Відділення мініінвазивної кардіохірургії та транскатетерних процедур

Щоденник здорового серця

для людей, які перенесли мініінвазивну операцію на серці

01 Вимірювання тиску і пульсу

Двічі на добу, вранці та ввечері. Вранці - в положенні лежачи у ліжку. Ввечері - після 10-хвилинного перебування в стані спокою.
Цільові показники:
тиск: 110/60-130/90 мм рт ст
пульс: 60-80 уд/хв

02 Фізична активність та сон

Цільові фізичні навантаження на добу у людей, які перенесли операцію на серці складають 10 000 кроків пішої ходьби. Рекомендовані заняття плаванням, фітнесом та йогою та дихальні вправи.
Обмежень у положенні для сну немає!
Головне - зручна подушка та матрац (і обійми близької людини)

03 Регулярний прийом ліків

Більшість ліків діє 24-и години, тому важливо приймати їх в однаковий час.

04 Гігієна ротової порожнини

Після операції на клапанах серця важливо дотримуватися гігієни рота (зуби та ясна) і звертатися до стоматолога для профілактичного огляду не рідше одного разу на рік. При стоматологічних маніпуляціях бажано проходити курс антибіотикопрофілактики.

05 Кардіо-огляд

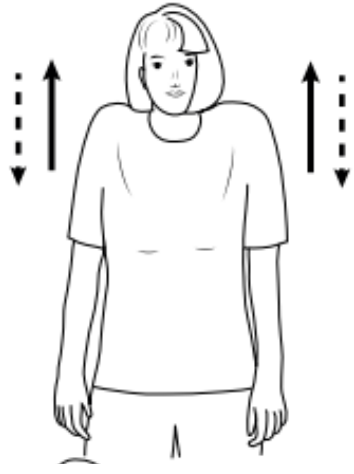
Планові кардіологічні огляди з УЗД, ЕКГ після операції через 3,6,12 місяців.

Базові вправи на кожен день

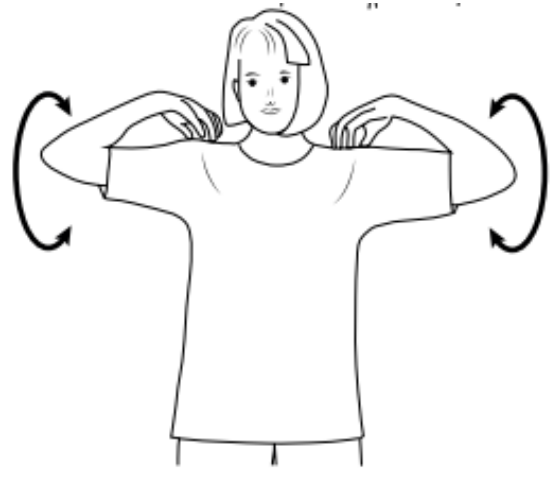
Відділення мініінвазивної
кардіохірургії та
транскатетерних процедур

Присідання з опорою
2 підходи по 15 разів

Нахили в сторони
2 підходи по 15 разів



Рух плечима вгору-вниз
2 підходи по 15 разів



Кола плечима та ліктями
2 підходи по 15 разів