Како да се понашам по великој врућини или хладноћи?
Избегавајте екстремно високе и ниске температуре.
За време великих врућина не боравите дуго на сунцу и планирајте шетње у јутарњим или вечерњим сатима. По хладном времену обуците се слојевито и избегавајте већи физички напор на отвореном.

Да ли морам редовно да пијем лекове?
Да.
Лекове узимајте свакодневно, тачно онако како Вам је прописано. Немојте самостално прекидати нити мењати терапију, чак и ако се осећате добро.

Да ли су потребне контроле?
Да.
Редовно долазите на заказане контролне прегледе и придржавајте се препорука свог кардиолога. Немојте одлагати контроле, чак и ако се осећате добро.

Када треба одмах да се јавим лекару или позовем Хитну помоћ?
Одмах потражите медицинску помоћ ако се јаве:
- јак или дуготрајан бол у грудима,
- гушење или отежано дисање,
- хладан зној,
- губитак свести,
- изражено лупање или прескакање срца,
- нагло погоршање општег стања.

Информатор је припремљен у складу са важећим препорукама Европског кардиолошког друштва (ЕСЦ) за лечење акутног коронарног синдрома и секундарну превенцију кардиоваскуларних болести, као и савременим принципима кардиолошке рехабилитације.

ПРВИ МЕСЕЦ НАКОН ИНФАРКТА МИОКАРДА

-најчешћа питања и одговори-



Адекватна терапија, здраве животне навике и редовне контроле значајно доприносе зарастању срчаног мишића и спречавању новог инфаркта.

Да ли треба да мирујем?
Не.
Након изласка из болнице препоручује се да будете физички активни у складу са својим могућностима. Није потребно да већи део дана проводите у кревету. Устајте, крећите се по стану и обављајте лакше свакодневне активности. Редовно кретање подстиче опоравак, док дуготрајно лежање може да га успори.

Колико смем да ходам?
Шетња је најбољи облик физичке активности током опоравка.
Почните са 5–10 минута лаганог хода 2–3 пута дневно, а затим постепено продужавајте трајање шетње према савету лекара. Ходајте умереним темпом, тако да током шетње можете нормално да разговарате, без осећаја замарања.

Које активности треба да избегавам?
Током првих неколико недеља избегавајте:
- трчање,
- интензивно вежбање,
- цепање дрва,
- копање земље и друге теже радове у башти,
- гурање или вучење тешких предмета,
- напорне кућне послове.

Ако током активности осетите бол у грудима, гушење, вртоглавицу или изразит умор, одмах прекините активност и јавите се лекару.

Колико тежак терет смем да подижем?
Током првог месеца након отпуста из болнице препоручује се да не подижете нити носите терет тежи од око 5 кг, осим ако Вам лекар није саветовао другачије.

Како треба да се храним?
Препоручује се разноврсна исхрана богата:
- поврћем,
- воћем,
- интегралним житарицама,
- махунаркама,
- рибом,
- немасним месом,
- маслиновим уљем.

Смањите унос соли, масне и пржене хране, сувомеснатих производа, слаткиша и заслађених напитака. Једите мање, чешће оброке и избегавајте преједање.

Колико течности треба да пијем?
Ако Вам лекар није саветовао другачије, уносите око 1,5–2 литра течности дневно. Уколико имате срчану слабост, отицање ногу или болест бубрега, придржавајте се препоруке лекара о количини течности.

Да ли смем да пушим?
Не.
После инфаркта не постоји безбедна количина цигарета нити других дуванских и никотинских производа. Потпуни престанак пушења један је од најважнијих корака у спречавању новог инфаркта.

Да ли смем да пијем алкохол?
Током првих неколико недеља након инфаркта препоручује се да не пијете алкохол. О томе када и да ли можете поново да конзумирате алкохол разговарајте са својим лекаром.

Када могу да имам сексуалне односе?
Већина пацијената може да настави сексуалну активност када без тегоба може да хода умереним темпом или да се попне уз два спрата степеница.
Ако нисте сигурни да ли сте спремни за сексуалну активност, посаветујте се са својим кардиологом.