

Après un infarctus

Si vous êtes fumeur, **le plus important est d'arrêter de fumer**. Vous pouvez consulter votre médecin à propos de différentes méthodes pour arrêter de fumer.

Il faut surveiller le **cholestérol**, la **tension artérielle** et le **poids**. Il est donc très bon de manger des légumes, des céréales, des fruits et de l'huile d'olive, et d'éviter la charcuterie grasse, la viande rouge, la pâtisserie, les glaces et les produits laitiers. Si vous êtes **diabétique**, vous devez faire de votre mieux pour surveiller votre taux de sucre dans le sang.

L'exercice est très important pour reprendre une vie normale et pour prévenir d'autres infarctus. Commencez graduellement en fonction des résultats de vos examens médicaux.

Pendant les deux premières semaines, promenez-vous chez vous pendant 10 minutes et allongez peu à peu jusqu'à 30 minutes. Puis promenez-vous dans la rue comme vous l'avez fait chez vous. Augmentez peu à peu, d'abord à plat, puis en pente.

Prenez l'habitude de faire toujours de l'exercice en l'adaptant à votre âge et à votre santé. Marcher, faire du vélo, nager ou courir sont les meilleurs exercices. Évitez les efforts intenses, ne soulevez pas des objets pesants et ne poussez pas quelque chose de lourd, comme une voiture.

No faites jamais de l'exercice après les repas, ni s'il fait très froid ou il y a beaucoup de vent. Vous devez pouvoir parler sans souffler pendant que vous marchez. Connaissez vos limites pour vous sentir bien après l'exercice. Si vous vous sentez mal pendant l'exercice (mal à la poitrine, mal au cœur, manque d'air...), **ARRÊTEZ**. Si les gênes ne disparaissent pas, prenez de la nitroglycérine et, si besoin, allez à un centre de santé.



Stents et médication:

Outre les traitements basiques ordonnés par votre médecin, si vous portez des stents (des "ressorts" pour ouvrir les artères) vous devez prendre une **double anti-agrégation plaquettaire** pendant un an (aspirine + clopidogrel) et après continuer seulement avec de l'aspirine, indéfiniment. Vous ne pouvez sous aucun prétexte suspendre ce traitement de votre propre initiative.

Commencez à travailler:

Si le travail n'exige pas un effort physique ni du stress, vous pouvez le reprendre deux mois après la sortie de l'hôpital, en partenariat avec votre médecin. Si le travail exige un effort, votre activité dépendra des examens réalisés (surtout de l'épreuve d'effort et de l'électrocardiogramme).

Les relations sexuelles:

Si les examens réalisés sont normaux, vous pouvez sans danger reprendre vos relations quelques semaines après l'infarctus (2-3 semaines). Vous ne devez les éviter qu'après les repas. Il est possible que vous ayez des troubles de l'érection par crainte à avoir un autre infarctus ou à cause des médicaments que vous prenez. Consultez votre médecin si vous avez ce problème et ne prenez pas de Viagra ou d'autres médicaments de votre propre initiative.

Conduire:

Il faut attendre de 4 à 6 semaines, et éviter les longs trajets.

Voyager:

Vous pouvez voyager à des endroits qui soient à une altitude similaire à celle de l'endroit où vous êtes. Évitez d'aller à des endroits très hauts. Il vaut mieux faire des voyages courts en avion que des voyages longs avec d'autres moyens de transport.

Vaccins:

La vaccination contre la grippe et la pneumonie est recommandée.

Sérénité:

Vous devrez affronter les tensions et les soucis du quotidien d'une autre façon. Faites des exercices de relaxation et respirez profondément. Consultez votre médecin si vous vous sentez triste.