

ВАША ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



**В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
КЛАССА СТЕНОКАРДИИ**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАКИЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ ВАМ ПОКАЗАНЫ?*

Виды активности	Функциональный класс			
	I	II	III	IV
Общие виды активности				
Бег	++	+	-	-
Ходьба:				
-быстрая (130 шаг/мин)	+++	++	-	-
-средняя (100-120 шаг/мин)	+++	+++	++	-
-медленная (<80-90 шаг/мин)	+++	+++	+++	-
Подъем по лестнице (число пролётов)	5 и более	До 5	2-3	-
Ношение тяжестей, кг	15-16	8-10	3	-
Половой акт	+++	++	+	-
Виды активности в домашних условиях				
Пиление	+	-	-	-
Работа ручной дрелью:				
а) удобная поза	++	+	-	-
б) неудобная поза	++	-	-	-
Уборка с пылесосом	++	+	-	-
Мытье отвесных поверхностей (окон, стен, автомашин):				
а) удобная поза	++	+	-	-
б) неудобная поза	+	-	-	-
Протирание пыли	+++	+++	++	+
Мытье посуды	+++	+++	++	+
Стирка:				
а) удобная поза	++	++	-	-
б) неудобная поза	+	-	-	-
Шитье, вышивание	+++	++	+	-
Виды активности на садовом участке				
Земляные работы (рыхление почвы, копание земли, рытье ям)	++	+	-	-
Переноска грузов вручную (вода, песок, цемент, кирпич, удобрения и т.д.), кг	До 15	До 8-10	До 3	-
Перевозка грузов на тачке, кг	До 20-25	До 15	До 6-7	-
Полив:				
- шлангом	+++	++	+	-
- большой лейкой (10 кг)	+++	++	-	-
- малой лейкой (3 кг)	+++	++	+	-
Посадка:				
- деревьев	++	+	-	-
- рассады	+++	++	+	-
Сбор урожая:				
- с деревьев	+++	++	+	-
- с кустов	+++	+++	+	-

Примечание: (+) – ограниченный объем или интенсивность,
 (++) – умеренный объем или интенсивность,
 (+++) – достаточный объем или интенсивность,
 (-) – активность не разрешается.

*Методические рекомендации по физической активности. Кардиосоматика. 2016;7:1. Допустимые виды и объемы двигательной активности для больных ИБС различного функционального класса (по Д.М. Аронову).

www.onedayhelp.ru

ОДИНДЕНЬ.РФ

- » Информация об ишемической болезни сердца
- » Материалы для пациентов с ишемической болезнью сердца
- » Мобильное приложение для контроля симптомов стабильной стенокардии



201 PRD JF-49



Приложение «Контроль стенокардии»

Регулярно оценивать симптомы стабильной стенокардии можно с помощью мобильного приложения «Контроль стенокардии»

Скачать приложение можно, введя в поиск «Контроль стенокардии» в Google Play или App Store

