

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΡΡΩΣΤΟ ΜΕ ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ ΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: Πολλές φορές φεύγοντας από το Νοσοκομείο, νοιώθετε κάποιο φόβο, ένα άγχος ή ίσως και να μελαγχολήσετε σκεπτόμενοι ότι ο τρόπος ζωής σας ή το μέλλον σας έχουν διαταραχθεί. Αυτό είναι φυσιολογική αντίδραση και σύννομα θα το ξεπεράσετε και θα ξανακερδίσετε την αυτοπεποίθησή σας. Πρέπει να είστε βέβαιοι ότι ο γιατρός σε καμία περίπτωση δεν θα αποφάσιζε να σας στείλει σπίτι, αν δεν ήσασταν απολύτως καλά. Θα κάνετε προσωπική προσπάθεια να πιστέψετε ότι θα γίνετε καλά όπως και πρώτα, κάτι που συμβαίνει στην πλειοψηφία των αρρώστων, παρά το αντίθετο, που δεν συμβαίνει συχνά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Την **1η εβδομάδα** θα κάνετε περίπου τα ίδια που κάνατε πριν φύγετε από το Νοσοκομείο. Θα σηκώνεστε δηλαδή αργά το πρωί, θα αναπαύεστε το απόγευμα και θα πέφτετε για ύπνο νωρίς το βράδυ. Μπορείτε να τρώτε στο τραπέζι με την υπόλοιπη οικογένεια, να περπατάτε μέσα στο σπίτι για πέντε λεπτά 5 ή 6 φορές την ημέρα για να δυναμώσουν τα πόδια, να κάνετε μπάνιο (θερμοκρασία γύρω στους 25°C) μια φορά την ημέρα, και να πηγαίνετε τουαλέτα (φροντίστε να μην είστε δυσκοίλιος).

Την **2η εβδομάδα** μπορείτε να αρχίσετε να βγαίνετε στην αυλή και να περπατάτε δύο φορές για 5 λεπτά με φυσιολογικό βηματισμό.

Την **3η εβδομάδα** αρχίστε να ανεβοκατεβαίνετε τα σκαλιά στο σπίτι, κάνετε περιπάτους, μέχρι 1000 μέτρα με 1 - 3 μεσοδιαστήματα ανάπαυσης, και εφόσον δεν ενοχλείστε από πόνο στο στήθος ή δύσπνοια. Αποφύγετε τους περιπάτους μετά τα γεύματα και όταν ο καιρός είναι κρύος.

Τις **επόμενες εβδομάδες** αυξήστε τους περιπάτους προοδευτικά (μέχρι 3 - 7 χιλιόμετρα την ημέρα στην 8η εβδομάδα). Τα ηλικιωμένα άτομα πρέπει να ξέρουν ότι η άσκηση είναι καλή γι αυτούς. Μάθετε να μετράτε τις σφύξεις ψηλαφώντας με το μεσαίο δάκτυλο την αρτηρία στη βάση του αντίχειρα. Φυσιολογικά και σε ηρεμία πρέπει να είναι από 60 μέχρι 80 το λεπτό. Η άσκηση αυξάνει τη συχνότητα των σφυγμών σας. Όταν γυρίζετε σπίτι σας μετά από κάθε περίπατο, μετρήστε τις. Δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 100 την 1η εβδομάδα, τις 110 τη 2η και τις 120 την 3η εβδομάδα. Αν παίρνετε φάρμακα που τα λένε β-αναστολείς, συνήθως δεν φτάνετε τέτοια επίπεδα.

Το κολύμπι επιτρέπεται μετά τους 4 μήνες, ενώ διάφορα ανταγωνιστικά σπόρ όπως το ποδόσφαιρο ή το σκι απαγορεύονται.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ: Στη δουλειά μπορείτε να επιστρέψετε και να ασχοληθείτε για λίγες ώρες σε 6 - 10 εβδομάδες μετά την έξοδό σας από το Νοσοκομείο. Στις 10 - 12 εβδομάδες μπορείτε να αρχίσετε να εργάζεστε κανονικά. Προγραμματίστε τις καθημερινές δουλειές έτσι που να ξεκουράζεστε στα ενδιάμεσα. **Αποφύγετε να σηκώνετε, να σπρώχνετε ή να σέρνετε βαριά αντικείμενα.** Σε ορισμένα επαγγέλματα όπως πιλότοι, ελεγκτές εναέριας κυκλοφορίας και οδηγοί επιβατηγών ή μεγάλων φορτηγών, η επιστροφή απαγορεύεται, και σε μερικά άλλα που θεωρούνται επικίνδυνα (οικοδόμοι, εργάτες σε βαριά βιομηχανία) πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

ΔΙΑΙΤΑ: Αν είστε παχύς πρέπει να ακολουθήσετε δίαιτα με λίγες θερμίδες. Πρέπει να αποφύγετε τα λίπη και να προτιμάτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ: Αν είστε καπνιστής, πρέπει να σταματήσετε το κάπνισμα τελείως. Αν συνεχίσετε να καπνίζετε είστε σε μεγάλο κίνδυνο να ξαναπάθετε έμφραγμα ή να πεθάνετε ξαφνικά.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ: Αν πριν το έμφραγμα είχατε υψηλή πίεση, το πιθανότερο είναι ότι θα παρουσιασθεί πάλι. Συνεπώς στην περίοδο της ανάρρωσης πρέπει να τη μετράτε τακτικά. Η ψηλή πίεση δεν προκαλεί συμπτώματα, αλλά αυξάνει τον κίνδυνο σε χρόνια βάση.

ΑΛΚΟΟΛ: Υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ βλάπτουν την καρδιά. Επιπλέον, αν προσπαθείτε να χάσετε κιλά, θυμηθείτε ότι το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες.

ΟΔΗΓΗΣΗ: Μπορείτε να οδηγήσετε το αμάξι σας μετά την 6η εβδομάδα από την έξοδό σας από το Νοσοκομείο. Με αεροπλάνο μπορείτε να ταξιδέψετε μετά τις 10 εβδομάδες.

SEX: Καλό είναι να αποφύγετε την ερωτική επαφή τον πρώτο μήνα. Καθώς θα επανέρχεστε στο φυσικό τρόπο ζωής, συνήθως δεν υπάρχουν περιορισμοί. Ακολουθείστε το γενικό τρόπο που λέει ότι κάθε προσπάθεια που δεν προκαλεί συμπτώματα είναι ασφαλής.

ΦΑΡΜΑΚΑ: Θα συνεχίσετε με τα χάπια που σας έγραψαν στο Νοσοκομείο. Ο γιατρός θα σας έχει γράψει τη συνταγή πώς και για πόσο καιρό θα τα παίρνετε. Για την ώρα φαίνεται λογικό η προφυλακτική λήψη μιας παιδικής ασπιρίνης κάθε μέρα.

ΠΟΤΕ ΘΑ ΚΑΛΕΣΕΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ: Μετά το έμφραγμα, ίσως παρουσιασθούν διάφορες μικροενοχλήσεις ή πόνοι στην αριστερή μεριά του στήθους (τσιμπήματα σαν μαχαίρι) που ποικίλουν σε εντόπιση και διάρκεια,. Όλα αυτά είναι χωρίς σημασία και ξεκινάν από τους μυς ή τις αρθρώσεις. Μπορεί όμως να πονέσετε στο στήθος το ίδιο όπως και στην περίπτωση που πήγατε στο Νοσοκομείο. Αυτός ο πόνος λέγεται στηθάγχη και έρχεται στην άσκηση, όπως ανεβαίνοντας ανηφόρες, σκαλιά ή ακόμη από θυμό ή συγκίνηση. Συνήθως ο πόνος αυτός, είναι ήπιος και περνάει μόλις σταματήσετε να ξεκουραστείτε. Αν ο πόνος συνεχίσει να σας ενοχλεί, ο γιατρός θα σας βοηθήσει με καινούρια συνταγή φαρμάκων. Αν παρουσιασθεί πόνος, βάρος ή σφίξιμο στο στήθος, (που μπορεί να αντανakλά στο λαιμό ή το σαγόι ή τα χέρια ή τους ώμους ή στο στομάχι και να συνοδεύεται από ιδρώτα, ναυτία ή μεγάλη αδυναμία) ή μεγάλη δυσκολία στην αναπνοή σταματήστε αμέσως, καθήστε και βάλτε ένα χάπι νιτρώδες κάτω από τη γλώσσα. Αν ο πόνος ή η δυσφορία δεν περάσουν σε 5 - 6 λεπτά, τότε πάρτε και δεύτερο χάπι. Αν μετά από 5 - 6 λεπτά τα ενοχλήματα επιμένουν, ειδοποιείτε το γιατρό σας ή ζητείστε να σας μεταφέρουν στο πλησιέστερο Νοσοκομείο. **Κάθε φορά που ο πόνος ή η δυσφορία διαρκεί πάνω από 10 λεπτά και δεν περνάει με 2 υπογλώσσια χάπια ή με 2 εισπνοές νιτρογλυκερίνης, πρέπει να καλέσετε γιατρό ή ασθενοφόρο.** Ο γιατρός δεν θα ενοχληθεί αν τον καλέσετε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.

Μερικοί άρρωστοι μετά το έμφραγμα παραπονούνται για δύσπνοια (κοντανάσα) που έρχεται στην προσπάθεια και μπορεί επίσης να παρατηρήσουν ότι τα πόδια τους πρήσθηκαν. Αυτά τα συμπτώματα αποκρίνονται πάλι καλά στη θεραπεία με φάρμακα.

ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΘΕΤΕ ΕΜΦΡΑΓΜΑ; Μόλις περάσουν οι πρώτες ημέρες και κυρίως οι πρώτοι 6 μήνες, η πιθανότητα να πάθετε δεύτερο επεισόδιο είναι πολύ μικρή. Μετά από λίγα χρόνια δεν έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να ξαναπάθετε από έναν άνδρα ή μία γυναίκα της ηλικίας σας που δεν έχει περάσει πριν έμφραγμα.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: Ο γιατρός σας θα κρίνει τις εξετάσεις ή τι παραπέρα έλεγχο θα χρειασθείτε. Η χοληστερίνη πρέπει να μετρηθεί 4 - 8 εβδομάδες μετά το έμφραγμα. Δοκιμασία κόπωσης 1 μήνα μετά το έμφραγμα πρέπει να γίνεται σε κάθε άρρωστο που από φυσικής πλευράς είναι σε θέση να την κάνει. Είναι μια καλή εξέταση που δίνει χρήσιμες πληροφορίες τόσο για τη στεφανιαία νόσο, όσο και για τη λειτουργική ικανότητα του αρρώστου. Από το αποτέλεσμα της θα εξαρτηθούν οι συμβουλές για την επιστροφή στη δουλειά και ποιοι άρρωστοι θα χρειασθούν στεφανιογραφία.

Μη χάνετε το κουράγιο επειδή περάσατε ένα καρδιακό επεισόδιο. Ο περισσότερος κόσμος επιστρέφει για πολλά χρόνια σε μια ενεργό και επωφεληή ζωή. Πολλοί έχουν ξεχάσει ότι πέρασαν ποτέ έμφραγμα και εσείς πρέπει να γίνεται ένας από αυτούς. Πάρα πολύς κόσμος σήμερα, με έντονη παρουσία στη δημόσια ζωή είχε καρδιακό επεισόδιο στο παρελθόν.