



Neljas kuu pärast südameinfarkti

Uus etapp

Te olete jätnud nüüd selja taha haiguse ägeda etapi ja alustanud perioodi, kus te võite pöörduda tagasi tavaliste töö ning vabaaja tegevuste juurde. Enamik inimesi tunneb ennast paremini, sest nende süda on paranenud. Südame osad, mis said südameinfarkti käigus kergelt kahjustada, võivad olla hästi paranenud ja taastanud oma lihastugevuse. Loodetavasti olete juba harjunud ka ravimitega. Ravimid on aidanud teil paraneda, seetõttu jätkake nende võtmist.

Ei ole põhjust karta

Kahjuks muretsevad paljud inimesed oma igapäevategevuste pärast, nagu füüsiline koormus, reisimine, lendamine või seksuaalelu taasalustamine. Tegelikult on füüsiline koormus pärast südameinfarkti väga tähtis. Füüsilise koormuse igapäevane soovituslik hulk on 30–60 minutit. Selleks võib olla kiirem kõnd, sörkimine, aiandus, jõusaal jne. Kui teie enesetunne on hea, ei esine pärast südameinfarkti piiranguid reisimiseks ega lendamiseks. Sama kehtib soovi korral aktiivse seksuaalelu kohta.

Riskide vähendamine

Kuigi südameinfarkti on ravitud, ei ole kadunud seda põhjustav haigus ateroskleroos. Korduva südame- ja veresoonkonnahaiguse (nt südameinfarkt, insult ja perifeersete arterite haigus) riski vähendamiseks on oluline võtta verd vedeldavaid ning vere lipiidisisaldust vähendavaid ja vererõhku langetavaid ravimeid. Veel on tähtis kontrollida riskitegureid, nagu suitsetamine, alkoholi liigtarvitamine, ülekaal, vähene füüsiline koormus ja suhkurtõbi. Tänapäeval peetakse nii positiivset kui ka negatiivset stressi eraldi riskiteguriks, mida tuleb seetõttu vältida.