

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СТЕНОКАРДИИ ОГРАНИЧИТЬ ВАС

Оставайтесь
физически активными

Подготовлено Рабочей группой по
фармакотерапии сердечно-сосудистых
заболеваний при Европейском
обществе кардиологов (ESC)

ДАВАЙТЕ ВОЗЬМЕМ СТЕНОКАРДИЮ ПОД КОНТРОЛЬ



Стенокардия – это боль или дискомфорт в грудной клетке, возникающие, когда Ваше сердце получает недостаточно крови, насыщенной кислородом. Она обычно ощущается как боль, сдавление или сжатие в грудной клетке, иногда с отдачей в руку, спину, плечи или нижнюю челюсть. Стенокардия – один из симптомов имеющегося заболевания сердца, и возникает в ситуациях, когда при достижении определенного уровня физической нагрузки доставка кислорода к сердцу не покрывает потребности в нем. Такое может произойти во время тренировки или даже при обычном подъеме по лестнице.

Тем не менее, тренировки могут действительно улучшить Ваше состояние. Физическая активность, приводящая к увеличению частоты и частоты сердечных сокращений, такая как бег трусцой, гребля, плавание или езда на велосипеде, стимулируют и укрепляют сердце и легкие, помогают сделать сердце более здоровым и увеличивают доставку к нему крови, богатой кислородом, в периоды отдыха и активности. С разрешения Вашего врача медленно начинайте добавлять упражнения в свой еженедельный распорядок, чтобы помочь сохранить или даже улучшить здоровье своего сердца.

КАКИЕ МОЖНО ПРИВЕСТИ ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?



Ваш врач может порекомендовать Вам увеличить уровень физической активности, если Вы не настолько активны, насколько это возможно. В частности, это может быть физическая активность легкой или средней интенсивности как минимум 30–60 минут в день в течение 5–7 дней в неделю. Вот несколько примеров физической активности легкой и средней интенсивности:

- ♥ ходьба в быстром темпе, со скоростью 5–6 км/ч
- ♥ бег трусцой или с большей скоростью
- ♥ плавание или аквааэробика
- ♥ пеший туризм
- ♥ танцы
- ♥ езда на велосипеде
- ♥ садоводство.

Не следует начинать заниматься новым видом физической активности или увеличивать его интенсивность, не посоветовавшись со своим врачом.



КАКОВЫ ОЖИДАЕМЫЕ ВЫГОДЫ, ЕСЛИ Я НАЧНУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Тренировки позволяют Вам достичь следующих выгод:

- ♥ Укрепление сердца и сердечно-сосудистой системы
- ♥ Улучшение кровообращения и помощь своему организму в более эффективном использовании кислорода
- ♥ Снижение артериального давления
- ♥ Улучшение уровня холестерина
- ♥ Улучшение уровня глюкозы в крови
- ♥ Снижение тревожности и депрессии



ПРИВОДЯТ ЛИ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ НА МОЕ СЕРДЦЕ?

Многие люди считают, что после инфаркта миокарда, операции на сердце или ангиопластики им следует избегать физических упражнений, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на сердце. На самом деле все наоборот. Регулярная физическая активность помогает укрепить сердечную мышцу. Она также позволяет снизить риск заболевания сердца и взять под контроль факторы, способные вызвать проблемы с сердцем, такие как высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и ожирение. Люди с заболеваниями сердца, которые регулярно тренируются и приносят в свою жизнь изменения, чтобы сохранить здоровье сердца, живут дольше, чем те, кто этого не делает.

КАК МНЕ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Начинайте тренироваться постепенно. Со временем, по мере того, как Ваше здоровье улучшается, повышайте свой уровень активности. Например, начните с ходьбы в удобном для Вас темпе. Медленно увеличивайте время и расстояние каждый раз, когда Вы ходите. Тренировки уменьшат риск развития дальнейших проблем с сердцем.

Вот пример программы прогулок (Walking Program), подходящей для людей после лечебного вмешательства на сердце, так как ходьба является самым легким упражнением, чтобы приняться за дело. Вы можете выходить на прогулки 2-3 раза в день, если хотите.

Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5
5-10 минут за раз	10-15 минут за раз	15-20 минут за раз	20-30 минут за раз	Цель: 30-45 минут большую часть дней недели

Если у Вас имеются мешающие ходьбе боли в суставах и/или другие проблемы со здоровьем или Вы недавно перенесли операцию, пожалуйста, обратитесь к своему врачу, медсестре или физиотерапевту.



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ МОЯ ОБЫЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

Следует всегда рассматривать любую свою физическую активность как процесс, состоящий из трех частей. Разминка перед тренировкой и восстановление после нее столь же важны, как и основная её часть.



РАЗМИНКА:

Всегда делайте разминку (разогрев) путем выполнения легких упражнений в начале занятия. Это имеет важные последствия для безопасности. Например:

- ♥ При постепенном увеличении нагрузки на сердце оно способно медленно адаптироваться к растущим потребностям. Это гораздо безопаснее, чем резкое увеличение нагрузки. Такой подход позволяет снизить риск возникновения стенокардии и нарушений ритма сердца за счет обеспечения расширения коронарных артерий и поступления достаточного количества кислорода к Вашему сердцу.
- ♥ Добавьте упражнения для повышения частоты сердечных сокращений (ЧСС), например, быструю ходьбу, ходьбу на месте или неспешную езду на велосипеде.
- ♥ Во время тренировки разминайте и растягивайте мышцы, которые Вы будете использовать, чтобы снизить риск получения травмы.
- ♥ Что бы Вы ни делали для разогрева, следует сохранять низкий уровень активности, то есть делать упражнения просто и легко.
- ♥ В идеале, разминка должна длиться 15 минут, и тогда Вы будете готовы перейти к основной части тренировки.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

Важно уделить достаточно времени в конце занятия тому, чтобы должным образом восстановиться. Постепенно снижайте темп в заключительной фазе тренировки. Цель состоит в том, чтобы вернуть Ваше тело в состояние покоя.

Эти факторы снижают риск возникновения проблем с сердцем, и к ним следует отнестись очень серьезно

- ♥ Тщательное восстановление организма в течение 10 минут уменьшает риск обморока или головокружения, которые могут возникнуть в результате резкого снижения артериального давления, если Вы внезапно прекратите тренировку.
- ♥ Восстановление организма также снижает риск нарушений ритма сердца, которые могут возникнуть, если Вы внезапно прекратите тренировку.

- ♥ Растяжки в периоде восстановления также помогают уменьшить любую болезненность мышц, которая может возникнуть после основной части тренировки.
- ♥ На этапе восстановления следует постепенно замедлять ритм активности. Цель в том, чтобы вернуть свой организм в состояние покоя постепенно.



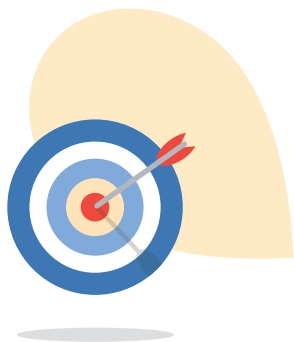
КАК УЗНАТЬ, НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО УПРАЖНЕНИЙ Я ДЕЛАЮ И НЕ СЛИШКОМ ЛИ СИЛЬНО ТРЕНИРУЮСЬ?

Важен уровень интенсивности Ваших упражнений. Слишком низкий уровень – пустая трата времени, а слишком высокий может увеличить риск незначительного или серьезного сердечного осложнения. Не забывайте слушать свое тело!

Вы всегда должны быть в состоянии говорить во время тренировки. Эта так называемая «проверка на способность говорить во время ходьбы» (walk-talk test) – простой способ убедиться в том, что Вы тренируетесь в пределах своих ограничений.

Потеть во время тренировок – совершенно нормально. Также нормально чувствовать мышечную усталость, **ОДНАКО** не нормально испытывать боль, чувство тяжести или сдавления в грудной клетке, умеренную или тяжелую одышку, головокружение, тошноту, предельную усталость или чувствовать, что Вы можете упасть в обморок.

Если Вы замечаете что-либо из описанного выше, немедленно позвоните своему врачу.



КАКОВ МОЙ ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ?

Цель – 2,5 часа физической активности умеренной интенсивности в неделю.

Примерами упражнений с умеренной интенсивностью являются ходьба, езда на велосипеде, гребля и подъем по лестнице.

КАКОЙ ВИД АКТИВНОСТИ ЛУЧШЕ ДЛЯ МЕНЯ?

Найдите вид активности, который Вам нравится. Неважно какой, главное, чтобы Вы им занимались. Вы, скорее всего, будете придерживаться программы тренировок, если Вам они понравятся. Обсудите с врачом, что для Вас безопасно, а затем поэкспериментируйте с различными видами активности, пока не найдете те, которые Вам больше всего нравятся.

Будьте активными на протяжении всего дня. Повышение уровня Вашей физической активности – это больше, чем регулярные тренировки, это более активный образ жизни. Ищите возможности в течение дня быть более активными. Например, припаркуйте автомобиль подальше, чтобы пройтись, поднимайтесь по лестнице, а не на лифте, или заведите привычку ходить в течение 15 минут во время обеденного перерыва.

Добавьте больше активности в свой образ жизни

Это отличный способ оставаться активным и сберечь себя.

- ♥ Образ жизни – это те виды деятельности, которыми Вы занимаетесь ежедневно. Это может быть ходьба за почтой, подъем по лестнице, работа в саду, стрижка газона или подметание пола.
- ♥ Такие виды деятельности не сжигают много калорий и не вызывают резкого подъема частоты сердечных сокращений. Однако они сохраняют Вашу активность и подвижность и достаточно мягко повышают частоту сердечных сокращений, так что Вы все еще можете заметить пользу от таких аэробных занятий.
- ♥ Во многих исследованиях было показано, что структурированная аэробная активность и более активный образ жизни связаны с почти одинаковой пользой для здоровья. Поэтому если Вы не можете заниматься в достаточной степени структурированными тренировками или не можете продолжать их в течение длительного времени, попробуйте сначала повысить активность своего образа жизни.

Отслеживайте свой прогресс. Ежедневно записывайте или регистрируйте в мобильном приложении свою активность. В конце этой брошюры для примера приводится дневник физической активности. Такой дневник поможет Вам отслеживать Ваш прогресс.

Используйте эту информацию, чтобы поставить цели и оставаться мотивированными.

Вы будете гордиться тем, как далеко Вы продвинулись!

Помните, что **Вы не должны заниматься какими-либо соревновательными видами спорта.**



КАКИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МНЕ НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

1. Остановитесь, если Вы испытываете боль или дискомфорт.

- ♥ Если Вы чувствуете боль, чувство сдавления или сжатия в грудной клетке, затрудненное дыхание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- ♥ После завершения тренировки поддерживайте свой пульс низким. Не возобновляйте упражнение даже после того, как боль или другой дискомфорт пройдут. Вам нужно устроить себе день отдыха.
- ♥ Если Вы заметите боль или дискомфорт на следующий день или на следующем занятии, немедленно обратитесь к врачу.

2. Всегда носите с собой лекарства.

Существует много разных лекарств, которые назначают для лечения стенокардии. Если Вам назначили нитроглицерин, всегда носите его с собой, особенно во время упражнений.

3. Подумайте о том, чтобы взять кого-то с собой на тренировку.

Еще одна отличная идея, чтобы обеспечить себе безопасность во время упражнений – это иметь кого-то рядом.

Такой человек может помочь Вам в случае появления любых симптомов или серьезных проблем, если Вы вдруг не справитесь.

4. Всегда берите с собой мобильный телефон.



КАКОГО ВИДА АКТИВНОСТИ МНЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ?

- ♥ Тяжелая атлетика.
- ♥ Нерегулярные периоды тренировок.
- ♥ Чрезмерного или продолжительного напряжения. Нет никаких доказательств того, что упражнения такого типа принесут больше пользы, чем «мягкие» упражнения умеренной интенсивности и средней продолжительности.
- ♥ Упражнения на свежем воздухе в очень холодную погоду или при сильном ветре, если возникают боли в грудной клетке.
- ♥ Любой вид активности, если Вы чувствуете слабость, у Вас лихорадка, простуда или вирусная инфекция.

ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

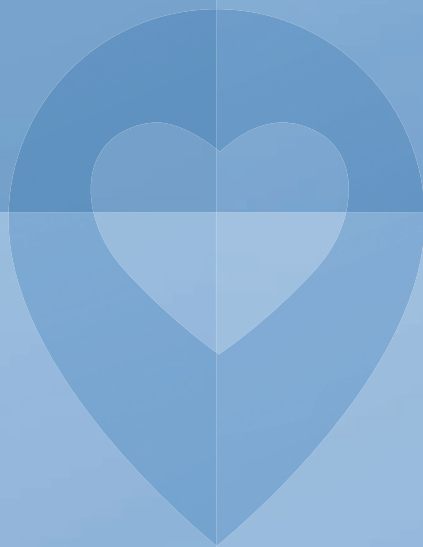
ДАТА	АКТИВНОСТЬ (напр., ходьба)	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ (напр., 30 мин, 3 км)	ПУЛЬС (если измеряли)	КОММЕНТАРИИ (напр. боль в грудной клетке? Дискомфорт? Получили удовольствие?)

ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ДАТА	АКТИВНОСТЬ (напр., ходьба)	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ (напр., 30 мин, 3 км)	ПУЛЬС (если измеряли)	КОММЕНТАРИИ (напр. боль в грудной клетке? Дискомфорт? Получили удовольствие?)

ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ДАТА	АКТИВНОСТЬ (напр., ходьба)	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ (напр., 30 мин, 3 км)	ПУЛЬС (если измеряли)	КОММЕНТАРИИ (напр. боль в грудной клетке? Дискомфорт? Получили удовольствие?)



При поддержке со стороны Сервье
в виде образовательного гранта

