



Пятый месяц после инфаркта сердца

Как научиться жить с новыми привычками

Теперь, когда после инфаркта миокарда прошло уже 5 месяцев, Вы, по всей видимости, уже привыкли к определенным видам деятельности. Если раньше Вы не принимали лекарств, то теперь Вам может быть непросто это делать каждый день. Вы можете чувствовать беспокойство и воспринимать лекарства, как постоянное напоминание о своем заболевании и необходимости лечения. Попробуйте сосредоточиться на том, что лекарства на самом деле Вам помогают. Научкой и медицинской практикой доказано, что прием назначенных врачом лекарств защищает Вас от повторного инфаркта миокарда. По этой причине большинству людей требуется принимать лекарства до конца жизни.

У каждого лекарства свое действие

По всей вероятности, два принимаемых Вами лекарственных препарата оказывают разжижающее кровь действие. Один из них Вам необходимо принимать в течение одного года, другой же – до конца жизни. Они препятствуют склеиванию тромбоцитов друг с другом и образованию тромбов, например, у Вас в коронарных артериях. Наиболее частым побочным действием являются кровотечения. Вы можете заметить, что у Вас легче появляются кровоподтеки, а если Вы порежетесь, то для остановки кровотечения требуется больше времени. Это не опасно. Помимо этого, Вы, вероятно, также принимаете какое-то лекарство для снижения уровня холестерина в крови. Оно нужно для минимизации риска сужения коронарных артерий. Поначалу Вы можете ощущать некоторое вздутие живота. Для предотвращения этого принимайте лекарство вместе с пищей. Если у Вас возникнут боли в мышцах, обратитесь к своему врачу. Кроме всего вышеперечисленного, часто врач назначает и другие лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений и понижают Ваше артериальное давление.

Важное значение имеет проведение последующего контроля

После инфаркта миокарда Вам будет назначено время визитов для прохождения последующих проверок. Во многих больницах Вам порекомендуют посетить после выписки из стационара своего семейного врача или семейную медсестру. Семейный врач и семейная медсестра более подробно разъяснят суть Вашего состояния, длительность лечения и личные факторы риска. Они также ответят на Ваши вопросы. Крайне важно, чтобы Вы приходили на все назначенные визиты. Для того, чтобы предложить Вам наилучшее лечение из возможных, семейный врач и семейная медсестра должны быть в курсе Вашего состояния. При желании Вы можете прийти на визит с кем-то из членов семьи.

Некоторые люди выздоравливают быстро, другим же требуется больше времени

Инфаркт миокарда может повреждать сердце в разной степени – значительно или не очень. Если у Вас наблюдается более легкая форма инфаркта миокарда, то выздоровление может произойти относительно быстро. В то же время обширный инфаркт миокарда может необратимо ослабить возможности Вашего сердца, а для выздоровления в этом случае потребуется значительно больше времени. Вам не следует сравнивать себя с другими. Вместо этого лучше обсудите свое состояние и скорость выздоровления с врачом или медицинской сестрой.

Ваши новые привычки по-прежнему имеют очень важное значение

Вне зависимости от масштаба повреждений, обусловленных инфарктом миокарда, Вы должны стремиться к достижению нового образа жизни. Теперь, когда Вы уже больше знаете о случившемся у Вас инфаркте миокарда, Ваша мотивация может быть более слабой. Если ежедневные физические нагрузки до сих пор не стали правилом Вашей жизни, сейчас для этого последний шанс. Постарайтесь сделать так, чтобы физические нагрузки стали естественной частью Вашей повседневной жизни. Пару раз в неделю Вашему сердцу требуется немного более интенсивная тренировка. Не бойтесь вспотеть и заниматься деятельностью, требующей усилий. Ваш физиотерапевт может помочь Вам добрым советом при организации тренировок.