



## Viies kuu pärast südameinfarkti

### Uute harjumustega elama õppimine

Nüüd, kui südameinfarktist on möödunud 5 kuud, olete ilmselt harjunud teatud tegevustega. Kui te varem ei tarvitanud ravimeid, võib igapäevane tablettide võtmine olla keeruline. Te võite tunda end rahutuna ja näha oma ravimeid oma haiguse ning ravivajaduse pideva meeldetuletajana. Proovige keskenduda faktile, et ravimid hoopis abistavad teid. On teaduslikult ja meditsiiniliselt tõestatud, et teie arsti välja kirjutatud ravimid kaitsevad teid südameinfarkti kordumise eest. Seetõttu peab enamik inimesi jätkama mõningate ravimite võtmist elu lõpuni.

### Igal ravimil on eraldi toime

Tõenäoliselt on kaks teie ravimit verd vedeldava toimega. Te peate võtma ühte neist ühe aasta vältel ja teist kogu ülejäänud elu. Need takistavad vereliistakutel kokku kleepumast ja moodustamast veretrombe, näiteks teie pärgarterites. Sellise ravi kõige tavalisem kõrvaltoime on veritsus. Te võite märgata, et verevalumid tekivad kergemini ja sisselõikamisel läheb verejooksu peatumiseks rohkem aega. See ei ole ohtlik. Lisaks võtate ilmselt ka vere kolesteroolisisaldust vähendavat ravimit, et minimeerida pärgarterite ahenemise riski. Alguses võib teil esineda mõningast puhitustunnet. Selle ennetamiseks võtke ravimit koos toiduga. Kui teil tekivad lihasvalud, pöörduge oma arsti poole. Lisaks kirjutatakse sageli välja muid ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust ja langetavad teie vererõhku.

### Järelkontrollid on tähtsad

Pärast südameinfarkti määratakse teile järelkontrolli ajad. Paljudes haiglates soovitatakse teile pärast haiglast väljakirjutamist külastada oma perearsti või pereõde. Perearst ja pereõde selgitavad teile täpsemalt teie seisundit, teie ravi kestust ja isiklikke riskitegureid. Samuti vastavad nad teie küsimustele. On väga oluline, et te käiksite kõikidel oma kokkulepitud visiitidel. Teie perearst ja pereõde peavad teie seisundiga kursis olema, et pakkuda teile parimat võimalikku ravi. Soovi korral võite kaasa võtta mõne perekonnaliikme.

### Mõned inimesed paranevad kiiresti, teised vajavad rohkem aega

Südameinfarkt võib südant kahjustada vähe või palju. Kui teil oli kergem südameinfarkt, võib teie keha paraneda suhteliselt kiiresti. Samas võib ulatuslik südameinfarkt vähendada püsivalt teie südame suutlikkust ja nõuab tunduvalt pikemat paranemisperioodi. Te ei tohi ennast teistega võrrelda. Selle asemel arutage oma seisundit ja paranemise kiirust arsti või meditsiiniõega.

### Teie uued harjumused on endiselt tähtsad

Hoolimata südameinfarkti põhjustatud kahjustuse ulatusest, peate jätkama püüdlemist oma uue elustiili poole. Nüüd, kui te olete veidi rohkem oma südameinfarktiga tuttav, võite olla vähem motiveeritud. Kui te ei ole veel juurutanud igapäevast füüsilist koormust, on nüüd selleks viimane aeg. Muutke füüsiline koormus oma igapäeva elu loomulikuks osaks. Paar korda nädalas vajab teie süda natuke intensiivsemat treeningut. Ärge kartke higistamist ega pingutust nõudvaid tegevusi. Teie füsioterapeut saab anda teile head nõu, kuidas oma treeningut kavandada.