

心肌梗死后的注意事项

如果您吸烟，最重要的是戒烟。您可以咨询医生关于戒烟的不同方法。

胆固醇、血压和体重应保持在控制范围内。因此，建议多吃蔬菜、谷物、水果、鱼类和橄榄油，并避免食用香肠、红肉、糕点、冰淇淋和乳制品中的脂肪。如果您患有糖尿病，需要严格控制血糖。

运动

运动对于恢复正常生活和预防再次心肌梗死非常重要。根据医学检查结果，逐步开始运动。

前两周，您可以在家中散步10分钟，再逐步增加至30分钟。之后可以在户外像在家中一样散步。之后逐渐增加运动量，先从平坦的地方开始，再逐渐增加坡度。

根据您的年龄和健康状况，养成定期运动的习惯。最好的运动方式是步行、骑自行车、游泳或跑步。避免剧烈运动、提或推重物，例如家具或汽车。

不要在饭后或天气非常寒冷或风大时运动。散步时，您应能够自如交谈而不气喘。

了解自己的极限，确保运动后感觉良好。如果在运动过程中感到不适（胸痛、头晕、呼吸困难等），请立即停止！如果不适没有消失，请服用硝酸甘油，并在必要时前往医疗机构。

支架（Stent）和药物治疗

除了医生为您开具的控制心血管风险因素（高血压、胆固醇、糖尿病等）的药物外，如果您植入了支架（类似于打开动脉的“弹簧”），您

需要在一年内服用双重抗血小板治疗（通常是阿司匹林加氯吡格雷），之后无限期继续单独服用阿司匹林。无论如何，切勿擅自停药。

恢复工作

如果您的工作不需要体力劳动，也不会带来较大的压力，可以在出院两个月后，在征得医生同意的情况下恢复工作。

如果您的工作需要体力劳动，则是否可以恢复工作取决于相关检查结果，尤其是运动负荷试验和心电图（ECG）的结果。

性生活

如果检查结果正常，可以在心肌梗死后的几周内（2-3周）恢复性生活，只需避免在饭后进行。部分患者可能会出现因担心再次心肌梗死或药物引起的性功能障碍。如果您遇到这个问题，请咨询医生，不要自行服用伟哥®或其他药物。

驾驶

在恢复驾驶前需要等待4到6周，并避免长途驾驶。

旅行

可以前往与您居住地海拔相似的地方旅行。避免前往高海拔地区。短途飞行比长途陆路旅行更为合适。

保持平静

建议接种流感和肺炎疫苗。

疫苗

以另一种方式面对生活中的压力和担忧。可以进行放松练习和深呼吸。如果您感到悲伤，请咨询医生。

