**Η ζωή συνεχίζεται ακόμα και μετά από ένα οξύ έμφραγμα!**

Έχετε μήπως υποστεί κάποιο πρόσφατο οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, κάποια επέμβαση καρδιάς ή σας διέγνωσαν στηθάγχη ;

To παρακάτω άρθρο θα σας βοηθήσει να ανακτήσετε την υγεία σας μετά τη βραχεία νοσηλεία σας στο νοσοκομείο και να ζήσετε μια ζωή όσο πιο υγιή και παραγωγική γίνεται. Ναι, είναι δυνατόν, αν και όχι πάντα εύκολο, να ζήσετε μια ζωή με χρόνια καρδιακή νόσο στο μέγιστο της!

Μετά το 1952 τα ποσοστά θανάτου από έμφραγμα του μυοκαρδίου έχουν μειωθεί κατά 75%. Ωστόσο πολλά χρειάζονται ακόμα να γίνουν και η ευαισθητοποίηση όλων είναι απαραίτητη.

Το παρόν άρθρο συνοψίζει τις απαντήσεις στα καθημερινά αγωνιώδη ερωτήματα που δεχόμαστε από τους καρδιοπαθείς και το συγγενικό τους περιβάλλον κυρίως όσον αφορά το πρώιμο στάδιο της αποκατάστασης μετά την έξοδο τους από το νοσοκομείο και τη διάγνωση ενός οξέος καρδιακού επεισοδίου ή μετά από ένα χειρουργείο καρδιάς.

Η καρδιακή νόσος ενός ατόμου επηρεάζει το στενό οικογενειακό του κύκλο με διαφορετικό τρόπο και τα άρθρο αυτό μπορεί να βοηθήσει εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα να κατανοήσετε αυτό που βιώνετε.

**Η επιστροφή στο σπίτι!**

Εάν έχετε νοσηλευθεί σε νοσοκομείο, η επιστροφή στο σπίτι είναι το πρώτο μεγάλο βήμα. Οι γιατροί σας ενημέρωσαν ότι μπορείτε να επιστρέψετε σπίτι μετά από ένα σοβαρό καρδιακό επεισόδιο, αλλά από την άλλη είστε ανήσυχοι και προβληματισμένοι. Το πιθανότερο είναι επίσης ότι έχετε πολλές ερωτήσεις και απορίες.

Μερικά τυπικά ερωτήματα θα μπορούσαν να είναι:

- Τι εργασίες μπορώ πλέον να κάνω και τι να αποφεύγω; Είναι ασφαλές να ανεβαίνω σκάλες, να οδηγήσω ή να έχω σεξουαλικές επαφές με το σύντροφό μου;

- Ο γιατρός μου είπε ότι θα πρέπει να αλλάξω τη δίαιτά μου αλλά δεν ξέρω τι πρέπει να κάνω και ποιος να με βοηθήσει.

- Ανησυχώ για την επιστροφή μου στην εργασία μου. Είμαι αρκετά δυνατός να επανέλθω και πότε;

- Mου είπαν ότι πρέπει από δω και εμπρός να ασκούμαι αλλά μήπως αυτό πυροδοτούσε ένα νέο καρδιακό επεισόδιο;

- Ποια συμπτώματα θα πρέπει να με ανησυχήσουν;

**Το πλάνο της επιτυχίας:**

Μια επιτυχημένη πορεία πάντα ξεκινάει με ένα αρχικό πλάνο. Αυτό ακριβώς είναι που χρειάζεστε. Ένα πλάνο που θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε με επιτυχία στο σπίτι. Έχετε ανησυχίες ή ερωτήσεις για την επιστροφή σας στο σπίτι; Καταγράψτε τις και συζητήστε τις με το γιατρό σας για να πάρετε απαντήσεις.

**Η επανάκαμψη είναι κάτι παραπάνω από σωματική.**

Όταν βιώσετε ένα κρίσιμο καρδιολογικό πρόβλημα θα πρέπει να επανακάμψετε τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Μπορεί να βιώσετε ένα τεράστιο εύρος συναισθημάτων όταν επιστρέφετε στο σπίτι από τη νοσηλεία σας στο νοσοκομείο. Πολλά από αυτά είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα και αποτελούν μέρος της θεραπευτικής διεργασίας.

Είναι σχεδόν απίθανο να αντιμετωπίσατε ένα σοβαρό καρδιολογικό πρόβλημα και να μην αισθανθήκατε ότι «η γη έφυγε κάτω από τα πόδια σας»! Η διαδικασία επανένταξης θα διακόψει, για κάποιο διάστημα τουλάχιστον, τη φυσιολογική ζωή σας και πιθανότατα του στενού συγγενικού σας περιβάλλοντος.

Τα αισθήματα που πιθανόν να νιώσετε μετά την επιστροφή σας από το νοσοκομείο είναι:

**Θλίψη:** Στα πρώιμα στάδια ίσως αισθανθείτε ότι δεν έχετε ενεργητικότητα και κίνητρο. Ότι η ζωή σας άλλαξε δραματικά για πάντα!

**Φόβος:** Αυτό είναι ίσως το πιο συχνό συναίσθημα αλλά και το πιο κατανοητό. Μπορεί να διερωτάστε αν : «θα πεθάνω;», «αν θα πάθω κι άλλο έμφραγμα σύντομα», «αν θα τα καταφέρω να επιστρέψω στη δουλειά μου». Αυτοί οι φόβοι επιδεινώνονται συχνά από σωματικά συμπτώματα όπως πόνος στο στήθος και κόπωση. Όσο ο χρόνος περνάει, οι φόβοι σας και τα άγχη θα εξομαλύνονται και η ζωή σας θα επιστρέφει στους κανονικούς της ρυθμούς!

**Θυμός:** Είναι ένα συχνό συναίσθημα και μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις όπως : “γιατί να συμβεί αυτό σε μένα” , “γιατί να μου συμβεί σ’ αυτή την περίοδο της ζωής μου».  Οι σκέψεις αυτές μπορεί να σας κάνουν ευερέθιστο και να χάνετε την υπομονή σας εύκολα, ειδικά με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Σκεφτείτε όμως ότι ίσως και αυτά βιώνουν τα ίδια συναισθήματα με σας. Το να είστε θυμωμένοι είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Προσπαθήστε όμως να το καταπολεμήσετε με τεχνικές διαχείρισης του άγχους, βαθιές ανάσες αλλά και φάρμακα αν χρειαστεί κατόπιν συνεννόησης με τον γιατρό σας.

Μπορεί να αισθάνεστε επίσης και άλλα συναισθήματα όπως σοκ, δυσπιστία, σύγχυση, άγχος, πανικό, ενοχή, μειωμένο αυτοσεβασμό, μοναχικότητα, απαισιοδοξία, ταραχή, απόσυρση και πικρία. Η λίστα είναι τεράστια αλλά πιθανότατα δε θα αισθανθείτε όλα αυτά τα αισθήματα. Είναι όλα συνηθισμένα αισθήματα λύπης. Η λύπη είναι μια συναισθηματική αντίδραση στην απώλεια. Απώλεια του προηγούμενου τρόπου ζωής και κάποιων άσχημων προηγούμενων συνηθειών σας.

Όσο όμως παρέρχεται αυτή η περίοδος λύπης, θα βιώνετε και άλλα συναισθήματα, θετικά αυτή τη φορά, όπως ελπίδα, αποδοχή, αίσθημα ίασης και νέων ευκαιριών που ανοίγονται μπροστά σας. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ένας καθημερινός περίπατος μπορεί να είναι αναζωογονητικός και να καταπολεμά το άγχος σας.

**Κατάθλιψη**

Μερικές φορές τα αισθήματα που νιώθετε μπορεί να είναι πολύ έντονα για να τα καταπολεμήσετε μόνοι σας. Υπάρχει ο κίνδυνος να πάσχετε από κατάθλιψη. Η κατάθλιψη δεν είναι ένα συναίσθημα που μπορείτε απλά να απαλλαγείτε. Η θλιψη είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια σημαντική αλλαγή στη ζωή σας. Γίνεται όμως πρόβλημα όταν περιορίζει και επηρεάζει σοβαρά τη ζωή σας.

Τα σημεία κινδύνου μιας πιθανής κατάθλιψης είναι:

- Το αίσθημα λύπης, άγχους, ευερεθιστότητας, νευρικότητας, ενοχής, αναξιότητας καθώς και η έλλειψη ελπίδας.

- Οι αλλαγές του ύπνου (αυπνία, ή ύπνος μεγαλύτερης διάρκειας του φυσιολογικού)

- Οι αλλαγές στην όρεξη (απώλεια ή λήψη βάρους χωρίς προσπάθεια)

- Η έλλειψη ενδιαφέροντας για δραστηριότητες που στο παρελθόν λατρεύατε.

- Η συνεχής κινητικότητα ή η βραδυκινησία.

- Εμμένοντες πονοκέφαλοι, διαταραχές πέψης ή χρόνιοι πόνοι.

- Δυσκολία στη συγκέντρωση, στη μνήμη και στη λήψη αποφάσεων.

- Κόπωση ή έλλειψη ενεργητικότητας.

- Σκέψεις αυτοκτονίας. Αν υπάρχουν τέτοιες θα πρέπει να ζητήσετε επειγόντως ιατρική βοήθεια!

**Τι μπορείτε να κάνετε;**

- Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με τους γύρω σας. Την οικογένειά σας και κάποιον στενό φίλο που μπορεί να σας ακούσει.

- Φροντίστε τη φυσική σας υγεία. Τρώτε υγιεινά ακολουθώντας τη μεσογειακή δίαιτα. Προσπαθείτε να περπατάτε τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

- Φροντίστε να κάνετε κάτι που σας χαλαρώνει. Έναν περίπατο, το διάβασμα ενός βιβλίου, ή η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής.

Εάν έχετε 2 ή περισσότερα από τα παραπάνω συμπτώματα για πάνω από 2 εβδομάδες θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας. Η κατάθλιψη θα πρέπει να αντιμετωπίζεται και μάλιστα όσο το συντομότερο τόσο το καλύτερο! Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τη συνομιλία με έναν εκπαιδευμένο ψυχολόγο/ψυχίατρο, ή και τη λήψη αντικαταθλιπτικών .

**Η επιστροφή στις δραστηριότητες.**

Με τον καιρό θα μπορέσετε να επιστρέψετε στις περισσότερες εργασίες που κάνατε πριν το οξύ καρδιολογικό πρόβλημα ή το χειρουργείο καρδιάς. Το παρακάτω χρονοδιάγραμμα θα σας δώσει αδρές οδηγίες για αυτά που μπορούν να κάνουν με ασφάλεια οι περισσότεροι. Ο κάθε άνθρωπος είναι βέβαια διαφορετικός, επομένως μιλήστε με το γιατρό σας για αυτά που μπορείτε και δεν μπορείτε να κάνετε στο κάθε στάδιο της αποκατάστασής σας.

**1η έως 3η εβδομάδα στο σπίτι:**

Μπορείτε να :

- Κάνετε ελαφρές δουλειές μέσα στο σπίτι

- Να ασχολείστε με δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε καθιστοί (πχ διάβασμα)

- Να περπατάτε μέσα στο σπίτι σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.

- Να χρησιμοποιήσετε αυτοκίνητο ως συνεπιβάτης όμως, για μικρά ταξίδια διάρκειας μισής ώρας.

- Να σηκώνετε βάρη έως 2kgr.

- Να ανεβαίνετε λίγα σκαλοπάτια, το πολύ ενός ορόφου αργά.

- Nα κάνε λίγες κοινωνικές επισκέψεις.

**3η ως 6η εβδομάδα:**

- Nα συνεχίσετε να περπατάτε.

- Να ανεβαίνετε σκαλοπάτια έως 2 ορόφων.

- Να έχετε σεξουαλικές επαφές εφόσον μπορείτε να ανεβείτε σκαλοπάτια 2 ορόφων, αλλά να τις αποφεύγετε αν έχετε φάει βαριά, ή έχετε καταναλώσει αλκοόλ τις τελευταίες 2ώρες, ή αισθάνεσθε κουρασμένοι.

- Να κάνετε περισσότερες κοινωνικές επισκέψεις.

- Να σηκώνετε έως 4,5Kgr βάρους.

- Να χρησιμοποιήσετε αυτοκίνητο ως συνεπιβάτης για ταξίδια έως μιας ώρας, αλλά και να οδηγήσετε αν έχετε την έγκριση του γιατρού σας.

- Να χορεύετε αργά και να κάνετε ποδήλατο με μέτρια ταχύτητα.

- Να ασχοληθείτε με τον κήπο σας και να κάνετε δουλειές στο σπίτι (ελαφρές)

**Μετά τις 6εβδομάδες:**

- Mπορείτε να επαναφέρετε τις δραστηριότητές σας στα φυσιολογικά σας επίπεδα, όπως βαδίζοντας γρήγορα, κολυμπώντας, κάνοντας ποδήλατο. Κάντε τα με το ρυθμό που μπορείτε και κάνοντας ενδιάμεσα διαλείμματα.

- Να σηκώσετε βάρος έως 9kgr.

- Nα επιστρέψετε στην εργασία σας με τη συγκατάθεση του γιατρού σας.

**Κάποια πράγματα για τα οποία πρέπει να είστε προσεκτικοί:**

- το πολύ ζεστό ή πολύ κρύο νερό.

- να μη σηκώνετε βαριά αντικείμενα.

- να αποφεύγετε να σπρώχνετε ή να τραβάτε, κάτι που μπορεί να σας αναγκάσει να κρατάτε την αναπνοή σας.

- να αποφεύγετε να εργάζεστε για πολύ ώρα με τα χέρια σας σηκωμένα πάνω απ’ το κεφάλι σας.

- να αποφεύγετε παρατεταμένες εργασίες όπως σκάψιμο, φτυάρισμα, σκούπισμα κλπ.

- να αποφεύγετε δραστηριότητες μετά τα γεύματα.

**Οδήγηση**

Μιλήστε με το γιατρό σας για το πότε είναι ασφαλές να ξεκινήσετε να οδηγείτε και πάλι. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν υποστεί ένα οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου θα πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον 4-6 εβδομάδες μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο. Θα πρέπει να σκέφτεστε την ασφάλειά σας καθώς και την ασφάλεια των υπολοίπων. Οι χρόνοι αντίδρασης σας μπορεί να είναι πιο αργοί απ’ το φυσιολογικό εξαιτίας της αδυναμίας, της κούρασης αλλά και της φαρμακευτικής σας αγωγής. Μην υπερεκτιμάτε τις δυνάμεις σας!

Οι επαγγελματίες οδηγοί συνήθως δεν επιτρέπεται να οδηγήσουν επαγγελματικά για τουλάχιστον 3μήνες. Ο χρόνος αναμονής βέβαια ποικίλει.

Εάν δεν είστε βέβαιος αν είστε σε θέση να οδηγήσετε, οι παρακάτω ερωτήσεις στον εαυτό σας μπορεί να σας βοηθήσουν να το διαπιστώσετε. Συζητήστε τις απαντήσεις σας με το γιατρό σας.

Ερωτήσεις:

- Έχετε αντιληφθεί αλλαγές στις οδηγικές σας ικανότητες;

- Έχετε χάσει την εμπιστοσύνη σας στην οδήγηση; Για παράδειγμα, οδηγείτε λιγότερο ή μόνο με καλό καιρό;

- Έχετε χαθεί τελευταία οδηγώντας;

- Έχετε ποτέ ξεχάσει που πηγαίνατε;

- Πιστεύετε ότι στην παρούσα φάση είστε ανασφαλής οδηγός;

- Είχατε στο τελευταίο διάστημα ατυχήματα με το αυτοκίνητο;

- Είχατε το τελευταίο διάστημα λάβει κλήσεις από την τροχαία για οδηγικές παραβάσεις;

- Έχετε λάβει επικρίσεις για τις οδηγικές σας ικανότητες από συνεπιβάτες σας ή άρνηση να οδηγήσετε εσείς έχοντας τους συνεπιβάτες;

**Σεξουαλική δραστηριότητα**

Είναι λογικό να αισθάνεστε ανήσυχοι και αβέβαιοι για την επαναφορά στις σεξουαλικές επαφές μετά από ένα έμφραγμα μυοκαρδίου, ένα χειρουργείο καρδιάς ή μετά από ένα σοβαρό καρδιακό επεισόδιο. Εάν φοβάστε ότι μια σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε ένα νέο καρδιακό επεισόδιο θα πρέπει να ξέρετε ότι αυτό είναι αρκετά σπάνιο. Η σεξουαλική δραστηριότητα δεν είναι τόσο απαιτητική για την καρδιά σας όσο ίσως νομίζετε. Στην πραγματικότητα, εάν μπορείτε με ευκολία να ανεβείτε σκαλοπάτια 2 ορόφων ή να περπατήσετε γρήγορα, η καρδιά σας μπορεί να αντιμετωπίσει τις αυξημένες ανάγκες μιας σεξουαλικής δραστηριότητας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι συνήθως επανέρχονται στις σεξουαλικές επαφές μέσα σε 2-3 εβδομάδες από την έξοδό τους απ΄ το νοσοκομείο. Κάποια φάρμακα ενδεχομένως όμως να περιορίζουν τη σεξουαλική σας ικανότητα. Ορισμένοι άνδρες μπορεί να διαπιστώσουν ότι κάποια φάρμακα μπορεί να κάνουν πιο δύσκολη την απόκτηση ή διατήρηση της στύσης τους. Μιλήστε με τον καρδιολόγο σας για τα ερωτήματα και τις ανησυχίες που σας απασχολούν.

Μην αισθάνεστε ότι πρέπει να έχετε οπωσδήποτε το συντομότερο σεξουαλική επαφή για να δείξετε την αγάπη σας στο σύντροφό σας. Μια αγκαλιά, ένα χάδι, ένα άγγιγμα μπορεί επίσης να δείξει την αγάπη και την αφοσίωσή σας.

Βεβαιώστε από πριν την κατάλληλη στιγμή της σεξουαλικής επαφής. Διαλέξτε ώρες που είστε και οι 2 ξεκούραστοι και δε θα σας διακόπτουν. Αφιερώστε επίσης αρκετό χρόνο. Με αυτό τον τρόπο, αν έχετε βραδεία σεξουαλική αντίδραση, μπορείτε να δώσετε τον απαραίτητο χρόνο στον εαυτό σας.

Αποφύγετε φυτικά σκευάσματα που υπόσχονται επαναφορά της σεξουαλικής σας δραστηριότητας και ενδιαφέροντος. Πολλά απ’ αυτά τα φυτικά σκευάσματα αλληλοεπιδρούν με τα φαρμακευτικά σκευάσματα για το καρδιολογικό σας πρόβλημα.

**Αεροπορικά ταξίδια**

Τα αεροπορικά ταξίδια μπορεί να είναι στρεσογόνα εάν ανακάμπτετε από κάποιο χειρουργείο καρδιάς ή κάποιο οξύ καρδιακό επεισόδιο, είτε επειδή διασχίζετε απλά ένα αεροδρόμιο γεμάτο επιβάτες κουβαλώντας τις βαλίτσες σας είτε επειδή έρχεστε σε επαφή με τα χαμηλά επίπεδα υγρασίας κατά την πτήση. Λάβετε πάντοτε την έγκριση του γιατρού σας πριν από το αεροπορικό ταξίδι. Οι περισσότερες ασφαλιστικές εταιρείες δεν παρέχουν ιατρική κάλυψη για ταξίδια εκτός χώρας νωρίτερα απ’ τις 90ημέρες μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο ή αλλαγή στην ιατρική σας θεραπεία. Η κάθε αεροπορική εταιρεία έχει επίσης τη δική της πολιτική όσον αφορά τους επιβαίνοντες που υπέστησαν ένα οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου.

**Η επιστροφή στην εργασία.**

Εάν εργαζόσασταν πριν το έμφραγμα ή το οξύ καρδιακό επεισόδιο, μπορείτε συνήθως να επιστρέψετε στην εργασία σας μέσα σε 8-16 εβδομάδες. Το πόσο σύντομα μπορείτε να επιστρέψετε εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως τα συμπτώματά σας, το πώς αισθάνεσθε καθώς και το πόσο σωματικά απαιτητική ή στρεσογόνος είναι η εργασία σας. Θα ήταν καλή ιδέα να επιστρέψετε με μειωμένο ωράριο αρχικά και στη συνέχεια να επανέλθετε στο πλήρες ωράριο.

Εάν είστε κοντά στην περίοδο συνταξιοδότησης, ενδεχομένως να μη θέλετε να επιστρέψετε στην εργασία σας. Μπορεί να προτιμάτε να περνάτε το χρόνο σας με την οικογένειά σας, να αφιερώσετε χρόνο για τα χόμπι σας και τις δραστηριότητες που αγαπάτε. Μπορεί να δικαιούσθε πρόωρη σύνταξη ή και αναπηρική σύνταξη.

Μπορεί να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να επιστρέψετε στην προηγούμενη εργασία σας ή μπορεί να θεωρείτε ότι σας δίνεται η ευκαιρία να δοκιμάσετε κάτι νέο. Η οικογένειά σας και οι φίλοι σας μπορούν να σας στηρίξουν στη νέα σας  επιλογή εργασίας.

**Φάρμακα**

Ανάλογα με το προσωπικό πρόβλημα του καθενός, ο καρδιολόγος σας θα σας συνταγογραφήσει κάποια φάρμακα. Είναι σημαντικό να σας εξηγήσει

- Ποια φάρμακα θα λαμβάνετε.

- Για ποιο λόγο πρέπει να τα λαμβάνετε

- Με ποιο τρόπο θα πρέπει να τα λαμβάνετε (πχ μετά από τη λήψη τροφής;)

- Πότε και για πόσο διάστημα θα πρέπει να τα λαμβάνετε.

**Παρενέργειες φαρμάκων**

Οι περισσότερες παρενέργειες των φαρμάκων δεν είναι σοβαρές. Ωστόσο, μερικές παρενέργειες θα πρέπει να αναφέρονται στο γιατρό σας. Ρωτήστε από την αρχή το γιατρό σας ποιες παρενέργειες θα πρέπει ενδεχομένως να αναμένετε και θα πρέπει να αναφέρετε άμεσα. Ο γιατρός σας θα κάνει τότε τις απαραίτητες τροποποιήσεις ώστε να εξαλειφθούν οι παρενέργειες.

Ορισμένες παρενέργειες επίσης οφείλονται στην αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα που λαμβάνετε, ακόμα και με μη συνταγογραφούμενα ή και με φυτικά σκευάσματα. Ενημερώστε το γιατρό σας για οποιοδήποτε φυτικό σκεύασμα ή ακόμα και βιταμινούχο συμπλήρωμα σκοπεύετε να λάβετε.

**Σημαντικό!** Ποτέ μη σταματήσετε τα καρδιολογικά σας φάρμακα ή αλλάξετε τον τρόπο λήψης τους χωρίς προηγουμένως να συμβουλευτείτε τον καρδιολόγο σας! Σε ορισμένες περιπτώσεις, η απότομη διακοπή της φαρμακευτικής σας αγωγής μπορεί να είναι εξαιρετικά επικίνδυνη.

**Τι ισχύει για τις εναλλακτικές θεραπείες;**

Αν και οι φυσικές θεραπείες μπορεί να φαίνονται ασφαλείς, αυτό δε συμβαίνει πάντα! Οι εναλλακτικές θεραπείες δεν είναι η καλύτερη προσέγγιση αποτελεσματικής αντιμετώπισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Παρατηρείται συχνά το φαινόμενο αύξησης της χρήσης εναλλακτικών θεραπειών, όπως συμπληρωμάτων διατροφής και φυτικών σκευασμάτων για την αντιμετώπιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα όσον αφορά την αποτελεσματικότητά τους αλλά ούτε και επαρκής έλεγχος της διαδικασίας παραγωγής εναλλακτικών φυτικών σκευασμάτων. Πολλοί επίσης έχουν άγνοια των κινδύνων και παρενεργειών τέτοιων συμπληρωματικών θεραπειών.

**Κάποια σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε για τη λήψη των φαρμάκων που σας έχει συστήσει ο καρδιολόγος σας.**

Εάν έχετε πρόβλημα στο να θυμάστε πότε πρέπει να λάβετε τα φάρμακά σας, δοκιμάστε τα παρακάτω:

- Να λαμβάνετε τα φάρμακά σας τις ίδιες ώρες κάθε μέρα. Οργανώστε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα.

- Χρησιμοποιείστε ένα έντυπο διάγραμμα με τα φάρμακα που λαμβάνετε καθημερινά.

- Βάλτε ένα ξεχωριστό ξυπνητήρι που θα σας υπενθυμίζει πότε είναι η ώρα που πρέπει να λάβετε το φάρμακό σας.

- Συζητήστε με το γιατρό σας το ενδεχόμενο αλλαγής του αριθμού των φαρμάκων σας, χρησιμοποιώντας συνδυασμούς διαφορετικών φαρμάκων σε ένα πολυχάπι που θα βελτιώσει τη συμμόρφωσή σας.

**Η επικοινωνία με τον καρδιολόγο σας.**

Εσείς και ο καρδιολόγος σας  είστε συνεργάτες. Εργάζεστε μαζί για τον ίδιο στόχο: την αποκατάσταση της υγείας σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο! Όπως όμως σε κάθε συνεργασία για να είναι επιτυχής, θα πρέπει ασθενής και γιατρός να μοιράζονται τις πληροφορίες και τις αποφάσεις. Κάτι τέτοιο βασίζεται μόνο στη σωστή επικοινωνία.

**Πως μπορείτε να κάνετε αυτή τη συνεργασία πιο εποικοδομητική όταν και οι δύο είστε πιεσμένοι από το χρόνο;**

- Πριν φύγετε απ’ το σπίτι για να επισκεφθείτε το γιατρό σας καταγράψτε κάθε ερώτηση που θα θέλατε να του κάνετε και φέρτε τη λίστα μαζί σας.

- Εάν έχετε συμπτώματα, φτιάξετε και φέρτε μαζί σας και τη λίστα αυτή.

- Εάν δεν καταλαβαίνετε κάτι που σας λέει ο γιατρό σας ζητήστε του να σας το εξηγήσει πάλι!

- Μη κρύβετε πληροφορίες απ’ το γιατρό σας. Είναι σα να κρύβετε κομμάτια από ένα παζλ. Όσο περισσότερες πληροφορίες μοιράζεστε, τόσο καλύτερα θα μπορέσει ο γιατρός σας να σας βοηθήσει, αλλάζοντας για παράδειγμα κάποιο φάρμακο που σας δημιουργεί παρενέργειες. Μη διστάζετε να του εκμυστηρευθείτε συμπτώματα που σας κάνουν να νιώθετε ντροπή, όπως αίσθημα ανικανότητας, κενού ή έλλειψης ελπίδας.

- Καλό θα ήταν να επισκέπτεσθε το γιατρό σας με κάποιον δικό σας άνθρωπο, ώστε να σας υπενθυμίζει ερωτήσεις που ξεχάσατε να ρωτήσετε αλλά και να σας βοηθήσει να θυμηθείτε πράγματα που σας συμβούλευσε ο γιατρός σας.

**Φυσική δραστηριότητα**

Η φυσική άσκηση για τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης, της καρδιακής νόσου, του εγκεφαλικού,  και του διαβήτη. Η τακτική φυσική δραστηριότητα μπορεί επίσης να βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους και την ανακούφιση των συμπτωμάτων.

Τα σημεία «κλειδιά» για τη βελτίωση της υγείας είναι η σταδιακή αύξηση:

- Της συχνότητας της δραστηριότητας (πόσες φορές την εβδομάδα)

- Της διάρκειας της άσκησης.

- Της προσπάθειας για άσκηση.

«Ακούστε» όμως το σώμα σας. Μην το πιέζετε σε βαθμό πόνου ή εξάντλησης.

- Ασχοληθείτε με διάφορες δραστηριότητες ώστε να μειώσετε το ενδεχόμενο της πλήξης  και τον κίνδυνο ατυχημάτων.

- Αφιερώστε κάποια λεπτά πριν την άσκηση για «ζέσταμα», ώστε να αυξηθεί η καρδιακή συχνότητα ομαλά και να προετοιμαστείτε έτσι για την κυρίως δραστηριότητα.

- Αποφεύγετε την άσκηση στο πολύ κρύο ή την υπερβολική ζέστη.

- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και έχετε κοντά σας νερό για την αναπλήρωση υγρών.

- Ζητήστε τη βοήθεια φίλων, συγγενών ή γειτόνων αν πρέπει να κάνετε κάποια επείγουσα βαριά δουλειά, ειδικά με άσχημες καιρικές συνθήκες.

- Σταματήστε τη δραστηριότητά σας αμέσως αν αντιληφθείτε ξαφνική δύσπνοια, πόνο στο στήθος, ζάλη, ναυτία, σοβαρή κεφαλαλγία και αναζητήστε επειγόντως ιατρική βοήθεια!

Kkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkk

**Η αποκατάσταση μετά το έμφραγμα είναι συνήθως υπόθεση 6-8 εβδομάδων και δίνεται έμφαση στην ανάκτηση των φυσιολογικών ρυθμών ζωής.**

Οι στόχοι της καρδιολογικής αποκατάστασης είναι ο ασθενής να κατανοήσει τα αίτια του προβλήματος και τους τρόπους βελτίωσης της κατάστασής του, να ακολουθήσει ειδικό πρόγραμμα άσκησης που θα του επιτρέψει να επιστρέψει στις φυσιολογικές δραστηριότητές του και να κάνει ό,τι χρειάζεται για να αποφύγει μελλοντικό έμφραγμα.

Τις πρώτες εβδομάδες ή μήνες ύστερα από ένα έμφραγμα, είναι πιθανόν ο ασθενής να φοβάται να ασχοληθεί με τις καθημερινές δραστηριότητές του, όπως η εργασία ή το σεξ.

**Οδήγηση**  
Συνήθως δεν επιτρέπεται να οδηγήσετε τον πρώτο μήνα ύστερα από ένα έμφραγμα. Σε πολλές χώρες του κόσμου η απαγόρευση ισχύει δια νόμου. Η νομοθεσία που αφορά τους ανθρώπους που οδηγούν επαγγελματικά (όπως τους οδηγούς λεωφορείων ή τους οδηγούς φορτηγών) διαφέρει από χώρα σε χώρα.

**Σεξουαλική δραστηριότητα**  
Μετά από 3-4 εβδομάδες, μπορείτε να επιστρέψετε και πάλι στη σεξουαλική ζωή, αρκεί να μην το παρακάνετε. Αποφύγετε τις υπερβολές έως ότου αναρρώσετε πλήρως, κάτι που φυσιολογικά συμβαίνει 6-8 εβδομάδες μετά το έμφραγμα.

**Εργασία**  
Δύο έως τρεις μήνες μετά το έμφραγμα, οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία τους. Για όσους ασκούν ένα επάγγελμα που δεν έχει ιδιαίτερες σωματικές απαιτήσεις ούτε περιλαμβάνει έντονη σωματική καταπόνηση, οι δύο μήνες μακριά από την εργασία μπορεί να είναι αρκετοί. Όσοι, όμως, ακολουθούν βαριά χειρωνακτική εργασία, μπορεί να χρειασθούν περισσότερη αναρρωτική άδεια.

**Διακοπές**  
Για τους 2-3 πρώτους μήνες ύστερα από ένα έμφραγμα είναι ίσως ασφαλέστερο να μην ταξιδέψει ο ασθενής στο εξωτερικό. Αργότερα μπορεί πιθανότατα να ταξιδέψει όπου θέλει, υπό την προϋπόθεση ότι έχει αναρρώσει πλήρως.

**Άγχος και κατάθλιψη**  
Όλοι ανησυχούν ύστερα από ένα έμφραγμα μήπως συμβεί ένα δεύτερο. Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε για τον εαυτό σας και για την οικογένειά σας, ακόμα και αν δυσκολεύεστε να το περιγράψετε. Η πιο συνήθης αντίδραση είναι η οξυθυμία, ακόμα και σε ανθρώπους που παλαιότερα ήταν πράοι. Οι σύντροφοι των ασθενών συχνά παραπονούνται ότι οι ασθενείς γίνονται έξω φρενών με το παραμικρό. Τα προβλήματα αυτά συνήθως αμβλύνονται όταν και αν επιστρέψει ο ασθενής στην εργασία του, και η ζωή αρχίζει να κυλά πάλι ομαλά. Το σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσετε ότι πρόκειται για συχνά φαινόμενα που μπορούν να αντιμετωπισθούν. Πολλές φορές, η συζήτηση όσων αισθάνεστε με άτομα που έχουν περάσει τα ίδια είναι ό,τι χρειάζεστε. Αν έχετε κάποια από τα συμπτώματα, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.

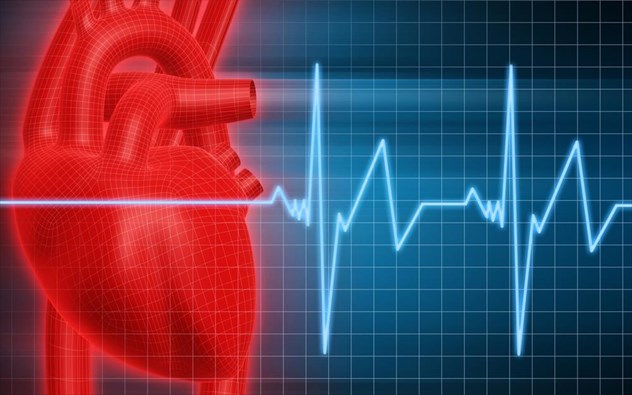
Οι πιο συχνές απορίες όσων έχουν ήδη προβλήματα καρδιάς, είτε σχετικό ιατρικό ιστορικό στην οικογένεια, είτε απλά θέλουν να γνωρίζουν κάποια πράγματα, ώστε να παρέχουν στον εαυτό τους ή σε άλλους τις σωστές πρώτες βοήθειες όταν παραστεί η σχετική ανάγκη.

Τα έκτακτα περιστατικά, άλλωστε, δεν συμβαίνουν μόνο στους άλλους και η ελάχιστη ακόμα γνώση πάνω σε αυτά μπορεί να σώσει τη ζωή κάποιου δικού μας ανθρώπου, είτε ακόμα και τη δική μας.

Αφιερώστε 10 λεπτά από το χρόνο σας και λύστε τις κυριότερες απορίες, όσον αφορά στο έμφραγματικό επεισόδιο και θα νιώσετε πιο ασφαλείς γνωρίζοντας λίγα πράγματα παραπάνω.

**Πώς θα καταλάβω ότι παθαίνω έμφραγμα;**  
Το θέμα δεν είναι να κάνετε αυτοδιάγνωση, αλλά αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι τη στιγμή που θα νιώσετε κάτι περίεργο να συμβαίνει να καλέσετε άμεσα τις πρώτες βοήθειες.  
Πιο συγκεκριμένα, εάν παρατηρείτε τα παρακάτω συμπτώματα, τότε προσπαθήστε, μέσα στην επόμενη ώρα που θα τα νιώσετε να έχει φτάσει σε εσάς ιατρική βοήθεια.  
- Δυσφορία στο στήθος: η δυσφορία στην περιοχή της καρδιάς, μπορεί να διαρκέσει μερικά λεπτά ή να φύγει και να επιστρέψει. Η δυσφορία γίνεται από τους περισσότερους αντιληπτή σαν πόνος ή ασφυκτική πίεση.  
- Δυσφορία στο πάνω μέρος του σώματος: Πόνοι στο ένα ή και στα δυο χέρια, την πλάτη, το λαιμό, το σαγόνι ή το στομάχι είναι ανησυχητικές ενδείξεις εμφράγματος.  
- Δύσπνοια  
- Ασυνήθιστες αντιδράσεις του οργανισμού, όπως είναι ο ξαφνικός κρύος ιδρώτας, η ναυτία, η ζαλάδα και η έντονη κούραση.

**Θα νιώσω έντονο πόνο στο στήθος, σαν να με «πατάει ελέφαντας»;**  
Ο τόσο έντονος πόνος είναι πιθανός, αλλά όχι δεδομένος. Στο έμφραγμα, παύει η κυκλοφορία του αίματος προς την καρδιά και είναι η αντίδραση των κυττάρων της καρδιάς  που οδηγεί σε αυτό τον έντονο πόνο. Η αλήθεια είναι όμως, κυρίως στις γυναίκες, ότι ο πόνος ή η δυσφορία ξεκινούν πιο ήπια και σταδιακά εξελίσσονται σε κάτι πιο έντονο.

****

**Είναι πιθανό να πάθω έμφραγμα και να μην το καταλάβω;**  
Είναι όντως πιθανό κάτι τέτοιο και συχνό φαινόμενο σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη. Το λεγόμενο και «σιωπηλό έμφραγμα» δεν συνοδεύεται από τους γνωστούς πόνους στο στήθος, αλλά συχνά έχει συμπτώματα που τείνουμε να  παραβλέψουμε, όπως είναι η ναυτία, η δύσπνοια και η λιποθυμία.

**Είναι κάποια ώρα της ημέρας που είναι πιθανότερο να πάθω έμφραγμα;**  
Το έμφραγμα μπορεί να χτυπήσει οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, αλλά έχει παρατηρηθεί ότι συνήθως συμβαίνει στις πρώτες πρωινές ώρες. Τα σταστιστικά θέλουν τα περισσότερα εμφράγματα να συμβαίνουν μεταξύ των ωρών 0600-1200, ενώ παρόμοιες αιτίες θανάτου σχετιζόμενες με την καρδιά, συμβαίνουν επίσης συχνότερα το πρωί.

**Τι πρέπει να κάνω στην περίπτωση που νιώσω ότι παθαίνω έμφραγμα;**  
Στην περίπτωση που θεωρείτε ότι παθαίνετε έμφραγμα, καλέστε αμέσως το 166 και προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Στη συνέχεια ξαπλώστε και μασήστε μια ασπιρίνη, η οποία θα ελαχιστοποιήσει τη ζημιά ή την περαιτέρω εξάπλωση του θρόμβου. Καλό ακόμα θα ήταν να έχετε φροντίσει με κάποιο τρόπο, να είναι η πόρτα του σπιτιού σας ξεκλείδωτη για να μπουν οι νοσηλευτές. Μην πιείτε ή φάτε τίποτα και καλέστε κάποιον, γείτονα, φίλο ή συγγενή να σας κάνει παρέα και να σας ηρεμεί όσο περιμένετε.

**Τι με περιμένει στο νοσοκομείο;**  
Με το που εισαχθείτε στο νοσοκομείο θα συνδεθείτε με μηχάνημα καρδιακής παρακολούθησης, θα σας γίνει παροχή οξυγόνου και παυσίπονη αγωγή, ενώ ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα θα δείξει στους γιατρούς τους παλμούς της καρδιάς και θα εντοπίσει τυχόν αρρυθμίες και ανωμαλίες στη λειτουργία της.  
Οι εξετάσεις αίματος, θα δείξουν αν έχει υποστεί σοβαρή ή μη ζημιά η καρδιά και θα επαναληφθούν μετά από 12 ώρες για πιο ολοκληρωμένη εικόνα. Ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων και τη σοβαρότητα του εμφράγματος είναι πιθανό να παραμείνετε στο νοσοκομείο ώστε να σας χοηγηθεί η σωστή αγωγή και αν παραστεί η ανάγκη να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση.

****

**Θα μπορώ να συνεχίσω τη γυμναστική μετά το επεισόδιο;**  
Η αλήθεια είναι πως η άσκηση μειώνει το ρίσκο να πάθετε δεύτερο έμφραγμα, αλλά σε αυτές τις περιπτώσεις, καλύτερα πάντα να έχετε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας για το ποιό είδος άσκησης είναι το καλύτερο για την κατάστασή σας. Οι περισσότεροι γιατροί προτείνουν αεροβική άσκηση, όπως είναι το περπάτημα, το τρέξιμο και το κολύμπι για να δυναμώσει έτσι ο ευαίσθητος μυς της καρδιάς. Σε κάθε περίπτωση, μην παίρνετε πρωτοβουλίες, αν δεν έχετε το ΟΚ από το γιατρό σας.

**Θα μπορώ να έχω ερωτική ζωή μετά το έμφραγμα;**  
Τη στιγμή που θα πάρετε το ΟΚ από το γιατρό σας, μπορείτε να έχετε ερωτική ζωή. Οι περισσότεροι συνήθως μπορούν και κάνουν σεξ, 2-3 εβδομάδες μετά το επεισόδιο, αλλά αν παρατηρήσετε πόνους στο στήθος ή ταχυπαλμίες, ενημερώστε το γιατρό σας άμεσα.

[**CareerNet.gr: Βρείτε τώρα τη δουλειά που σας ταιριάζει!**](http://www.careernet.gr/aggelies?utm_source=clickatlife.gr&utm_medium=txtlinkarticle&utm_campaign=article&utm_content=txtlinkarticle)

Αναμφισβήτητα, ένα έμφραγμα είναι ένα δύσκολο γεγονός, τόσο για τον ασθενή όσο και για το οικογενειακό του περιβάλλον. Πάντα υπάρχει ο φόβος ότι, αν δεν προσέξει κανείς, μπορεί να έρθει ένα δεύτερο, ενδεχομένως μοιραίο επεισόδιο. Γι' αυτό, κατά την έξοδο από το νοσοκομείο, ο ασθενής συνήθως κάνει μια εκτεταμένη συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό και λαμβάνει σαφείς οδηγίες για τη σταδιακή αποκατάστασή του και τη φυσιολογική επάνοδό του στη συνηθισμένη του καθημερινότητα. Επιπλέον, ο ασθενής παρακολουθείται κατά τακτά χρονικά διαστήματα για να μπορέσει να έχει, όσο το δυνατόν, μια πιο πλήρη δραστηριότητα, παρόμοια με εκείνη που είχε πριν από το έμφραγμα.  
  
Τα περισσότερα άτομα, έπειτα από ένα οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου, μπορούν να έχουν μια φυσιολογική ζωή και να είναι παραγωγικά για πάρα πολλά χρόνια μετά. Βέβαια, έπειτα από ένα έμφραγμα μπορεί να επέλθουν κάποιες αλλαγές. Πάντως, οι πιο πολλοί είναι ικανοί να επιστρέψουν στην εργασία τους κανονικά δύο εβδομάδες έως τρεις μήνες μετά το έμφραγμα. Αυτό, φυσικά, πρέπει να γίνεται πάντα σε συνεννόηση με το γιατρό, ο οποίος θα καθορίσει αν η συγκεκριμένη δουλειά είναι κατάλληλη για έναν ασθενή ο οποίος έχει περάσει έμφραγμα.  
  
Οι περισσότερα ασθενείς, λίγες εβδομάδες μετά από ένα χωρίς επιπλοκές έμφραγμα είναι ικανοί να έχουν πλήρη σεξουαλική δραστηριότητα, αρκεί να το θέλουν και να είναι ικανοί για μια μέτρια σωματική δραστηριότητα. Εντούτοις, φαίνεται ότι μετά το έμφραγμα οι ασθενείς έχουν την τάση να είναι λιγότερο σεξουαλικά ενεργοί. Αυτό σε μεγάλο βαθμό οφείλεται σε δύο λόγους: από τη μία υπάρχει ο φόβος ότι μπορεί με το σεξ να προκληθεί ένα νέο ισχαιμικό επεισόδιο και, από την άλλη, υπάρχει μια δυσκολία τόσο από την πλευρά των γιατρών όσο και από την πλευρά των ασθενών να συζητήσουν το συγκεκριμένο θέμα. Μάλιστα, σε μια πρόσφατη μελέτη διαπιστώθηκε ότι μόνο το 40% των ανδρών και το 20% των γυναικών συζητούν με το γιατρό τους για τη δυνατότητα σεξουαλικής δραστηριότητας στον επόμενο χρόνο μετά το έμφραγμα.  
  
Η σεξουαλική δραστηριότητα μετά την ανάρρωση από ένα έμφραγμα είναι σχετικά ασφαλής και ο κίνδυνος είναι σχεδόν αμελητέος. Η πιθανότητα το σεξ να προκαλέσει έμφραγμα σε έναν υγιή άνθρωπο είναι περίπου 2 στο εκατομμύριο. Οταν ένα άτομο πάσχει από στεφανιαία νόσο, ο κίνδυνος γίνεται περίπου ένα στις πενήντα χιλιάδες. Οπως φαίνεται, αν και ο κίνδυνος στα άτομα με στεφανιαία νόσο αυξάνεται, εξακολουθεί να παραμένει πολύ μικρός. Μάλιστα, στα άτομα που ασκούνται συστηματικά μετά το έμφραγμα, ο κίνδυνος είναι παρόμοιος με ένα υγιές άτομο που δεν έχει στο ιστορικό του στεφανιαία νόσο.  
  
Η έλλειψη σεξουαλικής δραστηριότητας μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη και να επιβαρύνει ψυχολογικά ένα άτομο έπειτα από έμφραγμα, ανεξάρτητα από το φύλο ή την ηλικία. Τα πράγματα μπορεί να χειροτερέψουν αν προστεθεί ο φόβος ενός νέου επεισοδίου και η απώλεια της σεξουαλικής επιθυμίας ή ικανοποίησης λόγω των φαρμάκων. Το σεξ είναι σημαντικό κομμάτι της ζωής ενός ανθρώπου. Γι' αυτό η αναζήτηση συμβουλής είναι απαραίτητη. Ακόμη και αν ο γιατρός ξεχάσει να το αναφέρει, πρέπει οπωσδήποτε ο ασθενής να το συζητήσει.  
  
  
**Χριστόδουλος Ι. Στεφανάδης**  
Καθηγητής Καρδιολογίας