



## Esimene kuu pärast südameinfarkti

### Üks samm korraga

Esimesel infarktijärgsel kuul laske südamel rahulikult paraneda ja harjuge oma uute ravimitega. On täiesti normaalne, kui tunnete end nii vaimselt kui ka füüsiliselt tavapärasest väsinumana. Proovige vältida liigset stressi. Kuigi te proovite järkjärgult pöörduda tagasi füüsilise koormuse ja töö juurde, on tähtis kuulata oma keha märguandeid.

### Mis on südameinfarkt?

Olles mõnda aega kodus olnud, soovite võib-olla rohkem teada saada, mis teiega täpselt juhtus. Südameinfarkt tekib siis, kui pärgarteris tekib veretromb, mis takistab hapnikurikka vere voolu südamelihasesse. Hapnikupuudus kahjustab südamelihast. Veretromb tekib, kui väikeste arterite seina küljes paiknev naast rebeneb ja selle peale kinnituvad vereliistakud. Kahjustuse ulatus sõltub arteri ummistumise ulatusest ja verevoolu taastumise kiirusest näiteks koronaarangioplastika (stentimine / PKI) abil.

### Süda paraneb

Südamekahjustus paraneb, kuid selle asemele jääv armkude ei tõmbu samamoodi kokku nagu lihaskude. Seetõttu võib südame pumbafunktsioon olla nõrgenenud. See põhjustab südamepuudulikkust, millega kaasnevad hingeldus ja jalgade tursed. Kui mõne pärgarteri ummistus püsib, võib see põhjustada stenokardiat (südamelihase hapnikupuudus), mis omakorda tekitab valu rinnus, kätes või lõuas. Aeg-ajalt võivad ilmned ka üldisemad sümptomid, näiteks väsimus.

### Ennetav ravi

Lisaks ägeda südameinfarkti ravile, mis hõlmab ummistunud arteri kiiret taasavamist, peab enamik inimesi võtma eluaeg ennetavaid ravimeid. Eesmärgiks on koekahjustuse minimeerimine ning korduva südameinfarkti ja võimaliku surma ennetamine. Uute veretrombide moodustumise riski vähendamiseks kirjutatakse enamikule patsientidele kaks ravimit, mis vähendavad esimesel aastal vere hüübivust ja vähendavad trombotsüütide kokkukleepumist. Teisi ravimeid määratakse vajaduse järgi, nt vere lipiidisisalduse vähendamiseks, südamepuudulikkuse sümptomite leevendamiseks ja vererõhu langetamiseks, aga ka südame rütmihäirete riski vähendamiseks. On tähtis, et te võtaksite oma ravimeid regulaarselt arsti ettekirjutuse kohaselt ja alustaksite teie jaoks soovitatud tegevustega.