**Кардиореабилитация**

Термин «реабилитация» происходит от латинского слова rehabilis — восстановление способности. Реабилитация — это комплексные и скоординированные мероприятия медицинского, социального, педагогического (обучающего) и профессионального характера, проводимые с целью адаптации больного к новым условиям жизни и труда при выявлении и использовании его максимальных резервных возможностей.  
Комплексная кардиологическая реабилитация — это процесс, который должен:  
— начинаться немедленно (с 10-14 дня);  
— продолжаться непрерывно;  
— проводиться поэтапно;  
— основываться на индивидуальных особенностях больного;  
— осуществляться способом, приемлемым для больного и его окружения.  
Какова цель кардиореабилитации?  
Помочь максимально полноценно восстановить привычный образ жизни пациента. Причем кардиореабилитация будет полезна вне зависимости от тяжести заболевания. Даже если заболевание более тяжелое, то программа реабилитации поможет вернуть уверенность в себе, поспособствует выздоровлению и улучшению качества жизни.  
  
В первую очередь кардиореабилитация необходима при ишемической болезни сердца. Программу кардиореабилитации должны проходить все больные, перенесшие инфаркт миокарда. Кардиореабилитация показана пациентам, страдающим стенокардией, сердечной недостаточностью. Проходят программу кардиореабилитации после вмешательств на коронарных артериях – коронарной ангиопластики, операции аорто-коронарного шунтирования (АКШ), экстра-, интракраниального микрошунтирования ветвей внутренней сонной артерии, после установки ЭКС и др. Кардиореабилитация – будет полезна и при менее тяжелых заболеваниях: артериальной гипертонии, ожирении и гиперлипидемии.  
  
Кардиологическое отделение подмосковного санатория "Загорские дали" использует современные, научно обоснованные программы реабилитации пациентов  
  
Основными задачами программы реабилитации после инфаркта являются:  
  
•Подбор и коррекция терапии в соответствии с этапом лечения и динамикой состояния здоровья;  
  
•Практическое обучение пациента всем элементам здорового образа жизни, которые в комплексе обеспечат ему защиту от прогрессирования болезни: рациональное питание, физические нагрузки, ритм жизни;  
  
•Подготовка пациента к возвращению в свою семейную и социальную среду.  
  
Основными составляющими программы реабилитации являются:  
  
•Медицинская реабилитация. Врач отделения реабилитации с учетом тяжести заболевания, состояния и особенностей пациента, проводимой ранее терапии и других факторов назначает и корректирует лечение с таким расчетом, чтобы пациент после окончания курса реабилитации имел эффективную, сбалансированную индивидуальную терапевтическую программу.  
  
•Мониторинг состояния пациента в процессе реабилитации. По определенному плану проводятся осмотры врача и необходимые конкретному пациенту исследования.  
  
•Физическая реабилитация. Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа физических нагрузок. В этом участвует кардиолог, врач и методист лечебной физкультуры. В «Загорских далях » разработана уникальная методика физической реабилитации с использованием тренажеров, что позволяет точно дозировать нагрузку, делать ее более разнообразной и помочь пациенту продолжать занятия по возвращении домой.  
  
•Психологическая реабилитация. Направлена на развитие у пациента чувства оптимизма, уверенности в себе и своих силах; восстановление целостного внутреннего образа себя; проведение границы между собой и болезнью. Участниками психологической реабилитации выступают лечащий врач, специалист-психолог и сама среда, природа, ритм жизни в санатории.  
  
Программа кардиологической реабилитации в подмосковном санатории "Загорские дали":  
  
- позволяет в большинстве случаев возвратиться к нормальной трудовой деятельности;  
  
- снижает риск повторных сердечных приступов и других сердечно-сосудистых заболеваний;  
  
- снижает вероятность повторных госпитализаций в связи с кардиологическими проблемами;  
  
- снижает риск смерти от сердечных заболеваний;  
  
- улучшает физическое состояние пациента;  
  
- снижает потребность в лекарственных препаратах, снижает артериальное давление.  
  
Кардиореабилитация способствует уменьшению содержания в крови атерогенных (ведущих к появлению атеросклеротических бляшек в просвете сосудов) жиров: общего холестерина, липопротеидов низкой плотности и триглицеридов, снижают страх, тревогу и депрессию, замедляют прогрессирование атеросклероза, обеспечивают снижение массы тела и повышение качества жизни.  
  
ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ  
  
1. Осмотр специалистами в течении 1-2 дня с момента поступления:  
  
Кардиолог (в день заезда и далее через день)  
Физиотерапевт  
Липидолог  
Врач ЛФК  
Диетолог  
Психолог  
2. План обследования (сроки определяются индивидуально в начале и в конце лечения)  
  
биохимический анализ крови: общий холестерин, липопротеиды высокой и низкой плотности, триглицериды, индекс атерогенности, билирубин, креатинин, мочевина, мочевая кислота, трансаминазы, СРБ, калий, кальций, магний, натрий, железо и др.  
клинический анализ крови  
коагулограмма  
электрокардиография  
эхокардиография  
центральное дуплексное сканирование сосудов шеи  
велоэргометрия  
пульсоксиметрия  
УЗИ  
3. Представление пациента реабилитационной комиссии (не позднее третьего дня с момента поступления) для определения состава процедур и мероприятий по восстановительному лечению.  
  
4. В обязательную программу входит:  
  
лечебная дозированная ходьба  
подъем по лестнице  
лечебная гимнастика с индивидуальным инструктором (в зале, в бассейне, на тренажерах)  
бассейн (плавание)  
массаж (ручной, вакуумный, аппаратный, подводный)  
физиотерапия: лазеротерапия, магнитотерапия, ванны (сухие углекислые, жемчужные и пр.)  
гипербарическая оксигенация (барокамера),  
фонофорез (электрофорез) лекарственных средств,  
ингаляции и аэрофитотерапия;  
галотерапия или спелеотерапия;  
психотерапия (групповая, индивидуальная)  
рефлексотерапия  
лазеротерапия  
инфузионная терапия