

МОИ ЦЕЛИ

параметр	цель	
вес		
кровеное давление*		
холестерин	ниже 3 mmol/l	
LDL-холестерин	ниже 1,4 mmol/l	
HbA1c	ниже 7,0%	
движение	150 мин./нед.	

* Выберите свой цель кровяной давлении:

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

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:

Северо-Эстонская Региональная больница стремится к экологической устойчивости. Вместо распечатанной брошюры вы можете найти ту же информацию для пациентов здесь:



Восстановительное лечение проводится в двух местах:

- Региональная больница, Мустамяэский медицинский городок, Сютисте теэ, 19, Таллинн
- Региональная больница, Сылеский корпус, Сыле 16, Таллинн

Информация и регистрация:

- Мустамяэский корпус, регистратура 20
Тел 617 3185
taastusravi@regionaalhaigla.ee
- Сылеский корпус, регистратура
Тел 639 0420
taastusravi@regionaalhaigla.ee

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

Дополнительная информация:

regionaalhaigla.ee/ru → Клиники и центры → Восстановительное лечение

Фото: Лаури Лаев

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 Таллинн

Инструкция для пациентов согласована с центром восстановительного лечения Северо-Эстонской Региональной больницы (2024).

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, сестра, 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