

Актуальные подходы в кардиореабилитации

Об основах реабилитационных мероприятий после инфаркта и других острых сердечно-сосудистых заболеваний рассказывает главный внештатный специалист по медицинской реабилитации и санаторно-курортному лечению Департамента здравоохранения города Москвы Ирэна Погонченкова.



Ирэна Погонченкова, главный внештатный специалист по медицинской реабилитации и санаторно-курортному лечению Департамента здравоохранения Москвы, директор Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого, д. м. н.

— Ирэна Владимировна, какие группы пациентов направляются на кардиореабилитацию и каковы ее основные цели?

— Реабилитация интегрирована в общую систему оказания медицинской помощи населению и является ее неотъемлемой частью. Под кардиореабилитацией понимают комплекс координированно проводимых мероприятий медицинского, физического, психологического, педагогического и социального характера, направленных на наиболее полное восстановление здоровья, психологического статуса и трудоспособности пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Приоритетными группами кардиореабилитации являются кардиологические пациенты высокого и очень высокого сердечно-сосудистого риска, перенесшие острый инфаркт

миокарда, чрескожные коронарные вмешательства, операции аортокоронарного шунтирования, трансплантацию сердца и другие хирургические вмешательства на сердце, его клапанах и сосудах.

— Что включает в себя кардиореабилитация?

— Основными компонентами программ кардиореабилитации являются:

- оценка клинико-функционального состояния пациента, его психологического статуса, персональных показаний и противопоказаний к реабилитационным воздействиям;
- формирование индивидуального плана медицинской реабилитации и режима интенсивности физических тренировок;

▶ Нагрузочные тесты с помощью велоэргометра или тредмилла помогают оценить готовность пациента к кардиореабилитации



Под кардиореабилитацией понимают комплекс координированно проводимых мероприятий медицинского, физического, психологического, педагогического и социального характера, направленных на наиболее полное восстановление здоровья

Фото: НИИОЗММ

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП — ЭТО ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ДОЗИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ПАЦИЕНТА.

- контроль основных модифицируемых факторов риска (курение, артериальная гипертонзия, нарушения липидного и углеводного обмена, избыточная масса тела, гиподинамия, нарушение сна);
- образовательные школы для пациентов и их родственников, с учетом персональных и средовых факторов риска;
- психологическая поддержка пациента и его родственников;
- рекомендации по правильному питанию;
- медикаментозная терапия в соответствии с действующими клиническими рекомендациями, в том числе направленная на вторичную профилактику острых сердечно-сосудистых событий.

Одной из важнейших задач кардиореабилитации является создание устойчивой мотивации пациентов по проведению вторичной профилактики в течение всей жизни.

— Каковы основные принципы назначения и проведения физических тренировок у кардиологических пациентов?

— Основной принцип — это персонализированный подход к дозированию физической нагрузки с учетом функционального статуса пациента. Мониторинг электрокардиограммы и жизненно важных параметров во время занятия может обеспечить возможность двигательной реабилитации даже при наличии относительных противопоказаний.

Учитывая развитие современных технологий в медицине одним из эффективных средств контроля безопасности процесса кардиореабилитации является использование

телемедицинских (дистанционных) технологий удаленного мониторинга показателей электрокардиограммы и других жизненно важных параметров.

— Как подбираются кардионагрузки и тренировки в каждом конкретном случае?

— Основу индивидуального протокола физических тренировок кардиологических пациентов составляют дозированные аэробные физические упражнения, которые способствуют повышению толерантности к физическим нагрузкам, улучшению мобильности, самостоятельности, психологической и социальной интеграции пациентов.

Основные принципы использования физических тренировок в кардиореабилитации:

- Персонализированный подход к выбору метода, режима, интенсивности физических тренировок, которая должна быть ниже ишемического порога;
- Проведение стресс-теста с физической нагрузкой для подбора программы исключительно на фоне приема обычной для пациента лекарственной терапии;
- Раннее начало физических тренировок, регулярность и длительность их выполнения;
- Безопасность применяемой методики ЛФК (контроль «стоп-сигналов» и реабилитационных рисков).

Контроль за динамикой толерантности к нагрузке в процессе кардиореабилитации проводится на основании данных тестирования пациентов: стандартом является стресс-тест с использованием эргометров (велоэргометрия и тредмил) и спироэргометрии. **М**

ГЛАВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МЕДИКОВ И ПАЦИЕНТОВ МОСКВЫ



В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ
В ПОЛИКЛИНИКАХ
И БОЛЬНИЦАХ ГОРОДА

