоже, но нет. Он очень хорошо понимал теперь, что здоровье это его ответственность и надеяться и слушать нужно себя, а не ребят. Накрыв поляну и угостив коллег-Владимир рассказал все, что с ним произошло без утайки. Вдруг кому то будет полезно. Своим рассказом он встретил живейший интерес у сослуживцев, даже не ожидал такого. Оказывается эта тема многих волновала. В конце встречи один из товарищей произнес тост с такими словами:

– Ну давай Володька. Ты теперь наш маяк. Держись. А мы будем изучать на тебе-можно ли выкарабкаться из этой трясины.

Потом был поход в поликлинику, запись на прием к участковому терапевту и к кардиологу. Володя конечно все сделал как порекомендовали: сходил, обследовался, все как положено. Но для себя решил, что в поликлинику он больше не ходок и будет искать врача и место-куда приятно обращаться, где его внимательно выслушают, поймут и куда он будет приходить вновь и вновь. Пусть он будет платить за это, но это того стоит. Нервничать в поликлинике он не настроен.

И наш герой стал искать врача: сначала по знакомым, потом в интернете. И конечно же-кто ищет, тот всегда найдет и Володя нашел.

Так потихонечку Владимир стал перестраивать свою жизнь, менять режим, привычки, питание, умонастроение.

С доктором они договорились, что первые два месяца они не будут делать глубоких психологических разборов, искать причину случившегося-только если по ходу. А будут всемерно укреплять тело, как с чистого листа. Так он и сделал:

– подъем и отбой в одно и то же время по принципу пораньше

– питание по средиземноморской диете. Очень простая и даже выгодная экономически диета получилась. И очень вкусно.

– Утренняя разминка по тому макету, что ещё в санатории дали

– Ежедневно прогулки сначала на увеличение метража в спокойном режиме, а затем и с ускорением

- Ежедневная фиксация пульса, артериального давления
- Прием медикаментов конечно.

Встречались с доктором они почти каждые 9—10 дней, иногда онлайн, иногда вживую и обсуждали все моменты, все непонятности, корректировали дозы препаратов и физические нагрузки.

Через 2 месяца Володя почувствовал себя бодрым и обновленным, как будто и не было всего этого кошмара.

Он перестроил свою жизнь и втянулся в этот режим, почувствовал удовольствие и комфорт от такой жизни.

Это и был **второй важный шаг**.

Гармонизация образа жизни с заботой о себе, своем здоровье в состоянии удовольствия от процесса и осознания нужности самого процесса.

Владимир полностью освоил этот шаг с помощью доктора, к которому почувствовал доверие.

Медицинское отступление:

Есть такое выражение: с кем ты идешь-с тем и будешь, вернее: с кем поведешься, от того и наберешься.

Если ты идешь с болезнью-она тебя и заберет, если идешь с врачом-он тебя выведет.

Володя выбрал идти с врачом, выполнять все рекомендации, разобраться в своем организме, почувствовать его сильные и слабые места, опереться на опыт людей, систематизированный в медицине, на научные данные о необходимости приема медикаментов. Это помогло ему окрепнуть физиче-

ски, эмоционально. Теперь он был готов к социальной адаптации.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.