

# Инфаркт миокарда - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

*Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог*

*Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info*

*E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info*

**Реферат.** При инфаркте миокарда происходит частичная гибель сердечной мышцы, приводящая к серьезным нарушениям во всей сердечно-сосудистой системе. Во время инфаркта миокарда ослабевает или прекращается совсем приток крови к сокращающейся мышце сердца, из-за чего гибнут мышечные клетки.

*Ключевые слова:* Инфаркт миокарда, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

## **Причинами могут быть:**

- Гипертония [1];
- Атеросклероз [2];
- курение;
- ишемическая болезнь сердца [3];
- малоподвижный образ жизни;
- излишний вес.

## **Симптомы заболевания:**

1. Сильная боль за грудиной в области сердца, отдающая часто в шею, руку, спину;
2. Изменения деятельности сердца, зафиксированные с помощью электрокардиограммы;
3. Нарушение биохимического состава крови;
4. Могут быть обмороки, выступать холодный пот, сильная бледность.

Из-за того, что симптомы не ярко выражены, и инфаркт миокарда может проявлять себя по-разному, это заболевание часто принимают за другие патологии. И только комплексное обследование, включающее проведение УЗИ, сдачу анализов, кардиограмму позволяют поставить правильный диагноз и спасти больного.

## **Полезные продукты при инфаркте миокарда**

Правильное питание в реабилитационный период позволяет улучшить функцию работы сердца и ускорить процессы восстановления в миокарде.

В первые десять дней после инфаркта нужно соблюдать строгую диету, в которую входят только низкокалорийные продукты. Необходимо ограничить потребление соли и жидкости. Рекомендуется употреблять жидкие каши, фруктовые, овощные пюре и протертые супы. Из мясных блюд можно отварную нежирную говядину.

Во второй половине реабилитационного периода (через две недели) принимается все то же, но уже можно в отварном, а не протертом виде. Потребление соли ограничено.

Через месяц, в период рубцевания, необходимы продукты, обогащенные калием [3]. Он усиливает отток жидкости из организма и увеличивает способность мышцы сокращаться. Полезно есть сухофрукты, финики [4], бананы [5], цветную капусту.

Как можно больше надо есть яблоки [6], они способствуют очищению от шлаков всего организма и укреплению стенок сосудов [7].

Рекомендуется заменить сахар медом [8], так как он является природным биостимулятором. Мед обогащает организм необходимыми микроэлементами и витаминами, расширяет сердечные сосуды, улучшает кровоснабжение организма и повышает его защитные реакции.

Полезно есть орехи, особенно грецкие [9] и миндаль. Грецкие орехи содержат магний [10], обладающий сосудорасширяющими свойствами, а также калий, медь [11], кобальт [12], цинк [13], необходимые для образования эритроцитов.

Очень полезен березовый сок [14], его можно пить от 0,5 литра до 1 литра в день.

Полезно есть репу, хурму [15], пить свекольный сок [16].

Людам, которые перенесли инфаркт миокарда, нужно ввести в постоянный рацион морепродукты, так как в них содержится йод [17], кобальт и медь. Эти микроэлементы разжижают кровь [18] и предотвращают образование тромбов.

### **Народные средства лечения инфаркта миокарда**

В период реабилитации очень полезно принимать такие средства.

1. Свежевыжатый луковый [19] сок смешать в равных частях с медом. Принимать два, можно и три раза в день по ложке.
2. Очень полезна смесь черноплодной рябины с медом, в пропорции 1:2. Принимать один раз в день по столовой ложке.
3. Лимонная цедра улучшает работу сердечной мышцы [20]. Ее нужно жевать в свежем виде.
4. В первые реабилитационные дни очень полезен сок из моркови [21]. Свежевыжатый сок нужно пить по пол стакана, с добавлением немного растительного масла, два раза в сутки. Очень полезно совмещать морковный сок с употреблением слабого настоя боярышника в качестве чая.
5. Эффективна настойка корня женьшеня с медом. Необходимо 20 грамм корня женьшеня смешать с ½ кг меда и регулярно перемешивая, настаивать неделю. Данная настойка

также хорошо помогает при пониженном гемоглобине. Принимать по ¼ чайной ложке трижды в день.

## Опасные и вредные продукты при инфаркте миокарда

Пациентам, у которых возник инфаркт миокарда на фоне ожирения [22] нужно полностью пересмотреть свой рацион и в последующем, обратившись к специалистам составить диету, направленную на постепенное снижение массы тела.

Людам, которые перенесли инфаркт по каким-то другим причинам, до полной реабилитации необходимо полностью исключить из своего рациона жирные, жаренные, мучные изделия. Запрещено употреблять продукты, приводящие к вздутию живота: бобовые, молоко, мучные изделия. Полностью противопоказано на протяжении всего постинфарктного периода употребление жирных и жареных блюд.

Исключаются из рациона: копчения, маринады, грибы, соленые сыры. Противопоказаны блюда, приготовленные на мясном или рыбном бульоне.

Обогащая свой организм калием, будьте осторожны с крыжовником, редисом [23], щавелем [24], черной смородиной [25], так как они помимо калия содержат и щавелевую кислоту [26], запрещенную при сердечных заболеваниях.

## Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Ишемия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53

10. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
11. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кобальт (Co)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Березовый сок—живая вода с уникальными преимуществами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 46-50. DOI: 10.59316/.vi20.176
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Diospyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
16. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Еда для разжижения крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 30-34. DOI: 10.59316/.vi16.103
19. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
20. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
21. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
22. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
23. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rútex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
25. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
26. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rútex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73

[HTML версия статьи](#)

Получено 10.05.2021

**Myocardial infarction - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies**

*Valentina Lazareva*, general practitioner, nutritionist

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*E-mail*: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

**Abstract.** Myocardial infarction is the partial death of the heart muscle, leading to serious damage to the entire cardiovascular system. During a myocardial infarction, blood flow to the contracting heart muscle is reduced or stopped altogether, causing the muscle cells to die.