

Après un infarctus

Si vous fumez, le plus important est d'arrêter. Vous pouvez consulter votre médecin pour connaître les différentes méthodes qui existent pour arrêter de fumer.

Le cholestérol, la tension artérielle et le poids doivent être contrôlés. Il est donc fortement recommandé de manger davantage de légumes, de céréales, de fruits, de poisson et d'huile d'olive, et d'éviter les graisses contenues dans la charcuterie, la viande rouge, les viennoiseries, les glaces et les produits laitiers. Si vous souffrez de diabète, il est important de contrôler votre glycémie.

Exercice physique

Il est très important pour reprendre une vie normale et prévenir de nouveaux infarctus. Commencez par faire de l'exercice progressivement, en fonction des résultats des examens médicaux.

Les deux premières semaines, marchez chez vous pendant 10 minutes, puis augmentez progressivement la durée jusqu'à 30 minutes. Ensuite, marchez dans la rue comme vous le faisiez chez vous. Augmentez progressivement l'intensité, d'abord sur des terrains plats, puis en pente.

Prenez l'habitude de faire régulièrement de l'exercice, adapté à votre âge et à votre état de santé. Les meilleurs exercices sont la marche, le vélo, la natation ou la course à pied. Évitez les efforts intenses, soulever des poids lourds ou pousser des objets lourds, comme des meubles ou une voiture.

Ne faites jamais d'exercice après les repas, par temps très froid ou venteux. Lorsque vous marchez, vous devez pouvoir parler sans être essoufflé. Connaissez vos limites afin de vous sentir bien après avoir fait de l'exercice. Si vous ressentez une douleur thoracique, des vertiges, un essoufflement ou tout autre symptôme pendant l'exercice, arrêtez-vous ! Si la gêne persiste, prenez de la nitroglycérine et, si nécessaire, rendez-vous dans un centre de santé.

Stents et médicaments

Outre les traitements prescrits par votre médecin pour contrôler les facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension, cholestérol, diabète, etc.), si vous portez un stent (une sorte de « ressort » destiné à

ouvrir les artères), vous devez suivre un double traitement antiagrégant pendant un an (généralement de l'aspirine et du clopidogrel), puis continuer à prendre uniquement de l'aspirine pendant une durée indéterminée. Vous ne devez en aucun cas interrompre ce traitement de votre propre chef.

Reprendre le travail

Si votre travail ne nécessite pas d'effort physique et n'est pas source de stress, vous pouvez le reprendre deux mois après votre sortie de l'hôpital, en accord avec votre médecin. Si votre travail nécessite un effort physique, la reprise dépendra des résultats des examens réalisés, notamment de l'épreuve d'effort et de l'électrocardiogramme (ECG).

Relations sexuelles

Si les tests effectués sont normaux, vous pouvez reprendre vos relations sexuelles sans crainte quelques semaines après l'infarctus (2 à 3 semaines), mais vous devez les éviter après les repas. Il est possible que vous souffriez d'impuissance par crainte d'une récurrence de l'infarctus ou à cause des médicaments. Consultez votre médecin si vous souffrez de ce problème et ne prenez pas de Viagra® ou d'autres médicaments de votre propre chef.

Conduite automobile

Il vous faudra patienter entre 4 et 6 semaines avant de pouvoir reprendre le volant et éviter les longs trajets.

Voyages

Vous pouvez voyager dans des endroits situés à une altitude similaire à celle de votre lieu de résidence habituel. Évitez les endroits situés à haute altitude. Il est préférable de faire de courts trajets en avion plutôt que de longs trajets avec d'autres moyens de transport.

Vaccins

Les vaccins contre la grippe et la pneumonie sont recommandés.

Sérénité

Abordez différemment les tensions et les soucis de la vie. Faites des exercices de relaxation et respirez profondément. Si vous vous sentez triste, consultez votre médecin.

