



Üheteistkümnes kuu pärast südameinfarkti

Kõik on teie enda kätes

Varsti on teie südameinfarktist möödunud juba terve aasta. Pidage meeles, et teil on krooniline haigus, mida te peate kontrolli all hoidma kogu oma ülejäänud elu. See võib tunduda tüütu ja masendav, kuid proovige näha asja helgemat poolt: tervisliku elustiiliga suudate suure tõenäosusega takistada haiguse progresseerumist. Pikemas perspektiivis on teie pingutused vähemalt sama tähtsad kui teile osutatavad meditsiiniteenused. Jällegi soovime teile meelde tuletada, et te jätkaksite kõikide oma ravimite võtmist, nagu te olete seda seni teinud. Kõik võimalikud kõrvaltoimed peaksid praeguseks juba väljendunud olema. Te olete ilmselt avastanud, et verevalumid tekivad kergemini. Selle pärast ei pea muretsema. Samas peate kindlasti võtma ühendust oma arstiga, kui teil esineb tugev ninaverejooks, verine uriin või mustjas väljaheide, mis viitab maoverejooksule. Sama kehtib ebatavaliste lihasvalude kohta, mis võivad olla vere kolesteroolisisaldust vähendavate ravimite kõrvaltoimeks.

Mis on kõige tähtsam?

Ärge alustage uuesti suitsetamist. Ärge mitte kunagi tehke seda ühtainsat suitsu: vaid üks sigaret võib uuesti valla päästa nikotiinilõhna ja muuta teid uuesti sõitlaseks. Püsige füüsiliselt aktiivne ja muutke treening oma igapäevatoimetuste osaks. Vältige liigset paigalistumist. Paar korda nädalas tegelege teile meeldiva intensiivse füüsilise koormusega. Pöörake tähelepanu oma igapäevasele toidulauale. Sööge rohkelt köögivilja ja kaks kuni kolm portsjonit puuvilja päevas. Eelistage täisteratooteid ja valige taimsed rasvad loomsete asemel. Sööge aeglaselt ja nautige pikemaid söögiaegu koos oma sõprade või perekonnaga. Harjutage stressiga toimetulekut ja töötage välja strateegiad kahjuliku stressi vältimiseks. Teadvustage, et need muutused võivad aega võtta. Olge kannatlik ja jätkake proovimist.