



Teine kuu pärast südameinfarkti

Te saate teha rohkem, kui võiksite arvata

Teie südameinfarktist on möödunud kaks kuud ja loodetavasti on teie enesetunne veidi parem. Hoolimata tänapäevastest arenenud ravivõimalustest, on südameinfarkt endiselt ängistav kogemus, mis muudab elu ja surma puudutavad küsimused reaalsemaks. Esiialgu võite vajada toimetulekuks veidi kõrvalist abi. Üks võimalus on osaleda südamehaiguse taastusravi rühmades. Kui katsetate oma füüsilisi võimeid kogenud füsioterapeudi järelevalve all, võite tunda end igapäevaelus rahulikumalt. Osa inimesi üllatub, kui palju tegevusi on neile tegelikult lubatud. Taastusravi rühmas tutvute ka teiste inimestega, kes on teinud läbi teiega täpselt sama teekonna. Sellest võib olla oma kogemustega toimetulekul väga suur abi.

Riski minimeerimine

Südameinfarkt tekib erinevatel põhjustel. On väga tähtis tuvastada koos arstiga teie riskitegurid. Riskidega toimetulek ja elustiili muutused on teie edaspidise tervise jaoks hädavajalikud. Kui te endiselt suitsetate, peate sellest loobuma. Suitsetamine kiirendab ateroskleroosi ja veretrombide moodustumist pärgarterites. Kui te vajate suitsetamisest loobumisel abi, ärge kartke pöörduda oma meditsiiniõe või tervishoiuasutuse poole. Loobumisperiodiga toimetulek muudab suitsetamise mahajätmise lihtsamaks. Heaks lahenduseks võivad olla erinevad nikotiini sisaldavad abivahendid või ravimid koos nõustamisega.

Muutke korraga ühte toitumisalast harjumust

Nii söödud toiduained ise kui ka portsjonite suurus on teie tervise seisukohalt väga tähtsad. Sageli muudab regulaarne söömine kehakaalu kontrolli all hoidmise lihtsamaks. Rikkalikud köögiviljaportsud ja kaks-kolm puuviljaportsjonit päevas, aga ka täisteratooted ja taimsed rasvad mõjutavad teie tervist positiivses suunas. Vältige maiustusi, küpsiseid, krõpse ja rasvaseid kastmeid. Kui te peate tegema mitu toitumistavade muutust, proovige asendada toiduinerühmasid ühekaupa, kuni te olete muutusega juba harjunud. See teeb uue harjumuse juurutamise lihtsamaks.

Liikuge rohkem

Regulaarne treening ja füüsiline koormus on teie tervisele väga olulised. Kiire 30–45-minutiline jalutuskäik mõjub südamele hästi. Treening vähendab depressiooni ning mõjutab vererõhku, vere kolesteroolisisaldust, veresuhkrut ja luude tugevust positiivses suunas. Kui te ei ole füüsilise koormusega harjunud, alustage ettevaatlikult ja suurendage koormust järk-järgult. Proovige leida tegevus, mille regulaarset harrastamist naudite, ja kaasake soovi korral ka oma sõber.

Koostage ravimite võtmiseks kindel plaan

Kui te ei ole varem ravimeid tarvitanud, läheb teil nüüd ravimite võtmisega harjumiseks natuke aega. On väga tähtis, et te võtaksite oma südamerohutusi regulaarselt. Proovige luua kindel rütm, nii et te ei unustaks neid võtta. Võtke ravimid alati mõne muu igapäevatoiminguga seoses, näiteks söögi või hambapesu ajal. Õhtuste ravimite võtmise meeleespிடamine võib olla aeg-ajalt keeruline. Te võite osta apteegist ravimidosaatori: see näitab kohe, kas te olete oma tabletid ära võtnud või mitte. Kui te lõpetate ravimite tarvitamise, suureneb südameinfarkti kordumise risk. Enne ühegi muutuse tegemist pöörduge oma probleemide või kõrvaltoimetega seoses alati arsti või meditsiiniõe poole. Sageli on annust võimalik muuta või ravimit vahetada, et leida teie jaoks sobiv ravimikombinatsioon.