

УДК 616.12-036.82

ББК 54.10:51.1(2)2

К21

*Нее права инциплены. Никакая чисть данной книги не мож ет быть воспрон меогия в лоб-  
бон форме и литыми средствами г~>с< ти-мпчтого разрешения владельцев авто/нких прав.*

*Авторы и usihiteihsteea прилосили все усилия, чтобы обеспечите точность приведен-  
ных « данной книге тжтиний. побочных jieaKitии, рекомендуемых доз лекарств. Однако тт  
1be<)(Ч1НЯ мосут тмснятьсч.*

*Информация диц врачи Внимательно тучайте сопроводительные инструкции изгото-  
вителя по применению лекарственных средств.*

**Авторы:**

**Г'.П.Арутюнов, А.К.Рылова, Е.А.Колесникова,  
О.И.Костюкевич, А.В.Евзерихина**

К21 Кардиореабилитация /' под ред. Г.П. Арутюнова. М. : МЕДпресе-  
информ, 2013. - 336 с. : ил.  
ISBN 978-5-98322-884-9

Книга содержит основные сведения о восстановлении и сохранении здоровья пациентов, перенесших острое коронарное событие. Подробно освещены методы кардиореабилитации, включающие оптимальные физические тренировки и рациональное питание, а также факторы риска сердечно-сосудистых осложнений: указаны особенности проведения кардиореабилитации и меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний с учетом состояния нацией га. Большое внимание уделено образовательным программам для кардиологических больных - школам здоровья, в которых детально, шаг за шагом, показаны все аспекты процесса кардиореабилитации.

Иллюстрации и таблицы, приведенные в издании, помогут читателю лучше разобраться в содержании, научиться рассчитывать объем нагрузок, калорийность рациона, определять нормальные показатели своего состояния и др.

Для кардиологов, терапевтов, врачей отделений кардиореабилитации, диетологов. врачей ЛФК. врачей общей практики и студентов старших курсов медицинских вузов.

УДК 616.12-036.82

ББК 54.10:51.1(2)2

ISBN 478-5-98322-XX4Ч

(\* Оформление, оригинал-макет, иллюстрации.  
Издательство «МИДпресс-информ», 2013

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Список сокращений</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Введение</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Глава 1. Цели, задачи, методы кардиореабилитации</b> . . . . .	<b>8</b>
1.1. Структура процесса кардиореабилитации . . . . .	8
1.2. Организационные аспекты кардиореабилитации . . . . .	9
<b>Глава 2. Физическая реабилитация</b> . . . . .	<b>14</b>
2.1. Эффекты физических тренировок . . . . .	14
2.2. Подбор оптимальной физической нагрузки . . . . .	18
2.3. Тренировки дыхательной мускулатуры . . . . .	22
2.4. Кардиореабилитация больных, перенесших острый инфаркт миокарда . . . . .	26
2.5. Кардиореабилитация больных стабильной стенокардией или перенесших чрескожную транслюминальную коронарную ангиопластику . . . . .	29
2.6. Кардиореабилитация больных хронической сердечной недостаточностью . . . . .	33
2.7. Кардиореабилитация больных ишемической болезнью сердца и сахарным диабетом или с нарушением толерантности к глюкозе . . . . .	46
<b>Глава 3. Рациональное питание больных сердечно-сосудистыми         заболеваниями</b> . . . . .	<b>52</b>
3.1. Значение нерационального питания в развитии хронических неинфекционных заболеваний . . . . .	52
3.2. Рациональное питание - основа профилактики сердечно- сосудистых заболеваний . . . . .	53
3.3. Нутритивная коррекция факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний . . . . .	54
3.4. Понятие и принципы рационального питания . . . . .	62
3.5. Основные компоненты пищи, влияющие на сердечно-сосудистую систему . . . . .	65
3.6. Влияние некоторых продуктов питания на риск сердечно-сосудистых заболеваний . . . . .	74

3.7. Энергетическая ценность диеты. Расчет суточного калоража . . . . .	76
3.8. Особенности пищеварения при сердечно-сосудистых заболеваниях . . . . .	78
3.9. Оценка нутритивного статуса пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями . . . . .	84
3.10. Энтеральное и парентеральное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях . . . . .	85
3.11. Специализированные продукты питания . . . . .	86
3.12. Понятие функционального питания . . . . .	89
<b>Глава 4. Частные вопросы питания пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями . . . . .</b>	<b>90</b>
4.1. Питание больных с артериальной гипертензией . . . . .	90
4.2. Питание больных ишемической болезнью сердца . . . . .	92
4.3. Питание больных хронической сердечной недостаточностью . . . . .	103
<b>Глава 5. Вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний . . . . .</b>	<b>107</b>
5.1. Факторы риска сердечно-сосудистых осложнений . . . . .	107
5.2. Оценка риска сердечно-сосудистых осложнений . . . . .	109
5.3. Дислипидемия . . . . .	115
5.4. Ожирение и кахексия . . . . .	131
5.5. Артериальная гипертензия . . . . .	151
5.6. Курение . . . . .	156
<b>Глава 6. Образовательные программы для кардиологических больных . . . . .</b>	<b>173</b>
6.1. Школа здоровья для больных артериальной гипертензией . . . . .	182
6.2. Школа здоровья для больных ишемической болезнью сердца . . . . .	272
6.3. Школа здоровья для больных хронической сердечной недостаточностью . . . . .	291
<b>Литература . . . . .</b>	<b>309</b>