



Üheksas kuu pärast südameinfarkti

Jätkake tervisliku elustiiliga

Põhihaigus (ateroskleroos) on aeglaselt välja kujunenud mitme aasta jooksul. Naast hakkas tekkima tükk aega enne südameinfarkti esinemist ja jätkab suurenemist isegi pärast seda. Selle aeglustamiseks tuleb kontrollida kõiki teadaolevaid riskitegureid. Kuigi südameinfarktist on möödunud juba päris palju aega, on tervislike eluviisidega jätkamine hädavajalik.

Tähtsad muutused

Teie elustiili muutused on väga olulised, sest need vähendavad südameinfarkti kordumise ja teiste südame- ja veresoonkonnahaiguste tekkeriski. See tähendab, et peate endiselt hoiduma suitsetamisest (kõige tähtsam riskitegur), tegelema regulaarselt spordiga, langetama ülekaalu ja vältima stressi. Regulaarne treening mõjub teie südamele hästi ja see on oluline märguanne, kui teil peaks koormuse ajal esinema uusi sümptomeid. Uudne ebamugavustunne füüsilise pingutuse ajal tähendab, et peate pöörduma oma seisundi hindamiseks arsti poole.

Viimased nõuanded

Kuigi hirm südameinfarkti kordumise ees jääb alati püsima, ei pea pidevalt sellele tundele keskenduma. Samas – kui te peaksite kogema eelmisest südameinfarktist tuttavaid või uusi sümptomeid (nt rindkerevalu, õhupuudustunne, väsimus, pearinglus või ebaregulaarne südamerütm), pöörduge oma seisundi hindamiseks arsti poole. Lisaks peate jätkama regulaarselt ravimite tarvitamist: veretrombide tekkeriski vähendavad antiagregandid, vere lipiidisisaldust vähendavad ja vererõhku langetavad ravimid. Isegi kui tunnete ennast suurepäraselt, peate jätkama arsti välja kirjutatud ravimite võtmist, et vältida südame- ja veresoonkonnahaigusi. Kui teil esineb mõni kõrvaltoime või kui teil on küsimusi oma ravimite kohta, pidage nõu oma arstiga.