



Одиннадцатый месяц после инфаркта сердца

Всё в Ваших собственных руках!

Скоро будет уже год, как у Вас случился инфаркт миокарда. Не забывайте о том, что Вы страдаете хроническим заболеванием, которое требуется держать под контролем в течение всей жизни. Это может казаться нудным или угнетающим, но попробуйте посмотреть на более светлую сторону вещей: благодаря здоровому образу жизни Вы с большой долей вероятности сможете воспрепятствовать дальнейшему прогрессированию заболевания. В более длительной перспективе Ваши собственные усилия как минимум так же важны, как и оказываемые Вам медицинские услуги. Мы хотим еще раз Вам напомнить, чтобы Вы продолжали принимать все назначенные Вам лекарства (как Вы делали это до настоящего времени). Все возможные побочные действия к этому моменту уже должны были проявиться. Вероятно, Вы обнаружили, что у Вас легче появляются кровоподтеки. Не стоит из-за этого переживать. Однако следует непременно связаться со своим врачом, если у Вас возникнет сильное кровотечение из носа, появится кровь в моче, либо же кал приобретет черноватую окраску (что указывает на желудочное кровотечение). Так же следует поступить при появлении необычных болей в мышцах, которые могут оказаться побочным действием лекарств, снижающих уровень холестерина в крови.

Что важнее всего?

Не начинайте снова курить. Никогда не поддавайтесь на соблазн покурить всего лишь разок: даже одна сигарета может снова возбудить никотиновый голод и сделать Вас зависимым или зависимой от табака. Поддерживайте уровень физической активности и сделайте тренировки частью своего ежедневного распорядка. Избегайте слишком долгого сидения на одном месте. Пару раз в неделю занимайтесь интенсивной физической деятельностью, которая Вам по душе. Обратите внимание на свой повседневный рацион питания. Ешьте овощи в большом количестве и по 2–3 порции фруктов в день. Предпочитайте цельнозерновые продукты и растительные жиры вместо жиров животного происхождения. Ешьте медленно и наслаждайтесь продолжительными трапезами совместно со своими друзьями или членами семьи. Тренируйтесь, как справляться со стрессом, и выработайте стратегию относительно того, как избегать вредного стресса. Отдавайте себе отчет в том, что для этих изменений может потребоваться время. Будьте терпеливы и делайте новые попытки.