



ФГБУ «НМИЦ кардиологии»
Минздрава России



Covid-19:

что нужно знать пациентам
с сердечно-сосудистыми заболеваниями

ФГБУ «НМИЦ кардиологии»
Минздрава России

Москва, ул. 3-я Черепковская, д. 15а
7 (495) 150-44-19
8 (800) 707-44-19

<https://cardioweb.ru/>

Содержание

Что такое COVID-19?	5
<i>Как связаны сердечно-сосудистые заболевания и COVID-19?</i>	5
<i>Все ли сердечно-сосудистые заболевания одинаково опасны при COVID-19?</i>	6
<i>А какие еще состояния или заболевания опасны при COVID-19?</i>	7
<i>Как защититься от заражения COVID-19?</i>	7
<i>Вопросы вакцинации против COVID-19</i>	8
<i>Как проявляется COVID-19?</i>	9
<i>Что делать, если вы подозреваете у себя COVID-19?</i>	12
<i>Можно ли пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболевшими COVID-19, принимать свои обычные лекарства?</i>	13

Особенности лечения COVID-19 в домашних условиях 15

*Как связаны новая
коронавирусная инфекция и витамины?* 15

Как питаться при COVID-19? 16

Если необходима госпитализация 17

После выписки из стационара 18

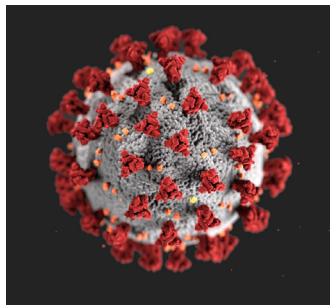
Нужна ли вакцинация после перенесенной COVID-19? 19

Восстановление после COVID-19: общие рекомендации 19

Советы для улучшения психологического состояния 21

*Как восстановиться после COVID-19 пациентам
с сердечно-сосудистыми заболеваниями?* 24

Что такое COVID-19?

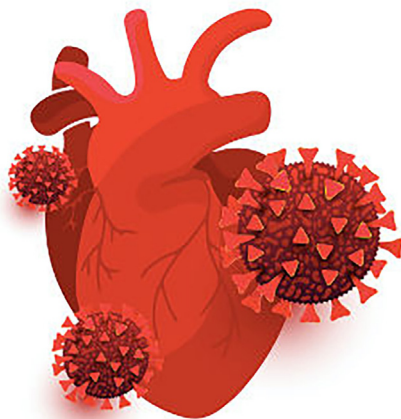


COVID-19 – это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом SARS-CoV-2 из семейства коронавирусов. Наиболее часто коронавирусы вызывают у человека симптомы простуды, однако иногда с ними бывают связаны и более тяжелые проявления.

Возбудитель COVID-19 представляет собой новый вирус из этого семейства, который появился в Китае в конце 2019 года и на данный момент распространился по всему миру.

Как связаны сердечно-сосудистые заболевания и COVID-19?

За прошедшее с момента появления COVID-19 время накоплено достаточно много информации относительно связи этой инфекции и сердечно-сосудистых заболеваний. Ученым удалось выяснить, что наличие этих заболеваний не увеличивает вероятность того, что человек заболеет новой коронавирусной инфекцией, но повышает риск более тяжелого течения инфекции и развития сердечно-сосудистых осложнений. Установлено, что пациентам с болезнями сердца и сосудов, заболевшим COVID-19, лечение в стационаре требуется в 6 раз чаще, чем пациентам без таких болезней.



Все ли сердечно-сосудистые заболевания одинаково опасны при COVID-19?

Наиболее высокий риск тяжелого течения COVID-19 и смерти от этой инфекции имеют:

- Пациенты с острым инфарктом миокарда и нестабильной стенокардией;
- Пациенты с сердечной недостаточностью;
- Пациенты с кардиомиопатией;
- Беременные женщины с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Повышенный риск более тяжелого течения COVID-19 имеют:

- Пациенты с ишемической болезнью сердца
- Пациенты с артериальной гипертонией высокой степени тяжести.

У пациентов с некоторыми жизнеугрожающими нарушениями ритма сердца (в частности, при синдроме Бругада) к срыву сердечного ритма может приводить любое повышение температуры тела $>39^{\circ}\text{C}$. Им требуются более агрессивные меры по снижению температуры тела с помощью парацетамола (при температуре тела более 38°C) и физических способов охлаждения (например, обтирания холодной водой).

На данный момент нет оснований полагать, что новая коронавирусная инфекция может как-то неблагоприятно повлиять на функционирование имплантированных устройств для коррекции сердечного ритма, например, электрокардиостимулятора, кардиовертера-дефибриллятора, или приводить к повышенному риску инфекционного эндокардита у пациентов с пороками сердца.

А какие еще состояния или заболевания опасны при COVID-19?

Имеется очень много свидетельств того, что COVID-19 тяжело протекает у пожилых людей и пациентов, имеющих:

- ожирение
- сахарный диабет
- хроническую болезнь почек
- хронические болезни органов дыхания
- онкологические заболевания.

Как защититься от заражения COVID-19?

Вирусом SARS-CoV-2 можно заразиться от больного человека воздушно-капельным путем – при разговоре, дыхании, чихании. Заражение может произойти и через предметы (дверные ручки, например), которые до вас трогал больной человек, при этом инфекция заносится в организм грязными руками, когда вы трогаете лицо, губы, глаза.



До недавнего времени были доступны только неспецифические меры профилактики заражения. К ним относятся:

- Частое и тщательное мытье рук с мылом в течение не менее чем 20 секунд, особенно после нахождения в общественных местах. Если вода и мыло недоступны, можно пользоваться спиртосодержащими кожными антисептиками. Очень важно не трогать лицо невымытыми руками.

Меры социального дистанцирования:

- Старайтесь избегать заболевших людей;
- Сохраняйте дистанцию не менее 2 метров с другими людьми, когда это возможно;
- Носите маску в тех случаях, когда невозможно соблюдать дистанцию (например, в общественном транспорте, в магазинах, на работе и т.д.)
- Оставайтесь дома как можно дольше, в том числе при возможности работайте удаленно, избегайте ненужных поездок или походов в общественные места. Соблюдайте рекомендуемые в вашем регионе карантинные меры.

Вопросы вакцинации против COVID-19

За последние месяцы произошел большой прорыв в виде появления сразу нескольких вакцин для профилактики новой коронавирусной инфекции.

Людам из групп риска, к которым относятся и пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, показана вакцинация от COVID-19 с использованием той вакцины, которая доступна в вашем регионе.



Даже после вакцинации надо носить маску в общественных местах. Дело в том, что вакцинация против COVID-19 не дает полной гарантии того, что вы не заразитесь при контакте с больным человеком.

ВНИМАНИЕ!

Вакцинация помогает снизить вероятность тяжелого течения коронавирусной инфекции COVID-19.

Это особенно важно для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Как проявляется COVID-19?

От момента заражения до появления у человека симптомов болезни может пройти до 14 дней (это называется инкубационным периодом). У некоторых людей новая коронавирусная инфекция протекает без каких-либо симптомов, но у большинства все же появляются симптомы, напоминающие сильную простуду или грипп. По статистике из 100 зараженных у примерно 80 человек заболевание протекает в легкой или среднетяжелой форме, 15 человек болеют тяжело и еще 5 – очень тяжело.

Наиболее частыми симптомами COVID-19 являются:

- кашель,
- слабость,
- одышка,
- повышение температуры тела,

Реже встречаются:

- разнообразные болевые ощущения (боль в грудной клетке, головные боли, боли в мышцах, боль в горле, боли в желудке),
- потеря или снижение обоняния и вкусовых ощущений,
- боли в животе и диарея,
- мокрота,
- снижение аппетита,
- тошнота, рвота,
- проблемы с памятью и концентрацией внимания,
- насморк или заложенность носа,
- кровохарканье,
- кожные высыпания,
- конъюнктивит.

У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями некоторые симптомы, такие как, например, одышка, боли и неприятные ощущения в области груди обычно проявляются в более выраженной форме. У них также могут отмечаться дестабилизация артериального давления, выраженное учащение сердечных сокращений, нарушения сердечного ритма.

Во время пандемии COVID-19 не менее актуальны и другие болезни.

Важно отметить, что несмотря на необходимость соблюдения ограничительных мер, социальной дистанции и призывы оставаться дома, пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо в какой-либо форме продолжать наблюдение и лечение у кардиолога или терапевта.

Даже в условиях самоизоляции, старайтесь вести здоровый образ жизни – придерживайтесь принципов здорового питания,

сохраняйте достаточный уровень физической активности, старайтесь спать не менее 7-8 часов за ночь, откажитесь от курения и ограничьте потребление алкоголя.

Крайне важно не игнорировать возникновение новых симптомов и жалоб, особенно тех, которые могут указывать на развитие жизнеугрожающих состояний – инфаркта миокарда или инсульта.

Если у вас или у кого-то из ваших близких появились:

- сильная боль в груди,
- учащенное сердцебиение,
- одышка,
- потеря сознания, –

это могут быть симптомы инфаркта миокарда.

Если появились жалобы на:

- асимметрию лица,
- слабость в руке или ноге,
- затрудненную речь,
- головокружение или неустойчивость при ходьбе,
- очень сильную головную боль,

это могут быть симптомы мозгового инсульта.

Такие симптомы нельзя игнорировать!

Каждая минута на счету. Срочно вызовите скорую медицинскую помощь, позвонив по номерам 103, 112 или используйте номера вызова экстренных служб вашего региона.

В больнице медицинский персонал сделает все возможное, чтобы свести к минимуму риск передачи инфекции при оказании медицинской помощи.

Что делать, если вы подозреваете у себя COVID-19?

Первое, что следует сделать, если у вас или у кого-то из близких появились симптомы ОРВИ, если вы подозреваете, что это может быть COVID-19 или уже получили лабораторное подтверждение этого диагноза, – это вызвать врача на дом для составления плана лечения и решения вопроса о госпитализации или лечении дома. Кроме того, примите меры по защите вашего ближайшего окружения.

Для этого:

- Обязательно соблюдайте самоизоляцию,
- Часто проветривайте помещение,
- Прикрывайте рот и нос платком, когда кашляете или чихаете. Если платка не оказалось под рукой, можно кашлять или чихать в сгиб локтя;
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу и рту;
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля, чихания, сморкания;
- Максимально ограничьте количество людей, которые контактируют с заболевшим. Необходимые меры по уходу должны, по возможности, взять на себя наиболее здоровые члены семьи;
- Стирайте всю одежду, постельное белье и полотенца, которыми пользовался заболевший, при температуре не менее 60°C;
- Дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь (дверные ручки, ручки шкафов, выключатели, рабочий стол и т.д.);
- Людям, находящимся рядом с больным коронавирусной инфекцией, следует соблюдать дистанцию и при контакте носить маски и перчатки, которые необходимо регулярно менять.

Можно ли пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболевшими COVID-19, принимать свои обычные лекарства?

Поскольку COVID-19 является совсем новым заболеванием, наши знания о нем еще далеко не полные. Время от времени появляются данные, которые пересматриваются. Так, в начале прошлого года выдвигалась гипотеза о том, что COVID-19 может протекать более тяжело, если пациент принимает препараты из классов ингибиторов ангиотензинпревращающего фермента (АПФ) или блокаторов рецепторов ангиотензина II. Эти препараты очень часто применяются для лечения артериальной гипертонии и сердечной недостаточности. Ингибиторы АПФ – это энаприл, каптоприл, периндоприл, рамиприл и другие. А блокаторы рецепторов ангиотензина II – это сартаны – лозартан, валсартан, телмисартан и другие. Однако, впоследствии предположение о том, что эти препараты могут утяжелять течение COVID-19 было опровергнуто, и в настоящее время все основные профессиональные организации, такие как Российское кардиологическое общество, Европейское общество кардиологов и Американская ассоциация сердца, рекомендуют продолжать прием этих препаратов при заболевании новой коронавирусной инфекцией.

Несмотря на то, что некоторые препараты для лечения сердечно-сосудистых заболеваний могут вступать во взаимодействия с лекарствами, которые применяются при COVID-19, любые изменения схемы лечения (временная отмена или замена препарата, изменение дозировки) должны производиться только врачом. В частности, это относится к антикоагулянтам – препаратам для снижения свертываемости крови, которые принимают многие люди с мерцательной аритмией, с протезированными клапанами сердца или после

перенесенных тромбозов. В период заболевания COVID-19 схема лечения антикоагулянтами действительно может меняться (особенно в тех случаях, когда требуется госпитализация), однако это решение может приниматься только врачом, а после выздоровления пациент, как правило, может возвращаться к своей обычной схеме.



Таким образом, во время COVID-19 необходимо продолжать прием всех ранее назначенных препаратов для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, пока врач не порекомендовал вам изменить лечение. Любые изменения в лечении, которые не были рекомендованы специалистом, могут привести к внезапному резкому обострению сердечного заболевания. Если у вас есть сомнения, лучше обратиться к своему врачу, но не принимать самостоятельные решения. Помните, что хотя за 2020 год COVID-19 унес более 1,6 миллиона жизней, от болезней сердца во всем мире ежегодно умирают более 7 миллионов человек.

Особенности лечения COVID-19 в домашних условиях

Если врач поликлиники посчитал, что ваше состояние позволяет лечиться дома, следует придерживаться следующих рекомендаций:

Соблюдайте описанные выше меры предосторожности, чтобы снизить риск передачи вируса своим близким;

- Аккуратно принимайте все назначенные лечащим врачом препараты и следуйте остальным рекомендациям;
- Пейте не менее 1,5 л жидкости в день, если вам не рекомендовали ограничивать жидкость в связи с вашим заболеванием сердца;
- Полноценно питайтесь;
- Старайтесь спать не менее 7-8 часов за ночь;
- Если позволяет самочувствие, старайтесь не лежать весь день в постели, занимайтесь посильными домашними делами и легкими физическими упражнениями.

Как связаны новая коронавирусная инфекция и витамины?

За прошедший год были опубликованы данные нескольких научных исследований, указывающих на более тяжелое течение COVID-19 у людей с дефицитом некоторых витаминов и микроэлементов. В настоящее время проходят специальные клинические исследования, которые позволят уточнить значимость роли витаминов и микроэлементов в течении заболевания. Пока нет однозначных доказательств того, что прием каких-либо витаминов может предотвратить заражение или существенно улучшить

результаты лечения коронавирусной инфекции.

Тем не менее, если у вас есть лабораторно подтвержденный дефицит каких-либо витаминов или микроэлементов, необходимо принимать назначенные врачом препараты для коррекции дефицита. Например, у многих жителей северных стран в крови имеется недостаток витамина D, особенно в зимние месяцы. При этом известно, что витамин D важен для активного функционирования иммунной системы и предотвращения инфекций. В этой связи имеет смысл обсудить с лечащим врачом целесообразность определения в крови уровня витамина D и его последующего приема при наличии его недостатка в организме.

Как питаться при COVID-19?

Во время заболевания важно придерживаться принципов здорового питания, а именно – шире включать в рацион овощи и фрукты (не менее 4-5 порций в день), цельнозерновые продукты, орехи, рыбу, особенно морскую (не менее 1-2 раз в неделю). Наоборот, следует ограничивать животные жиры, продукты с высоким содержанием транс-жиров, соль (пищу лучше немного недосаливать) и рафинированные углеводы. Такое питание обеспечивает человека всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, и обладает доказанной способностью снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и целого ряда других заболеваний. Эти принципы важны для сохранения здоровья, их следует придерживаться всем людям, и не только во время пандемии коронавирусной инфекции.



Если необходима госпитализация



Если пациенту показана госпитализация в стационар, все решения о лечении COVID-19 и других имеющихся у пациента заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых, будет принимать врач стационара, но и от вас тоже многое зависит.

- Обязательно сообщите врачу обо всех имеющихся у вас заболеваниях, в том числе сердечно-сосудистых. Это важно. Так, если у вас ранее отмечалась аритмия или синдром удлиненного интервала QT, вам может быть противопоказан прием некоторых лекарств, которые используются для лечения COVID-19;
- Возьмите с собой в больницу все имеющиеся у вас медицинские документы (выписки из истории болезни при прежних госпитализациях, результаты исследований и анализов);
- С собой надо взять полный список принимаемых вами лекарств. Лекарства также лучше взять, хотя бы на первое время, так как в больнице может не оказаться некоторых специфических препаратов;
- Активно сотрудничайте с медицинским персоналом, аккуратно принимайте назначенные лекарства и выполняйте рекомендации, даже если они кажутся вам неприятными или сложными (например, лежание на животе, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура).

После выписки из стационара

После COVID-19 большинство людей быстро восстанавливается. Но примерно у 10 из 100 человек симптомы могут сохраняться более 3 недель, а у некоторых – даже несколько месяцев. Затяжное течение COVID-19 может быть, как у тех пациентов, которым потребовалась госпитализация, так и у тех, кто болел дома.

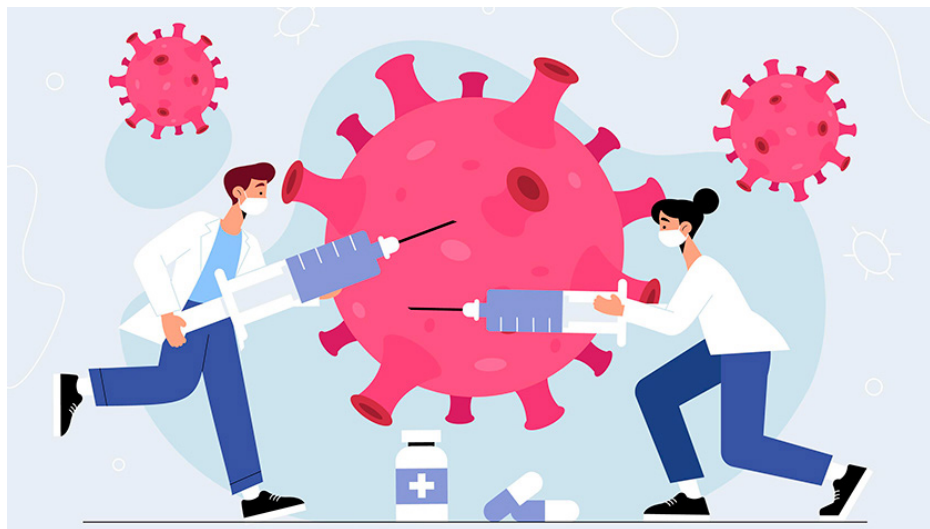
Как бы то ни было, в первое время после выздоровления у многих людей сохраняется слабость, учащенное сердцебиение, небольшая одышка или чувство нехватки воздуха при физической нагрузке, снижение концентрации внимания, тревожность, нарушения сна. Возможно также эпизодическое небольшое повышение температуры тела. Со временем эти симптомы постепенно проходят. Надо запастись терпением и дать себе время на восстановление, даже если дома накопилось много дел. В то же время, не стоит игнорировать ухудшение своего состояния, например, усиление одышки. В этих случаях необходимо обратиться за медицинской помощью.

Кроме того, важно соблюдать все рекомендации врачей в отношении приема лекарств, режима физической активности и соблюдения сроков самоизоляции.

Перенесенное заболевание не делает человека неуязвимым, даже при наличии высокого титра антител. Действительно, повторные случаи COVID-19 встречаются относительно нечасто, особенно в первые 3 месяца после выздоровления, но они все же случаются. Кроме того, мы пока не знаем, какую роль переболевшие люди играют в распространении инфекции. Поэтому после перенесенной коронавирусной инфекции не надо отказываться от стандартных мер предосторожности, таких как дистанцирование, ношение масок и частое мытье рук с мылом.

Нужна ли вакцинация после перенесенной COVID-19?

Поскольку люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями в целом являются приоритетной группой для вакцинации, им целесообразно рассмотреть вопрос о прохождении вакцинацию от COVID-19 через какой-то период после перенесенной болезни. Оптимальное время для вакцинации необходимо обсудить с лечащим врачом.



Восстановление после COVID-19: общие рекомендации

Ниже приведены некоторые общие рекомендации, которые помогут переболевшему человеку легче справиться с восстановительным периодом:

- Умерьте свои ожидания. Старайтесь не очень расстраиваться, если вам кажется, что восстановление идет слишком медленно. Наоборот, не забывайте фиксировать все достижения, даже если они кажутся вам совсем незначительными. В этом отношении полезно вести дневник – он поможет вам заметить прогресс;

- Постарайтесь не спешить. Ставьте реалистичные цели и планируйте все дела с большим запасом времени. Многие вещи можно делать по частям, давая себе возможность отдохнуть в промежутке;
- Старайтесь избегать задержки дыхания при физических нагрузках. Попробуйте выполнять те нагрузки, которые пока даются вам тяжело, на выдохе;
- Постарайтесь приспособить ритм своего дыхания к ритму нагрузки – например, поднимаясь по лестнице, делайте вдох и выдох на каждой ступеньке;
- Многим людям помогают дыхательные упражнения, например, с сопротивлением на выдохе (когда человек делает вдох через нос, а выдыхает через полусомкнутые губы). Посоветуйтесь с лечащим врачом, какие конкретно упражнения будут наиболее полезны в вашем случае;
- Существуют определенные позы, которые помогают легче отдышаться после физической активности – например, лежа на боку с приподнятым изголовьем, сидя с наклоном туловища вперед или стоя с опорой для спины;
- Физическая активность очень важна, хотя на первых порах она дается тяжело. Между тем даже совсем легкие упражнения, если делать их каждый день, творят чудеса. По мере восстановления увеличивайте продолжительность и интенсивность занятий. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, как и здоровым людям, рекомендуется активные аэробные нагрузки длительностью более 30 минут в день. Самое простое и физиологичное – это ходьба, по началу в медленном темпе, а со временем в более быстром;
- Если вы плохо спите по ночам и не высыпаетесь, старайтесь все

же не спать днем. Если дневного сна избежать не удастся, пусть это будет относительно короткий «тихий час», а не многочасовой сон.

Это поможет восстановить нарушенные биоритмы;

- При наличии психологических последствий перенесенной новой коронавирусной инфекции воспользуйтесь советами из следующего раздела.

Советы для улучшения психологического состояния

Пандемия – очень беспокойное время для всех. В этот период совершенно нормально беспокоиться за себя или за своих близких. У многих людей, вынужденных соблюдать режим самоизоляции, даже при отсутствии каких-либо проблем со здоровьем, беспокойство и тревожность закрепляются, появляется чувство подавленности, безысходности.

Перенесенная новая коронавирусная инфекция, особенно у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, может вызвать выраженную тревогу и эмоциональную неустойчивость.

Ниже приведены рекомендации, которые помогут справиться со стрессом и избежать нежелательных психологических последствий COVID-19:

Здоровый образ жизни не только полезен для нашего тела, но и помогает сохранять психологическое здоровье:

Здоровое питание не только дает нам физические силы, но и помогает снижать уровень тревоги;

Необходимо пить не менее 1,5 л жидкости. Чашка чая или кофе, выпитые в комфортной обстановке, помогают успокоиться;

Меры по социальному дистанцированию и самоизоляции препятствуют многим привычным способам поддержания физической активности. Между тем регулярные физические нагрузки

очень важны. По возможности, ежедневно гуляйте и выполняйте в комфортном для себя темпе те физические упражнения, которые можно делать дома;

Спите не менее 7 часов.

Многие вредные привычки, которые нередко используются как способы расслабиться, например, избыточное потребление алкоголя и курение, привычка «заедать стресс» на самом деле только усугубляют психологические проблемы.

Не замыкайтесь в себе. Используйте для общения с близкими и родными любые доступные технологии – от обычного и мобильного телефонов до современных цифровых средств связи. Если хотя бы один раз в день вы будете общаться с близкими и друзьями, получать от них поддержку и, в свою очередь, оказывать им помощь, это поможет вам чувствовать себя менее одиноко, отвлечься от беспокойства и в целом жить более наполненной жизнью.

Самоизоляция – отличный момент для того, чтобы сделать то, что вы давно планировали, но откладывали на потом. Составьте список домашних дел, которыми вы можете заняться. Возможно, вы давно хотели переставить мебель, разобрать вещи, пересадить комнатные растения и т. д. Совершенно не обязательно выполнять этот список целиком, но успешная реализация хотя бы нескольких давних задумок принесет удовлетворение и повысит настроение.

Практикуйте любимые увлечения или хобби: прослушивание музыки, чтение книг, разгадывание кроссвордов, шитье, рисование и любые другие занятия, которые вас порадуют, помогут улучшить настроение и избавиться от тревожных мыслей.

Избегайте негативного общения и ограничивайте время, которое вы проводите за чтением или просмотром новостей

(особенно, негативного характера). Будет достаточно, если вы ознакомитесь с последними известиями один раз в день, наоборот, постоянное присутствие в эфире тревожащих новостей может существенно нарушить ваше психологическое равновесие.

Существует целый ряд дыхательных техник, которые помогают снизить уровень тревоги. Например, одно из самых простых упражнений: примите удобную позу (стоя или сидя), расслабьтесь. Для того, чтобы почувствовать разницу между расслабленным и напряженным состоянием попробуйте по очереди напрячь и расслабить мышцы. Затем сконцентрируйтесь на своем дыхании и начинайте считать до 10. Попробуйте глубоко вдохнуть на счет от 1 до 5 и медленно выдохнуть на счет от 6 до 10. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствует уменьшение уровня беспокойства.

Если вы чувствуете, что вам не удастся справиться с тревожностью или подавленным настроением самостоятельно, обратитесь за психологической помощью к специалисту. Сейчас есть возможности получить такую помощь дистанционно, например, по телефону или с помощью видеосвязи.



Как восстановиться после COVID-19 пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями после перенесенной новой коронавирусной инфекции могут какое-то время отмечаться одышка, боли и неприятные ощущения в области груди, дестабилизация артериального давления, выраженное учащение сердечных сокращений, нарушения сердечного ритма, тревога, эмоциональная неустойчивость. Необходимо сказать об этом своему лечащему врачу. Возможно, необходима коррекция терапии.

ВАЖНО!

Если вы перенесли COVID-19 и имеете какое-либо сердечно-сосудистое заболевание, пройдите программу кардиореабилитации. Это поможет вам быстрее восстановить здоровье.



Вы можете пройти программу кардиореабилитации в ФГБУ НМИЦ кардиологии Минздрава России.



ФГБУ «НМИЦ кардиологии»
Минздрава России

Москва, ул. 3-я Черепковская, д. 15а
7 (495) 150-44-19
8 (800) 707-44-19

<https://cardioweb.ru/>