



Второй месяц после инфаркта сердца

Вы можете добиться большего, чем Вам кажется

С того момента, как у Вас случился инфаркт миокарда, прошло уже два месяца. Надеемся, что Ваше самочувствие уже немного улучшилось. Несмотря на хорошо развитые возможности для лечения, которые предлагает современная медицина, инфаркт миокарда все равно является тяжким испытанием, которое меняет жизнь человека и делает вопросы о жизни и смерти более реальными. На первых порах Вы можете нуждаться в посторонней помощи в повседневных делах. Одна из возможностей для этого – участие в группах восстановительного лечения сердечных заболеваний. Испытав свои физические возможности под надзором опытного физиотерапевта, Вы сможете более спокойно чувствовать себя в повседневных делах. Некоторые люди удивляются тому, как много видов деятельности, которой им на самом деле можно заниматься. В группе восстановительного лечения Вы можете познакомиться с другими людьми, которые пережили то же, что и Вы. Это может очень сильно помочь, если Вы хотите справиться с этим опытом.

Минимизация рисков

Инфаркт миокарда случается по различным причинам. Очень важно, чтобы совместно с врачом Вы определили факторы риска, актуальные в Вашем случае. Для сохранения здоровья в дальнейшем крайне необходимо справиться с факторами риска и изменить образ жизни. Если Вы по-прежнему курите, то следует от этого отказаться. Курение ускоряет прогрессирование атеросклероза и образование тромбов в коронарных артериях. Если для отказа от курения Вам требуется помощь, не бойтесь обращаться к своей медицинской сестре или в учреждение здравоохранения. Если Вы справитесь с периодом отказа от курения, то бросить курить будет значительно легче. В качестве хорошего решения можно упомянуть различные содержащие никотин вспомогательные средства (с соответствующей консультацией).

Изменяйте за один раз одну привычку, связанную с питанием

Для Вашего здоровья очень важны как сам характер употребляемой пищи, так и величина порций. При регулярном питании часто бывает легче сохранять контроль над массой тела. На Ваше здоровье могут положительно сказаться большие порции овощей, а также две-три порции фруктов в день, цельнозерновые продукты и растительные жиры. Избегайте сладостей, печенья, чипсов и жирных соусов. Если Вам нужно изменить несколько связанных с питанием привычек, постарайтесь делать это не сразу, а заменяя по одной группе продуктов за раз, чтобы привыкнуть к этому. Таким образом укрепить новые привычки будет проще.

Больше двигайтесь

Регулярные тренировки и физические нагрузки очень важны для Вашего здоровья. На Ваше сердце может благотворно повлиять быстрая прогулка длительностью в 30–45 минут. Тренировки ослабляют депрессию, а также положительно влияют на артериальное давление, содержание холестерина и сахара в крови, а также на прочность костей. Если Вы не привыкли к физическим упражнениям, начинайте с осторожностью и постепенно увеличивайте нагрузки. Попробуйте найти тот вид деятельности, который при регулярных занятиях будет приносить Вам удовольствие. При желании можете вовлечь в это своего друга или подругу.

Составьте четкий план по приему лекарств

Если раньше Вы не принимали лекарств, то теперь Вам потребуется немного времени для того, чтобы к этому привыкнуть. Очень важно, чтобы Вы регулярно принимали свои сердечные лекарства. Постарайтесь обеспечить определенный ритм, при котором Вы не будете забывать их принимать. Свяжите прием лекарств с какой-либо другой ежедневной деятельностью (например, всегда принимайте лекарства во время еды или чистки зубов). Помните о необходимости приема лекарств вечером порой бывает непросто. Вы можете купить в аптеке дозатор лекарств: он сразу Вам покажет, принимали ли Вы уже таблетки, или еще нет. Если Вы прекратите принимать лекарства, возрастет риск повторения инфаркта миокарда. Перед тем, как что-либо менять, обратитесь в связи со своими проблемами или побочными действиями к врачу или медицинской сестре. Во многих случаях можно откорректировать дозу лекарства или вообще сменить лекарственный препарат, чтобы подобрать подходящую для Вас комбинацию.