**Инфаркт – не повод для уныния**

Как-то у Жоржа Сименона – отца-создателя великого комиссара Мегрэ – обнаружились серьезные проблемы с сердцем. Сименон, любитель вкусной жизни, не расстававшийся с трубкой и не мыслящий писательский процесс без бутылки бордо, вмиг бросил пить и курить. И продержался в такой аскезе несколько лет.

Он наверняка знал, что у трети людей, перенесших инфаркт, в течение года происходит повторный приступ. И первое, что вам скажет любой врач, как только вы придете в себя после страшного инфарктного испытания – бросайте курить и злоупотреблять алкоголем.

**Не дожидаясь понедельника**

Реабилитацией пациента после инфаркта врачи начинают заниматься еще в больнице. Понятно, что к каждому - индивидуальный подход. Вам пропишут обязательные лекарства и процедуры, курс лечебной физкультуры, даже отправят на какое-то время в санаторий.

Но! Правило первое:успех выздоровления наполовину зависит от пациента, потому как главное условие реабилитации – изменение образа жизни. То есть здоровое питание, грамотная физическая активность, правильный сон, своевременный прием таблеток.

Собственно все эти действия направлены на снижение артериального давления, уровня холестерина и, что очень важно, стабилизацию эмоционального состояния.

**О главных бичах общества**

Курение поражает сосудистую стенку, независимо от того, есть атеросклеротические бляшки или нет. И чтобы вам стало совсем противно: еще недавно в табачном дыме насчитывали 500 компонентов, теперь - их почти 5000, из них 200 – чистый яд. Всего лишь полугодовое воздержание снижает риск сердечно-сосудистой болезни в несколько раз.

По поводу алкоголя врачи не столь категоричны. Для профилактики многие даже рекомендуют рюмку коньяка или бокал вина ежедневно. Не больше!

**Лабардан на стол!**

Не так уж не права была советская власть, когда устраивала по вторникам и четвергам для трудящихся всего гигантского СССР рыбный день. Оказывается, рыба два раза в неделю - научно доказанная необходимость даже для человека относительно здорового. А для перенесшего инфаркт – просто вопрос жизни. Рыба снижает уровень холестерина в крови. Холестерин нам необходим для построения стенок сосудов. Но когда его много, он эти сосуды закупоривает. Отсюда – инфаркты и инсульты.

По той же причине заменяйте сливочное масло растительным, мороженое – домашним лимонадом. А яйцами, вернее, яичными желтками, лучше вообще не увлекаться – один в неделю и хватит.

Не ешьте без разбору фрукты и овощи. Спору нет – они полезны. Но только доктор подберет подходящие именно вам, такие, что станут подспорьем в выздоровлении, а не принесут вред, если, к примеру, повышен сахар или липиды в крови.

**Счастливые физкультурники**

Лечебная физкультура решает целый букет проблем – приводит в порядок пульс и давление, сбрасывает лишний вес, а вместе с весом – те же давление и лишний холестерин, и… повышает настроение. Первые тренировки больной проходит под надзором врачей и современной медицинской аппаратуры. Потом комплекс прописанных упражнений нужно будет выполнять самостоятельно.

Сейчас многие реабилитационные центры вводят в свою программу скандинавскую ходьбу. Эта ходьба охватывает 90 процентов мышц. Для сравнения: когда мы просто идем, работает половина мышечных групп, если бежим – 60 процентов, а на велосипеде, как ни странно, и того меньше – всего процентов 40. Да и не стоит участвовать в велокроссах организму, недавно пережившему огромный стресс.

Но для поддержания хоть какой-то формы необязательно покупать палки. Для начала просто попробуйте довести свои пешие прогулки до 10 000 шагов в день. На самом деле, это не так уж много – всего час неторопливым шагом.

Что точно запрещено в первые месяцы после болезни – плавание. Оказывается, оно дает наиболее сильную нагрузку на неокрепшее сердце.

Конечно, чуть ли не главный заговор всех лечащих врачей – не волноваться. Утопия? Лишь отчасти. Уже замечено, что здоровое питание и регулярные занятия физкультурой повышают настроение. А если еще на свежем воздухе, да с группой единомышленников…

Инфаркт – не приговор. Не делайте раньше времени из себя инвалида. Хотите продлить нормальную жизнь на многие годы,не ленитесь – выполняйте не такие уж сложные правила. В конце концов, вести здоровый образ жизни намного приятнее, чем еще раз пройти ад под названием «инфаркт».