



Девятый месяц после инфаркта сердца

Продолжайте следовать здоровому образу жизни

Основное заболевание (атеросклероз) медленно развивалось на протяжении нескольких лет. Формирование бляшки началось задолго до инфаркта миокарда, и она будет увеличиваться даже после этого. Для того чтобы замедлить этот процесс, необходимо держать под контролем все известные факторы риска. Хотя после инфаркта миокарда прошло уже довольно много времени, продолжение здорового образа жизни является чрезвычайно необходимым.

Важные изменения

Изменения Вашего образа жизни очень важны, так как они снижают риск повторения инфаркта миокарда и развития других сердечно-сосудистых заболеваний. Другими словами, Вы должны по-прежнему избегать курения (это наиболее важный фактор риска), регулярно заниматься спортом, сбросить лишний вес и избегать стресса. Регулярные тренировки благотворно влияют на Ваше сердце, а появление новых симптомов во время физической нагрузки является важным сигналом. Ощущение дискомфорта при физической нагрузке (которого раньше не было) означает, что Вам следует обратиться к врачу для оценки своего состояния.

Последние советы

Хотя страх повторения инфаркта миокарда останется навсегда, не стоит постоянно концентрироваться на этом чувстве. В то же время, если Вы заметите знакомые по предыдущему инфаркту или новые симптомы (например, боль в груди, ощущение нехватки воздуха, усталость, головокружение или нерегулярный ритм сердца), обратитесь для оценки своего состояния к врачу. Помимо этого Вы должны продолжать регулярно принимать лекарства: снижающие риск образования тромбов антиагреганты, а также лекарства, снижающие содержание липидов в крови и артериальное давление. Даже если Вы прекрасно себя чувствуете, следует продолжать прием назначенных врачом лекарственных препаратов, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний. Если у Вас имеются какие-либо вопросы относительно назначенных Вам лекарств, либо же у Вас наблюдается какое-то побочное действие, проконсультируйтесь со своим врачом.