

Інфаркт міокарда - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат При інфаркті міокарда відбувається часткова загибель серцевого м'яза, що веде до серйозних порушень у всій серцево-судинній системі. Під час інфаркту міокарда слабшає або припиняється зовсім приплив крові до м'яза серця, що скорочується, через що гинуть м'язові клітини.

Ключові слова: Інфаркт міокарда, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причинами можуть бути:

- Гіпертонія [1] ;
- Атеросклероз [2] ;
- куріння;
- ішемічна хвороба серця [3] ;
- малорухливий спосіб життя;
- зайва вага.

Симптоми захворювання:

1. Сильний біль за грудиною в серці, що віддає часто в шию, руку, спину;
2. зміни діяльності серця, зафіксовані за допомогою електрокардіограми;
3. Порушення біохімічного складу;
4. Може бути непритомність, виступати холодний піт, сильна блідість.

Через те, що симптоми не яскраво виражені, і інфаркт міокарда може проявляти себе по-різному, це захворювання часто сприймають інші патології. І лише комплексне обстеження, що включає проведення УЗД, здачу аналізів, кардіограму дозволяють поставити правильний діагноз та врятувати хворого.

Корисні продукти при інфаркті міокарда

Правильне харчування у реабілітаційний період дозволяє покращити функцію роботи серця та прискорити процеси відновлення у міокарді.

У перші десять днів після інфаркту потрібно дотримуватися суворої дієти, в яку входять лише низькокалорійні продукти. Необхідно обмежити споживання солі та рідини. Рекомендується вживати рідкі каші, фруктові, овочеві пюре та протерті супи. З м'ясних страв можна відварити нежирну яловичину.

У другій половині реабілітаційного періоду (через два тижні) приймається все важче, але вже можна у відвареному, а не протертому вигляді. Споживання солі обмежене.

Через місяць, у період рубцювання, необхідні продукти, збагачені калієм [3]. Він посилює відтік рідини з організму та збільшує здатність м'язів скорочуватися. Корисно їсти сухофрукти, фініки [4], банани [5], цвітну капусту.

Якнайбільше треба їсти яблука [6], вони сприяють очищенню від шлаків всього організму та зміцненню стінок судин [7].

Рекомендується замінити цукор медом [8], оскільки він є природним біостимулятором. Мед збагачує організм необхідними мікроелементами та вітамінами, розширює серцеві судини, покращує кровопостачання організму та підвищує його захисні реакції.

Корисно їсти горіхи, особливо волоські [9] та мигдаль. Волоські горіхи містять магній [10], що має судинорозширюючі властивості, а також калій, мідь [11], кобальт [12], цинк [13], необхідні для утворення еритроцитів.

Дуже корисний березовий сік, його можна пити від 0,5 літра до 1 літра на день.

Корисно їсти ріпу, хурму [15], пити буряковий сік [16].

Людам, які перенесли інфаркт міокарда, потрібно ввести в постійний раціон морепродукти, оскільки вони містять йод [17], кобальт і мідь. Ці мікроелементи розріджують кров [18] і запобігають утворенню тромбів.

Народні засоби лікування інфаркту міокарда

У період реабілітації дуже корисно приймати такі засоби.

1. Свіжевижятий цибульний сік змішати в рівних частинах з медом. Приймати два, можна і тричі на день по ложці.
2. Дуже корисна суміш чорноплідної горобини з медом у пропорції 1:2. Приймати раз на день по столовій ложці.
3. Лимонна цедра покращує роботу серцевого м'яза [20]. Її потрібно жувати у свіжому вигляді.
4. У перші реабілітаційні дні дуже корисний сік із моркви [21]. Свіжий сік потрібно пити по півсклянки, з додаванням трохи рослинної олії, два рази на добу. Дуже корисно поєднувати морквяний сік із вживанням слабого настою глоду як чай.
5. Ефективна настойка кореня женьшеню з медом. Необхідно 20 г кореня женьшеню змішати з ½ кг меду і регулярно перемішуючи, наполягати тиждень. Ця настойка також

добре допомагає при зниженому гемоглобіні. Приймати по ¼ чайної ложки тричі на день.

Небезпечні та шкідливі продукти при інфаркті міокарда

Пацієнтам, у яких виник інфаркт міокарда на тлі ожиріння [22], потрібно повністю переглянути свій раціон і в подальшому, звернувшись до фахівців скласти дієту, спрямовану на поступове зниження маси тіла.

Людям, які перенесли інфаркт із якихось інших причин, до повної реабілітації необхідно повністю виключити зі свого раціону жирні, смажені, борошняні вироби. Заборонено вживати продукти, що призводять до здуття живота: бобові, молоко, борошняні вироби. Повністю протипоказано протягом усього постінфарктного періоду вживання жирних та смажених страв.

Виключаються із раціону: копчення, маринади, гриби, солоні сири. Протипоказані страви, виготовлені на м'ясному або рибному бульйоні.

Збагачуючи свій організм калієм, будьте обережні з агрусом, редисом [23], щавлем [24], чорною смородиною [25], оскільки вони крім калію містять і щавлеву кислоту [26], заборонену при серцевих захворюваннях.

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гіпертонія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
2. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Атеросклероз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
3. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Ішемія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.43
4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
5. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації . *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
8. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
9. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
10. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91

11. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Кобальт (Co) – значення для організму та здоров'я, де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Березовий сік - жива вода з унікальними перевагами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 46-50. DOI: 10.59316/.vi20.176
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. Di'spyros). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
16. Єлісєєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193
17. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
18. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2021). Їжа для розрідження крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 30-34. DOI: 10.59316/.vi16.103
19. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Allium sépa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
20. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
21. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
22. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
23. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. radix). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
24. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
25. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
26. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.