



**RegenMed+**

SPITAL DE RECUPERARE ȘI MEDICINĂ REGENERATIVĂ



**RECUPERARE  
CARDIOVASCULARĂ**





Luptă pentru fiecare bătaie a inimii tale!





## CE ESTE RECUPERAREA CARDIOVASCULARĂ?



Recuperarea cardiovasculară este ansamblul de activități care ajută la reîntoarcerea la activitățile sociale și profesionale după un eveniment cardiovascular suferit, cumulând refacerea capacității fizice de efort, monitorizarea cardiologică și revizuirea medicației în perioada post-operatorie, fiind cert dovedită eficiența recuperării în îmbunătățirea calității vieții și reducerea mortalității de cauză cardiovasculară.

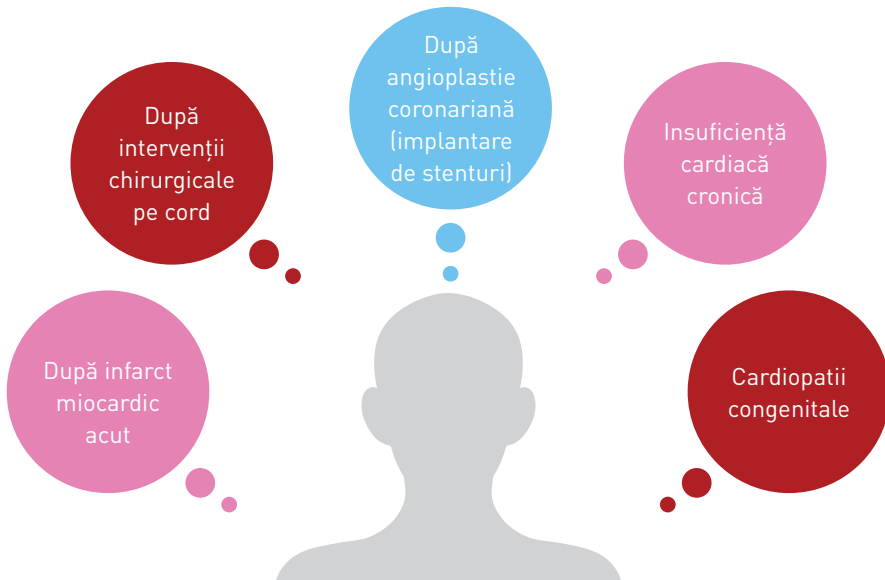
Recuperarea fizică a bolnavilor cardiovasculari este obiectivul major, dar nu exclusiv, programele de recuperare cuprinzând obligatoriu măsuri de recuperare psihologică, de prevenție secundară și de reintegrare socio-profesională a bolnavilor.



SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS



## CUI SE ADRESEAZĂ RECUPERAREA CARDIOVASCULARĂ?



SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS



## CUI I SE ADRESEAZĂ RECUPERAREA CARDIOVASCULARĂ?

### Recuperarea cardiovasculară se adresează bolnavilor:

- ♥ Cu cardiopatie ischemică:
  - Care au suferit un infarct miocardic acut
  - După chirurgia coronariană (bypass aorto-coronarian)
  - După angioplastie coronariană
  - Cu angină pectorală de efort
- ♥ Cu cardiopatii valvulare:
  - După chirurgia valvulară (înlocuiri valvulare cu proteze biologice/metalice, valvuloplastii)
  - Valvulari cu indicație operatorie care refuză sau nu pot efectua intervenția chirurgicală
  - Valvulari neoperați fără indicație chirurgicală – pentru creșterea capacității de efort
- ♥ Cu cardiopatii congenitale:
  - Anterior intervențiilor chirurgicale în cardiopatii congenitale simple: DSA, DSV, PCA
  - După intervenții chirurgicale paliative/curative
- ♥ Insuficiența cardiacă cronică:
  - ICC NYHA II și III
  - ICC NYHA IV – paliativ

SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS

## CUI I SE ADRESEAZĂ RECUPERAREA CARDIOVASCULARĂ?



- Bolnavi cu indicație de transplant cardiac – recuperarea fizică poate întârzia momentul transplantului și reduce riscurile acestuia datorate deconșionării fizice severe a bolnavului
- ♥ Post transplant cardiac
  - Este obligatorie la toți bolnavii post transplant cardiac, și debutează după eliminarea riscurilor de complicații infecțioase sau rejet de grefă cardiacă
- ♥ Hipertensiunea arterială:
  - Activitatea fizică regulată și controlată reduce valorile TA, complicațiile și incidența cardiopatiei ischemice și atacurilor vasculare cerebrale asociate
- ♥ Arteriopatii ale membrilor inferioare:
  - În stadiul II și III de evoluție a bolii
  - După chirurgia de revascularizare periferică
  - După angioplastie periferică



SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS



## BENEFICIILE PROGRAMELOR DE RECUPERARE CARDIOVASCULARĂ



♥ Activitatea fizică este o parte importantă a programului de reabilitare cardiacă, fiind structurată și desfășurată controlat, cu monitorizarea continuă a frecvenței cardiace și a saturației, în funcție de capacitatea de efort a pacientului și de factorii de risc asociați, ajutând bolnavii la creșterea progresivă a toleranței la efort, la îmbunătățirea calității vieții și implicit la reducerea mortalității de cauză cardiovasculară.

♥ Măsurile de prevenție secundară prin sesiuni de reeducare și informare a bolnavului cardiac atît despre regimul de viață (regim dietetic, activitate fizică, stres), cât și despre factorii de risc și modalități de reducere a expunerii la factorii de risc asociați bolilor cardiovasculare (fumat, obezitate, hipertensiune, dislipidemii, etc).

♥ Suport psihologic pentru ameliorarea anxietății, care împreună cu celelalte activități ale programului de reabilitare ajută la recâștigarea încrederii în propria persoană și la reluarea activităților sociale și profesionale cotidiene.

♥ După terminarea programului de reabilitare veți ști cum să dozați efortul fizic, cum să monitorizați frecvența cardiacă și tensiunea arterială, cum să luați corect tratamentul medicamentos și care sunt simptomele pentru care trebuie să vă prezentați la cardiologul curant.

**SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS**



## ECHIPA DE RECUPERARE CARDIOVASCULARĂ :



**În perioada de recuperare post-operatorie echipa multidisciplinară de specialiști asigură evaluarea, investigarea și monitorizarea continuă a pacientului pe parcursul internării:**

- monitorizare continuă TA, frecvență cardiacă, saturație oxigen
- monitorizare cardiologică: ECG, ecocardiografie, holter ECG, eco Doppler
- dozare INR cu reglarea tratamentului anticoagulant
- monitorizare funcțiilor hepatice, renale și metabolice cu recoltare periodică a analizelor de laborator și reglarea tratamentului medicamentos
- managementul plăgilor chirurgicale (pansament steril, suprimare fire sutură, agrafe tegumentare, etc)
- refacerea capacității de efort prin două sesiuni zilnice de fiziokinetoterapie cu dozarea controlată și personalizată a efortului fizic
- consiliere psihologică, tehnici de respirație și relaxare, managementul stresului și reducerea anxietății
- consiliere nutrițională cu însușirea unui comportament alimentar sănătos



**SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS**



## ECHIPA DE RECUPERARE CARDIOVASCULARĂ :

11



- Medic specialist recuperare
- Medic specialist cardiolog
- Chirurg cardiovascular
  - Chirurg plastician
- Fiziokinetoterapeuți
  - Nutriționist
- Psiholog / Logoped
- Asistente medicale
  - Infirmiere



SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS



## DOTĂRILE SECȚIEI DE RECUPERARE CARDIOVASCULARĂ:



- Ecograf
- Eco Doppler
- Holter ECG și TA
- ECG cu 12 canale
- Monitoare funcții vitale (ECG, TA, SpO2)
  - Defibrilator
  - Injectomate, infuziomate
- Sală de kinetoterapie dotată cu biciclete ergometrice, pedalier, bandă de alergat, covor rulant, bare paralele, etc
- Bazin de hidroterapie dotat cu biciclete subacvabile
- Laborator analize medicale

SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS











## CÂT ȘI CE FEL DE ACTIVITATE FIZICĂ TREBUIE SĂ FACEȚI DUPĂ EXTERNAREA DINTR-UN PROGRAM DE REABILITARE CARDIACĂ?



- Adultului cardiac i se recomandă un total de 150 de minute de activitate fizică moderată-intensă pe săptămână, divizate în cinci zile pe săptămână, câte 30 de minute pe zi, care la rândul lor pot fi împărțite în două ședințe a câte 15 minute.
- Rețineți că activitatea fizică regulată, de intensitate moderată este mai eficientă decât cea ocazională și de intensitate mare!
- Oricând faceți exerciții fizice începeți încet în primele minute, crescând gradual intensitatea și terminați exercițiile tot în mod gradual. Ca o măsură a efortului depus, puteți aprecia momentul de final al exercițiilor acela în care respirați puțin mai greu decât normal, bătăile inimii sunt puțin mai accelerate decât în repaus, dar încă puteți purta o conversație cu cineva.
- Exerciții indicate: mers pe teren plat, mers pe teren înclinat, cicloergometru, mers rapid, urcatul scărilor, înotul.
- Exerciții și activități de evitat: ridicatul greutateților, flotări, abdomene, activități fizice intense, gradinăritul, etc.
- De reținut: dacă ați suferit recent un infarct miocardic, o angioplastie coronariană sau o intervenție chirurgicală cardiovasculară, activitatea fizică se începe sub strictă supraveghere într-un centru medical specializat în recuperare cardiovasculară

SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS



## CUM REDUCEȚI RISCURILE DE AGRAVARE A BOLILOR CARDIOVASCULARE?



- ♥ Renunțați la fumat
- ♥ Monitorizați tensiunea arterială, evitați hipertensiunea arterială
- ♥ Monitorizați colesterolemia, evitați hipercolesterolemia
- ♥ Consumați alimente sănătoase și diete echilibrate
- ♥ Efectuați zilnic exerciții fizice, evitați sedentarismul
- ♥ Mențineți o greutate corporală corespunzătoare, evitați obezitatea
- ♥ Dacă sunteți diabetic monitorizați glicemia
- ♥ Luați tratamentul medicamentos exact cum v-a fost prescris de către cardiologul curant
- ♥ Evitați stresul



SERVICIILE MEDICALE DE SPITALIZARE CONTINUĂ SUNT DECONTATE DE CAS



## CE TREBUIE SĂ FACEȚI ÎN CAZ DE DURERI PRECORDIALE (ÎN ZONA PIEPTULUI)?

- ❗ Opriți-vă din orice tip de activitate pe care o desfășurați
- ❗ Așezați-vă și liniștiți-vă
- ❗ Să aveți întotdeauna tabletele sau spray-ul de nitroglicerină pe care vi le-a prescris cardiologul curant. Luați medicamentul exact așa cum vi l-a prescris medicul
- ❗ Dacă durerea nu dispare în cinci minute, luați încă o doză de nitroglicerină
- ❗ Dacă durerea nu dispare în cinci minute după a doua doză de nitroglicerină sunați imediat serviciul de urgență 112
- ❗ Până la venirea ambulanței mestecați o tabletă de aspirină de 300 mg, dacă aveți la îndemână și dacă nu vă știți alergic la aspirină
- ❗ Dacă nu aveți aspirină la îndemână sau sunteți alergic la aspirină, rămâneți așezat până la venirea ambulanței

- Infarctul miocardic apare atunci când o porțiune a mușchiului cardiac nu mai este vascularizată eficient, cauza cea mai frecventă fiind boala coronariană
- Simptomele infarctului miocardic sunt:



**Durere persistentă  
de tip gheară care  
nu cedează,  
în zona pieptului**



**Durerea poate  
radia spre brațul  
stâng sau drept**



**..... sau înspre gât  
sau mandibulă**



**S-ar putea să vă  
simțiți rău sau  
să respirați greu**

**Gândiți rapid și acționați prompt – SUNAȚI IMEDIAT LA SERVICIUL DE URGENȚĂ 112!**



## STOPUL CARDIO RESPIRATOR

- Inima nu mai pompează sânge în organism, persoana devine inconștientă și nu mai respiră sau respiră greu, moartea poate surveni în câteva minute

### CE FACEM ÎN CAZ DE STOP CARDIO RESPIRATOR?

- Verificați starea de conștiență urmărind răspunsul la stimuli auditivi, vizuali și durerosi, zgâlțâind-o ușor de umeri sau ciupind-o. Dacă victima nu răspunde și nu reacționează înseamnă că este inconștientă
  - Verificați respirația privind mișcările pieptului și ascultând zgomotele respiratorii, cu urechea apropiată de gura și nasul victimei
  - Verificați pulsul la nivelul arterei carotide (la baza gâtului) sau al arterei radiale (la articulația mâinii).

**Palparea pulsului nu este esențială, dacă pacientul nu respiră și nu răspunde la stimuli se pot începe manevrele de RCP.**



**Sunați imediat la serviciul de urgență 112, apoi până la sosirea ambulanței acordați măsurile de prim ajutor:**



**Deschideți căile aeriene prin hiperextensia capului și ridicarea bărbiei**



**Compresii toracice cu frecvența 100/minut**



**Respirații gură la gură**

- Succesiunea compresii toracice: respirații trebuie să fie 30 : 2
- Utilizarea defibrilatorului împreună cu RCP poate dubla șansele de supraviețuire în asemenea cazuri
- Dacă sunteți la fața locului cu încă o persoană, puneți-o să sune la 112 în timp ce dumneavoastră începeți resuscitarea cardio-pulmonară







# RegenMed+

SPITAL DE RECUPERARE ȘI MEDICINĂ REGENERATIVĂ



Programări: **0365-912**

Recepție: **0365-430200**

Whatsapp: **+40-748032011**



Tg-Mureș, România

Str. Cornești, nr. 65



[office@regenmed.ro](mailto:office@regenmed.ro)



**RegenMed Hospital**

[www.regenmed.ro](http://www.regenmed.ro)