

Ανάρρωση μετά από Έμφραγμα του Μυοκαρδίου

Πληροφορίες για ασθενείς

Δρ. Χρήστος Τούντας

Ειδικός Καρδιολόγος

Τηλ.: 6976 517 080

Σχετικά με αυτό το φυλλάδιο

Αν διαβάζετε αυτό το φυλλάδιο, είναι πιθανό να έχετε νοσηλευτεί πρόσφατα λόγω καρδιακής προσβολής (γνωστής και ως έμφραγμα του μυοκαρδίου).

Το φυλλάδιο αυτό ετοιμάστηκε για να σας βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να κατανοήσετε καλύτερα την κατάστασή σας. Ελπίζουμε να σας δώσει σαφείς πληροφορίες για το τι έχει συμβεί και να απαντήσει σε ερωτήματα που πιθανόν έχετε σχετικά με την επιστροφή στην κανονικότητα.

Η παρακολούθηση της αποκατάστασής σας

Ο Δρ. Χρήστος Τούντας, Ειδικός Καρδιολόγος, θα σας ενημερώσει για την κατάστασή σας και θα συζητήσει μαζί σας τη θεραπεία και την αποκατάστασή σας. Θα σας συμβουλεύσει πότε να επαναλάβετε τις συνήθεις δραστηριότητές σας, πώς να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας και πώς να προστατεύσετε την καρδιά σας στο μέλλον.

Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε μετά από μια καρδιακή προσβολή, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η βελτίωση και η επανάκτηση της αυτοπεποίθησής σας μπορεί να χρειαστούν χρόνο. Σύντομα θα μπορείτε να κάνετε ξανά τα περισσότερα από όσα κάνατε πριν.

Γραμμή συμβουλών

Αν έχετε οποιοδήποτε ερωτήματα ή χρειάζεστε συμβουλές μετά την έξοδό σας από το νοσοκομείο, μπορείτε να καλέσετε τον Δρ. Χρήστο Τούντα στο: 6976 517 080.

Σημείωση: αυτός ο αριθμός δεν είναι για επείγοντα ιατρικά περιστατικά. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 112.

Τι προκαλεί μια καρδιακή προσβολή;

Οι καρδιακές προσβολές προκαλούνται από την ξαφνική διακοπή της αιμάτωσης της καρδιάς.

Η καρδιά σας είναι μια αντλία στο κέντρο του κυκλοφορικού συστήματος του σώματος — ένας μυς που μεταφέρει οξυγόνο και άλλα ζωτικά θρεπτικά συστατικά σε όλα τα κύτταρά σας. Ο καρδιακός μυς χρειάζεται τη δική του παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών ώστε να μπορεί να αντλεί αίμα σε όλο το σώμα. Η καρδιά παίρνει την αιμάτωση της από τις στεφανιαίες αρτηρίες, οι οποίες βρίσκονται στο εξωτερικό της.

Οι καρδιακές προσβολές είναι συνήθως αποτέλεσμα μιας διαδικασίας που ονομάζεται στεφανιαία νόσος. Αυτό συμβαίνει όταν το εσωτερικό των στεφανιαίων αρτηριών στενεύει επειδή έχουν συσσωρευτεί λιπώδεις εναποθέσεις (αθήρωμα) μέσα στα τοιχώματα των αρτηριών. Η λιπώδης περιοχή του αθηρώματος στο τοίχωμα της αρτηρίας ονομάζεται πλάκα. Αν μια πλάκα ραγεί, σχηματίζεται θρόμβος αίματος που προσπαθεί να επιδιορθώσει το κατεστραμμένο τοίχωμα της αρτηρίας. Ο θρόμβος μπορεί να φράξει πλήρως τη στεφανιαία αρτηρία, στερώντας τμήμα του καρδιακού μυός από αίμα και οξυγόνο. Αν συμβεί αυτό, το πληγέν τμήμα του καρδιακού μυός πεθαίνει λόγω έλλειψης οξυγόνου. Αυτό ονομάζεται καρδιακή προσβολή.

Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια μιας καρδιακής προσβολής;

Τα συμπτώματα μιας καρδιακής προσβολής μπορεί να περιλαμβάνουν δυσφορία και πόνο στο στήθος, ο οποίος μπορεί να ξεκινήσει ως ένας υπόκωφος πόνος και να γίνει πολύ έντονος. Ορισμένοι το περιγράφουν ως βάρος ή πίεση, ενώ άλλοι ως σφιχτή ζώνη γύρω από το στήθος. Σε ορισμένους ανθρώπους, ο πόνος στο στήθος μπορεί να μοιάζει με δυσπεψία ή καούρα. Είναι σύνηθες να νιώθετε ναυτία, δύσπνοια και έντονη εφίδρωση.

Κατά την εισαγωγή στο νοσοκομείο, γίνεται ταχεία αξιολόγηση από εξειδικευμένη ομάδα, η οποία θα αποφασίσει την πλέον κατάλληλη θεραπεία. Αυτό θα συζητηθεί μαζί σας.

Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο περαιτέρω καρδιακών προβλημάτων;

Δεν είναι γνωστό με ακρίβεια τι προκαλεί τη στεφανιαία νόσο, αλλά γνωρίζουμε ότι ορισμένοι παράγοντες την καθιστούν πιθανότερη. Αυτοί ονομάζονται παράγοντες κινδύνου. Αν μπορέσετε να μειώσετε αυτούς τους παράγοντες, μπορείτε να βελτιώσετε σημαντικά την υγεία σας. Λίγα μπορούν να γίνουν για κάποιους παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα και η ηλικία, ωστόσο υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για τους υπόλοιπους:

- Μην καπνίζετε
- Παραμείνετε σωματικά δραστήριοι
- Διατηρήστε τη συνολική χοληστερίνη κάτω από 4 mmol/L
- Διατηρήστε την αρτηριακή σας πίεση κάτω από 140/90 mmHg
- Διατηρήστε ένα υγιές βάρος και σωματότυπο
- Αν είστε διαβητικός/ή, φροντίστε το σάκχαρο, η χοληστερίνη και η αρτηριακή πίεση να είναι ρυθμισμένα
- Ακολουθήστε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή
- Καταναλώνετε αλκοόλ εντός των συνιστώμενων ορίων
- Μάθετε τρόπους διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων
- Αποφύγετε τη χρήση ουσιών

Επιστροφή στο σπίτι

Η διάρκεια της νοσηλείας σας εξαρτάται από τη σοβαρότητα της καρδιακής προσβολής, τη θεραπεία που λάβατε και την οικογενειακή σας κατάσταση.

Η καρδιά σας έχει μεγάλη ικανότητα επούλωσης. Μέσα σε λίγες εβδομάδες θα σχηματιστεί ουλή στην πληγείσα περιοχή και, στις περισσότερες περιπτώσεις, η καρδιά σας θα μπορεί να αναρρώσει και να αντλεί αίμα εξίσου αποτελεσματικά όπως πριν.

Δραστηριότητες μετά την έξοδο από το νοσοκομείο

Αν αναπτύξετε πόνο στο στήθος ενώ εκτελείτε τις δραστηριότητες που περιγράφονται παρακάτω, είναι πολύ σημαντικό να σταματήσετε και να ξεκουραστείτε. Αν ο πόνος υποχωρήσει μέσα σε λίγα λεπτά, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας για συμβουλές.

Αν σε οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε δυσφορία στο στήθος που διαρκεί περισσότερο από 15 λεπτά, δεν ανακουφίζεται με την ανάπαυση ή συνοδεύεται από αίσθημα αδιαθεσίας, καλέστε αμέσως το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 112. Η άμεση αναζήτηση βοήθειας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας.

Πρώτη εβδομάδα

Με το εξιτήριο από το νοσοκομείο, συνεχίστε την ίδια ρουτίνα και με αργό ρυθμό. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τις σκάλες στο σπίτι, αλλά αποφύγετε τις περιττές μετακινήσεις.

Τι πρέπει να κάνετε:

- Να σηκώνεστε και να ντύνεστε κάθε μέρα
- Αν είναι δυνατόν, κάντε ντους αντί για μπάνιο. Αν κάνετε μπάνιο, το νερό να είναι χλιαρό, όχι καυτό
- Ήπιες δραστηριότητες όπως διάβασμα, τηλεόραση, ραδιόφωνο ή χρήση υπολογιστή
- Προσπαθήστε να ξεκουράζεστε το απόγευμα για μία έως δύο ώρες
- Δεχθείτε λίγους επισκέπτες κάθε φορά

- Εκτελέστε απλές οικιακές εργασίες, όπως στρώσιμο τραπεζιού, πλύσιμο πιάτων, παρασκευή τσαγιού ή ελαφρού γεύματος
- Κάντε έναν ήπιο περίπατο στον κήπο ή μια πολύ σύντομη βόλτα λίγων λεπτών
- Ύπνος και ξεκούραση — προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετά. Η απογευματινή ξεκούραση τις πρώτες εβδομάδες βοηθά την ανάρρωση

Να μην κάνετε:

- Οδήγηση αυτοκινήτου
- Κηπουρική
- Αθλήματα
- Ηλεκτρική σκούπα ή στρώσιμο κρεβατιών
- Άρση, σπρώξιμο ή σύριμο βαριών αντικειμένων
- Παρατεταμένη ορθοστασία
- Οποιαδήποτε δραστηριότητα σας προκαλεί δύσπνοια
- Μπάνιο για δύο ημέρες αν έχετε τραύμα στη βουβωνική χώρα

Δεύτερη εβδομάδα

Ακολουθήστε τις οδηγίες της πρώτης εβδομάδας. Εφόσον ο καιρός δεν είναι πολύ κρύος, μπορείτε να κάνετε έναν σύντομο, ήπιο περίπατο καθημερινά. Ξεκινήστε με πέντε λεπτά περπάτημα και φτάστε σταδιακά τα δέκα λεπτά έως το τέλος της εβδομάδας, κατά προτίμηση σε επίπεδο έδαφος και όχι εντός μίας ώρας από το γεύμα. Να περπατάτε αργά, όχι γρήγορα.

Τρίτη εβδομάδα

Αρχίστε να αυξάνετε τη διάρκεια των περιπάτων σας σε δέκα έως δεκαπέντε λεπτά την ημέρα. Αν αισθάνεστε αρκετά καλά, μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα σε δύο φορές την ημέρα. Διατηρήστε σταθερό ρυθμό χωρίς να λαχανιάζετε.

Τι πρέπει να κάνετε:

- Προετοιμασία γευμάτων
- Ελαφριά κηπουρική, φύτεμα ή βοτάνισμα
- Ελαφριά μεταφορά αντικειμένων
- Προσπαθήστε να έχετε μια περίοδο ξεκούρασης μέσα στην ημέρα

Να μην κάνετε:

- Σκάψιμο κήπου ή κούρεμα γκαζόν
- Τρέξιμο ή ενεργητικά αθλήματα
- Έντονες ή βαριές εργασίες σπιτιού (συμπεριλαμβανομένης της χρήσης σκάλας ή βαψίματος)

Τέταρτη εβδομάδα

Συνεχίστε να αυξάνετε τη διάρκεια του καθημερινού σας περιπάτου σε 15 έως 30 λεπτά. Αν είστε συνηθισμένοι στο περπάτημα και αισθάνεστε αρκετά καλά, μπορείτε να φτάσετε έως δύο με τρία μίλια την ημέρα (το πολύ).

Πέμπτη έως όγδοη εβδομάδα

Η περίοδος ανάρρωσής σας πλησιάζει στο τέλος της. Αν δεν εμφανίζετε πόνο ή δυσφορία στο στήθος κατά τον καθημερινό σας περίπατο, μπορείτε να ξεκινήσετε και άλλη μορφή άσκησης όπως κολύμπι, γκολφ ή ποδηλασία. Ξεκινήστε πάντα αργά και αυξήστε σταδιακά την ένταση. Διακόψτε την άσκηση αν νιώσετε δύσπνοια ή πόνο/δυσφορία στο στήθος. Αν εμφανιστεί πόνος στο στήθος κατά την άσκηση, ενημερώστε τον ιατρό σας.

Τέλος, παρά όλες τις οδηγίες, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε κοινή λογική κατά την περίοδο της ανάρρωσής σας. Θα πρέπει να επιστρέψετε σταδιακά, όχι απότομα, σε μια φυσιολογική και δραστήρια ζωή.

Ο κάθε άνθρωπος αναρρώνει με διαφορετικό ρυθμό και θα έχει καλές και δύσκολες ημέρες. Όλα εξαρτώνται από το πόσο νιώθετε ότι μπορείτε να κάνετε: προσαρμόστε τον ρυθμό σας στη φυσική ανάρρωση του σώματός σας.

Συμβουλές για την καθημερινή ζωή

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθετε κούραση μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο. Αυτό μπορεί να διαρκέσει αρκετές εβδομάδες. Κάποια από τα φάρμακα που σας έχουν χορηγηθεί ενδέχεται αρχικά να σας κάνουν να νιώθετε κούραση, αλλά αυτό συνήθως υποχωρεί.

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ένα φάσμα συναισθημάτων μετά από καρδιακή προσβολή. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ανησυχία, φόβο, απογοήτευση ή ευαλωτότητα. Το άγχος και η ήπια κατάθλιψη είναι συχνά, όπως και οι ανησυχίες για τη μελλοντική υγεία, την επιστροφή στην εργασία, οικονομικά ζητήματα, το πότε θα επαναλάβετε χόμπι ή άσκηση και το πότε θα επαναλάβετε τη σεξουαλική σας ζωή με τον/τη σύντροφό σας. Η επικοινωνία με τα αγαπημένα σας πρόσωπα θα βοηθήσει.

Αν νιώθετε ότι έχετε κατάθλιψη, μιλήστε με τον ιατρό σας. Είναι σημαντικό να αναζητήσετε θεραπεία, καθώς η κατάθλιψη μπορεί να δυσκολέψει την πλήρη ανάρρωσή σας, καθώς και τις απαραίτητες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας.

Επιστροφή στην εργασία

Ενδέχεται να μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας τέσσερις έως έξι εβδομάδες μετά την καρδιακή προσβολή. Η τελική απόφαση ανήκει στον θεράποντα ιατρό σας και εξαρτάται από την πρόοδό σας και το είδος της εργασίας που κάνετε. Μια σταδιακή επιστροφή στην εργασία μπορεί να είναι προτιμότερη. Μην εκπλαγείτε αν νιώσετε κούραση στην αρχή. Αν εργάζεστε ως αυτοαπασχολούμενος/η ή από το σπίτι, αντισταθείτε στην παρόρμηση να ξεκινήσετε πολύ νωρίς.

Οδήγηση

Δεν θα μπορείτε να οδηγήσετε για περίπου μία έως τέσσερις εβδομάδες μετά την καρδιακή προσβολή, ανάλογα με τον τύπο της θεραπείας που λάβατε. Ο ιατρός σας θα σας συμβουλευτεί σχετικά πριν την έξοδό σας από το νοσοκομείο.

Θα πρέπει επίσης να ενημερώσετε την ασφαλιστική σας εταιρεία για την κατάστασή σας.

Σεξουαλική δραστηριότητα

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να επιστρέψουν στη σεξουαλική δραστηριότητα μετά από καρδιακή προσβολή. Όπως κάθε άλλη μορφή σωματικής δραστηριότητας, το σεξ μπορεί προσωρινά να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση. Αυτό αυξάνει το φορτίο εργασίας της καρδιάς και, σε άτομα με στεφανιαία νόσο, μπορεί περιστασιακά να προκαλέσει δύσπνοια ή πόνο στο στήθος. Ωστόσο, το σεξ είναι εξίσου ασφαλές με άλλες παρόμοιες έντασης μορφές σωματικής δραστηριότητας.

Άτομα με καρδιακή νόσο και οι σύντροφοί τους συχνά ανησυχούν κατανοητά για το πώς το σεξ μπορεί να επηρεάσει την καρδιά. Αν έχετε ανησυχίες, συζητήστε τις με τον ιατρό σας.

Σημειώστε ότι ορισμένα φάρμακα που συνταγογραφούνται για καρδιακή νόσο μπορεί να προκαλέσουν στυτική δυσλειτουργία. Αν συμβεί αυτό, μιλήστε με τον ιατρό σας — μπορεί να επιλυθεί εύκολα με αλλαγή της αγωγής.

Φαρμακευτική αγωγή

Είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνετε τα φάρμακα που σας έχουν συνταγογραφηθεί μετά την καρδιακή προσβολή. Έχουν άμεσα και

μακροπρόθεσμα οφέλη και δεν πρέπει να διακόπτονται χωρίς ιατρική συμβουλή. Φροντίστε να έχετε πάντα επαρκές απόθεμα φαρμάκων. Αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις για την αγωγή σας, ρωτήστε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Αντιαιμοπεταλιακά

Βοηθούν στην πρόληψη θρόμβων αίματος. Παραδείγματα: ασπιρίνη, κλοπιδογρέλη, πρασουγρέλη και τικαγρελόρη.

Τα αιμοπετάλια είναι συστατικά του αίματος που συμβάλλουν στη δημιουργία θρόμβων. Τα αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα χορηγούνται για να καταστήσουν τα αιμοπετάλια λιγότερο κολλώδη και άρα λιγότερο πιθανό να σχηματίσουν θρόμβο. Δρουν μέσω διαφορετικών μηχανισμών και χρησιμοποιούνται σε συνδυασμούς για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

Αν πρόκειται να υποβληθείτε σε επέμβαση (ιατρική ή οδοντιατρική), ζητήστε τη συμβουλή του καρδιολόγου σας πριν διακόψετε τα αντιαιμοπεταλιακά, ακόμη και για σύντομο χρονικό διάστημα.

Αναστολείς MEA (ACE inhibitors)

Βοηθούν στην προστασία της καρδιάς. Παραδείγματα: ραμιπρίλη, εναλαπρίλη, καπτοπρίλη και λισινοπρίλη. Οι αναστολείς MEA ελέγχουν την αρτηριακή πίεση και ρυθμίζουν ορμόνες που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την καρδιά μετά από καρδιακή προσβολή. Μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας.

Βήτα-αναστολείς

Βοηθούν στη βελτίωση της αντλητικής λειτουργίας της καρδιάς. Παραδείγματα: βισοπρολόλη, ατενολόλη, μετοπρολόλη και νεβιβολόλη. Οι βήτα-αναστολείς ρυθμίζουν τον καρδιακό ρυθμό και βοηθούν την καρδιά να αντλεί πιο αποτελεσματικά, μειώνοντας το φορτίο εργασίας της. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διαχείριση της στηθάγχης και της καρδιακής ανεπάρκειας, καθώς και να μειώσουν την αρτηριακή πίεση.

Στατίνες

Βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης. Παραδείγματα: ατορβαστατίνη, σιμβαστατίνη, πραβαστατίνη και ροσουβαστατίνη.

Η χοληστερίνη συμβάλλει στη συσσώρευση λιπιδίων εναποθέσεων στα αιμοφόρα αγγεία. Αυτές οι εναποθέσεις τα στενεύουν και τα καθιστούν πιο επιρρεπή σε θρόμβωση. Οι στατίνες παρεμβαίνουν στην παραγωγή χοληστερίνης από τον οργανισμό και μειώνουν τα επίπεδά της στο αίμα. Έχουν επίσης προστατευτική δράση στο ίδιο το αγγειακό τοίχωμα. Περισσότερη χοληστερίνη παράγεται το βράδυ, γι' αυτό οι στατίνες συνήθως λαμβάνονται τότε. Άλλα φάρμακα, όπως οι φιμπράτες ή η εξετιμίμπη, τα οποία επίσης επηρεάζουν τη χοληστερίνη, χρησιμοποιούνται σε ορισμένους ασθενείς, με ή αντί των στατινών.

Κάπνισμα

Μην καπνίζετε. Δεν υπάρχει ασφαλής ποσότητα. Πούρα, στριφτά, ηλεκτρονικά τσιγάρα, πίπες ή τσιγάρα (με ή χωρίς φίλτρο) επιτρέπουν όλα την είσοδο χημικών ουσιών στην κυκλοφορία του αίματος. Αυτές οι ουσίες βλάπτουν το εσωτερικό τοίχωμα των αρτηριών. Αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο θρόμβων κάνοντας το αίμα πιο κολλώδες. Αυτό αυξάνει δραματικά την πιθανότητα απόφραξης των *stent*. Το μονοξείδιο του άνθρακα, ένα αέριο που απελευθερώνεται όταν καίγεται ο καπνός, μειώνει την ποσότητα οξυγόνου που μεταφέρει το αίμα στην καρδιά. Όταν καπνίζετε, η καρδιά σας πρέπει να εργάζεται περισσότερο και λαμβάνει λιγότερο οξυγόνο. Αν συνεχίσετε να καπνίζετε, αυξάνεται ο κίνδυνος περαιτέρω καρδιακών προβλημάτων.

Ο Δρ. Χρήστος Τούντας μπορεί να συζητήσει μαζί σας το θέμα και να σας παραπέμψει σε πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος αν χρειάζεστε βοήθεια. Αν αντιμετωπίζετε συμπτώματα στέρησης, ενημερώστε τον. Μπορεί να συνταγογραφηθεί θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης.

Γραμμή "Ναι στη Ζωή" (διακοπή καπνίσματος): 1142

www.gapi.gr

Υγιεινή διατροφή και ποτά

Η υγιεινή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και άλλων παθήσεων. Είναι σημαντική για εσάς και την οικογένειά σας. Αν χρειάζεται, ενθαρρύνετε και τους δικούς σας ανθρώπους να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Μια υγιεινή διατροφή δεν επιτυγχάνεται απαραίτητα τρώγοντας λιγότερο. Έχει να κάνει με το είδος των τροφίμων που αγοράζετε και τον τρόπο που τα μαγειρεύετε. Μια καλή διατροφή για την καρδιά είναι η μεσογειακή διατροφή, η οποία περιλαμβάνει περισσότερο ψωμί, φρούτα, λαχανικά, ψάρι και λιγότερο κρέας. Αντικαταστήστε το βούτυρο και το τυρί με προϊόντα φυτικής βάσης. Επίσης:

- Στοχεύστε σε τουλάχιστον πέντε μερίδες ποικίλων φρούτων και λαχανικών καθημερινά. Διαφορετικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν διαφορετικούς συνδυασμούς βιταμινών και μετάλλων, γι' αυτό επιδιώξτε ποικιλία
- Μειώστε την ποσότητα λίπους που καταναλώνετε. Αντικαταστήστε τα κορεσμένα λιπαρά με ακόρεστα. Χρησιμοποιήστε επαλείμματα χαμηλών λιπαρών και φυτικά έλαια όπως ελαιόλαδο ή κραμβέλαιο αντί για βούτυρο, σκληρή μαργαρίνη ή λαρδί
- Αντικαταστήστε το πλήρες γάλα με ημιαποβουτυρωμένο ή αποβουτυρωμένο και το πλήρες γιαούρτι με γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- Συνιστάται η κατανάλωση δύο έως τεσσάρων μερίδων λιπαρού ψαριού την εβδομάδα, όπως σολομός, πέστροφα, φρέσκος τόνος, ρέγγα, σκουμπρί ή σαρδέλες
- Μειώστε την ποσότητα κρέατος στη διατροφή σας. Αφαιρέστε την πέτσα από το κοτόπουλο και το λίπος από το κρέας πριν το μαγειρέμα
- Ψήνετε στη σχάρα, στον ατμό, στον φούρνο μικροκυμάτων ή στον φούρνο. Αποφύγετε το τηγάνισμα
- Καταναλώνετε άφθονες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά, ζυμαρικά και ρύζι
- Περιορίστε την ποσότητα αλατιού, τόσο στο μαγείρεμα όσο και στο τραπέζι

Χοληστερίνη

Συνιστάται η χοληστερίνη σας να διατηρείται κάτω από 4,0 mmol/L. Θα σας συνταγογραφηθεί ένα φάρμακο που ονομάζεται στατίνη, το οποίο μειώνει τη χοληστερίνη και βοηθά στην πρόληψη νέας καρδιακής προσβολής.

Ζητήστε από τον ιατρό σας να ελέγξει τα επίπεδα χοληστερίνης σας δύο έως τρεις μήνες μετά την καρδιακή προσβολή, για να διαπιστωθεί αν επιτυγχάνετε τον στόχο σας.

Αλκοόλ

Η μέτρια κατανάλωση (ένα έως δύο ποτά την ημέρα) μπορεί να προσφέρει κάποια προστασία από τη στεφανιαία νόσο, ιδιαίτερα σε άνδρες άνω των 40 ετών και σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Ωστόσο, δεν σας συνιστούμε να ξεκινήσετε την κατανάλωση αλκοόλ αν δεν το κάνατε ήδη. Υπάρχουν ασφαλέστεροι και πιο υγιεινοί τρόποι προστασίας της καρδιάς:

περισσότερη σωματική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή και διακοπή του καπνίσματος.

Αν καταναλώνετε αλκοόλ, είναι σημαντικό να παραμείνετε εντός των οδηγιών:

- Άνδρες και γυναίκες δεν θα πρέπει να καταναλώνουν τακτικά περισσότερες από δύο έως τρεις μονάδες αλκοόλ την ημέρα

Αυτές οι οδηγίες ισχύουν είτε πίνετε καθημερινά, είτε μία φορά την εβδομάδα, είτε περιστασιακά. Αν πιείτε υπερβολικά, δώστε στον οργανισμό σας 48 ώρες για να ανακάμψει. Έχετε τουλάχιστον δύο ημέρες χωρίς αλκοόλ την εβδομάδα.

Μία μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με:

- ένα μικρό ποτήρι κρασί (100ml)
- μισή πίντα κανονικής μπίρας ή σιδρού
- μία δόση αποσταγμάτων (25ml)
- ένα μικρό ποτήρι σέρι ή πόρτο (50ml)

Άσκηση

Η τακτική άσκηση θα ωφελήσει την ευεξία και τη μακροπρόθεσμη ανάρρωσή σας.

Οφέλη της άσκησης:

- Βοηθά στην πρόληψη περαιτέρω στεφανιαίας νόσου
- Βοηθά στη μείωση του άγχους
- Βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης
- Βοηθά στην απώλεια βάρους

Η καλύτερη μορφή άσκησης είναι η αερόβια. Παραδείγματα: περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι και χορός. Η σωματική δραστηριότητα στην εργασία ή στο σπίτι δεν υποκαθιστά την τακτική αερόβια άσκηση.

Μόλις αναρρώσετε πλήρως, στοχεύστε σε 20–30 λεπτά μέτριας άσκησης, πέντε φορές την εβδομάδα. Θα πρέπει να νιώθετε ζέστη και να αναπνέετε πιο έντονα από το φυσιολογικό, αλλά να μπορείτε ακόμη να μιλάτε. Θυμηθείτε να αυξάνετε σταδιακά την ένταση, ακόμη κι αν ήσασταν πολύ δραστήριοι πριν την καρδιακή προσβολή.

Αρτηριακή πίεση

Είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση με τον ιατρό σας. Η αυξημένη αρτηριακή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου. Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) σπάνια προκαλεί συμπτώματα. Μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους σε πολύ λίγους ανθρώπους, μόνο όταν είναι πολύ υψηλή. Τα παρακάτω σχετίζονται με την αυξημένη αρτηριακή πίεση:

- Ανεπαρκής σωματική άσκηση
- Υπερβολικό βάρος
- Υπερβολική κατανάλωση αλατιού
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Αντιμετωπίζοντας τα παραπάνω μπορεί να μειωθεί η αρτηριακή πίεση, ωστόσο μερικές φορές απαιτείται και φαρμακευτική αγωγή.

Η κληρονομικότητα είναι επίσης παράγοντας. Αν ένας ή και οι δύο γονείς σας έχουν ή είχαν υψηλή αρτηριακή πίεση, έχετε αυξημένη πιθανότητα να την αναπτύξετε κι εσείς.

Συνιστάται η αρτηριακή σας πίεση να διατηρείται στα 140/90 mmHg ή χαμηλότερα.

Διαβήτης

Τα άτομα με διαβήτη έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου. Είναι πολύ σημαντικό να διασφαλίσετε ότι το σάκχαρο, η αρτηριακή πίεση και η χοληστερίνη σας είναι ρυθμισμένα, ώστε ο κίνδυνος να παραμείνει όσο το δυνατόν χαμηλότερος.

Αν δεν έχετε διαβήτη, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξής του ελέγχοντας το βάρος σας και ασκούμενοι τακτικά.

Άγχος

Δεν έχει αποδειχθεί ότι το άγχος προκαλεί στεφανιαία νόσο, αλλά μπορεί να γίνει έναυσμα για ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να περιορίσουν την ανάρρωσή σας και να αυξήσουν τον κίνδυνο περαιτέρω στεφανιαίας νόσου.

Το άγχος αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής και μερικές φορές είναι αναπόφευκτο. Μια αγχωτική κατάσταση πυροδοτεί την απελευθέρωση αδρεναλίνης στην κυκλοφορία του αίματος, η οποία αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και τα επίπεδα οξυγόνου στην καρδιά και τους μύες. Αυτές οι σωματικές αντιδράσεις βοηθούν τον οργανισμό να αντιμετωπίσει επικίνδυνες καταστάσεις, αλλά μπορούν επίσης να προκαλέσουν συμπτώματα άγχους.

Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε το άγχος. Ίσως σας βοηθήσει να μάθετε τεχνικές διαχείρισης άγχους. Ορισμένοι βρίσκουν χρήσιμη τη σωματική άσκηση, τη γιόγκα ή άλλες τεχνικές χαλάρωσης. Αν νιώθετε ότι είστε αγχωμένοι ή πολύ ανήσυχτοι, μιλήστε με τον ιατρό σας.

Διακοπές και αεροπορικά ταξίδια

Οι διακοπές μπορούν να βοηθήσουν την ανάρρωσή σας, αν και συνιστάται να παραμείνετε σε οικείο περιβάλλον τις πρώτες τέσσερις έως έξι εβδομάδες. Αν χρειαστεί να ταξιδέψετε τις πρώτες εβδομάδες μετά την καρδιακή προσβολή, σχεδιάστε προσεκτικά το ταξίδι σας και αφήστε αρκετό χρόνο. Κάντε συχνές στάσεις σε μεγάλες διαδρομές με αυτοκίνητο, τουλάχιστον κάθε δύο ώρες. Θυμηθείτε να ζητήσετε βοήθεια με τις αποσκευές σας.

Αν ταξιδεύετε στο εξωτερικό, βεβαιωθείτε ότι το ταξιδιωτικό σας ασφαλιστήριο σας καλύπτει επαρκώς. Οι κατευθυντήριες οδηγίες για πτήσεις διαφέρουν ανά αεροπορική εταιρεία. Το ταξίδι επιτρέπεται συνήθως δέκα ημέρες μετά την καρδιακή προσβολή, αλλά ενδέχεται η ασφάλισή σας να μην καλύπτει το ταξίδι. Ίσως είναι προτιμότερο να αναβάλετε το ταξίδι μέχρι η κατάστασή σας να είναι πιο σταθερή και να έχετε αναρρώσει πλήρως. Αν έχετε προγραμματίσει διακοπές, το ταξίδι θα πρέπει πάντα να συζητείται με τον ιατρό σας ώστε να διασφαλιστεί επαρκής χρόνος ανάρρωσης.

Αν ταξιδεύετε εντός Ευρωπαϊκής Ένωσης, φροντίστε να έχετε μαζί σας την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθενείας (ΕΚΑΑ), η οποία σας δίνει δικαίωμα σε ιατρική περίθαλψη με τους ίδιους όρους όπως τους πολίτες της χώρας που επισκέπτεστε — δεν υποκαθιστά όμως το ταξιδιωτικό ασφαλιστήριο.

Καρδιακή αποκατάσταση

Μετά το εξιτήριο σας, θα παραπεμφθείτε σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης. Η ομάδα αποκατάστασης θα συνεχίσει να σας υποστηρίζει καθ' όλη τη διάρκεια της ανάρρωσής σας. Συνήθως θα κληθείτε σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης περίπου τέσσερις εβδομάδες μετά την έξοδό σας από το νοσοκομείο.

Τα προγράμματα καρδιακής αποκατάστασης συνήθως περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα εξής:

- Άσκηση
- Εκπαίδευση
- Χαλάρωση και ψυχολογική υποστήριξη

Το πρόγραμμα συνήθως απαιτεί τη συμμετοχή σε μία συνεδρία διάρκειας μίας έως δύο ωρών, μία ή δύο φορές την εβδομάδα, για περίπου έξι εβδομάδες. Οι συνεδρίες άσκησης στοχεύουν στην ανάκτηση της αυτοπεποίθησής σας και στη βελτίωση του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης υπό επίβλεψη. Είναι σχεδιασμένες για άτομα κάθε επιπέδου φυσικής κατάστασης.

Όσοι ακολουθούν πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης βελτιώνουν ταχύτερα τη φυσική τους κατάσταση και αναρρώνουν πιο γρήγορα. Οι πληροφορίες και η υποστήριξη που λαμβάνετε από το πρόγραμμα μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε υγιεινές επιλογές στον τρόπο ζωής σας.

Έχει αποδειχθεί ότι η καρδιακή αποκατάσταση μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από στεφανιαία νόσο, καθώς και ορισμένους από τους παράγοντες κινδύνου της νόσου.

Χρήσιμα τηλέφωνα

Δρ. Χρήστος Τούντας — Ειδικός Καρδιολόγος

Για ερωτήσεις σχετικά με την κατάστασή σας και την αγωγή σας.

Τηλέφωνο: 6976 517 080

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης

Για επείγοντα περιστατικά.

Τηλέφωνο: 112

ΕΚΑΒ

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας.

Τηλέφωνο: 166

Γραμμή διακοπής καπνίσματος "Ναι στη Ζωή"

Υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος.

Τηλέφωνο: 1142 www.gapi.gr

Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία

Πληροφορίες και πηγές για καρδιαγγειακά θέματα.

www.hcs.gr