

După un infarct

În cazul în care fumați, cel mai important lucru este să vă lăsați de fumat. Puteți să vă consultați medicul cu privire la diferitele metode pentru a reuși să vă lăsați de fumat.

Trebuie să vă controlați mereu colesterol, tensiunea arterială și greutatea. Din acest motiv, se recomandă să consumați mai multe vegetale, cereale, fructe, pește și ulei de măsline și să evitați grăsimea din mezeluri, carnea roșie, produsele de patiserie, înghețata și produsele lactate. În cazul în care suferiți diabet, este important să vă controlați mereu zahărul din sânge.

Exercițiul

Este foarte important pentru a putea reveni la viața normală și pentru a preveni un alt infarct. Începeți cu exercițiul în mod treptat, în funcție de rezultatele probelor medicale.

În primele două săptămâni, plimbați-vă prin casă timp de 10 minute și măriți puțin câte puțin timpul până la 30 de minute. După aceea, plimbați-vă pe stradă așa cum făceați în casă. Măriți puțin câte puțin timpul, mai întâi în zonele plane, iar mai târziu în zonele cu pante.

Dobândiți obiceiul de a face exerciții în mod regulat, adaptate vârstei și sănătății dvs. Cele mai bune exerciții sunt mersul pe jos, mersul cu bicicleta, înotul și alergatul. Evitați eforturile intense, evitați să ridicați greutăți mari sau să împingeți ceva care să cântărească mult, cum ar fi, de exemplu, o mobilă sau o mașină.

Nu faceți niciodată exerciții după ce ați mâncat și nici atunci când este foarte frig sau când este vânt. În timp ce mergeți, trebuie să puteți vorbi fără să respirați cu greutate. Cunoașteți-vă limitele, astfel încât după ce terminați de făcut exercițiile să vă simțiți bine. În cazul în care, în timp ce faceți exerciții, sau un moment dat vă simțiți rău, (durere în piept, amețelă, lipsă de aer...), opriți-vă! Dacă disconfortul nu dispăre, luați nitroglicerină și, dacă este necesar, mergeți la un centru de sănătate.

Stent și medicamente

Pe lângă medicamentele de control al factorilor de risc cardiovascular (hipertensiune arterială, colesterol, diabet) pe care vi le prescrie medicul dvs., dacă aveți un *stent* (asemănător unui tun din

plasă metalică pentru a deschide arterele), trebuie să luați un tratament dublu antiagregant timp de un an (de obicei aspirină și clopidogrel) și apoi să continuați doar cu aspirină pe termen nelimitat. Nu puteți întrerupe acest tratament pe cont propriu sub nicio circumstanță.

Reluarea activității de muncă

În cazul în care munca dvs. nu necesită efort fizic și nu presupune stres, vă puteți relua activitatea la două luni după externare, cu acordul medicului dvs.

În cazul în care munca presupune efort fizic, reluarea activității va depinde de rezultatele probelor efectuate, în special de testul de efort și de electrocardiogramă.

Relațiile sexuale

Dacă rezultatele analizelor efectuate sunt normale, pot fi reluate fără teamă la câteva săptămâni după infarct (2-3 săptămâni), însă trebuie doar să le evitați imediat după ce ați mâncat. Este posibil să apară impotența din cauza fricii de a se repeta infarctul sau din cauza medicamentelor. Consultați-vă medicul dacă suferiți de această problemă și nu luați pe cont propriu Viagra® sau alte medicamente.

Conducusul

Trebuie să așteptați de la 4 până la 6 săptămâni înainte de a începe să conduceți din nou și să evitați drumurile lungi.

Călătoritul

Se poate călători în locuri care să se afle la o înălțime asemănătoare celei a locului în care locuiți dvs. în mod obișnuit. Evitați să mergeți în locuri care să se afle la mare înălțime. Decât mai bine să faceți călătorii scurte în avion decât călătorii mai lungi într-un alt mijloc de transport.

Vaccinurile

Se recomandă vaccinurile împotriva gripei și a pneumoniei.

Calm

Înfrunțați într-un alt mod tensiunile și grijile vieții. Faceți exerciții de relaxare și respirații profunde. Dacă vă simțiți trist sau tristă, consultați-vă medicul.

