



Четвёртый месяц после инфаркта сердца

Новый этап

Острый период заболевания теперь уже позади, и начался этап, когда Вы можете снова вернуться к привычной работе и занятиям в свободное время. Большинство людей на этом этапе чувствуют себя лучше, потому что состояние их сердца улучшилось. Участки сердца, которые несильно пострадали в ходе инфаркта миокарда, к этому моменту могут уже вновь достичь достаточно здорового состояния с восстановлением мышечной силы. Мы надеемся, что Вы также уже успели привыкнуть к своим лекарствам. Лекарства помогли Вам пойти на поправку, поэтому продолжайте их принимать.

Нет причин для страха

К сожалению, многие люди беспокоятся по поводу повседневной деятельности (например, физических нагрузок, путешествий, авиаперелетов или возобновления сексуальной активности). На самом же деле физические нагрузки после инфаркта миокарда имеют очень важное значение. Рекомендуемая длительность ежедневных физических нагрузок составляет 30–60 минут. Такими нагрузками могут быть ходьба в быстром темпе, бег трусцой, работы в саду или огороде, занятия в спортзале и т. д. Если Вы хорошо себя чувствуете, то после инфаркта миокарда нет никаких ограничений в плане путешествий и авиаперелетов. То же самое действует и в отношении активной сексуальной жизни (если есть желание).

Снижение рисков

Хотя инфаркт миокарда и был вылечен, никуда не пропала вызвавшая его причина – атеросклероз. Для снижения риска повторения сердечно-сосудистых заболеваний (например, инфаркта миокарда, инсульта и заболевания периферических артерий) важно принимать лекарства, разжижающие кровь, а также понижающие уровень холестерина в крови и артериальное давление. Также важно контролировать такие факторы риска, как курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, недостаточная физическая активность и сахарный диабет. В настоящее время отдельными факторами риска считаются как позитивный, так и негативный стресс. Поэтому этих факторов следует избегать.