

ZALECENIA DLA PACJENTA PO ZAWALE MIĘŚNIA SERCOWEGO

Informacje dla pacjenta i osób z najbliższego otoczenia:

Choroba wieńcowa, doprowadziła do zmian w naczyniach krwionośnych, które mogą być przyczyną kolejnej hospitalizacji z powodu zawału mięśnia sercowego. Poprzez wprowadzenie zmian w trybie życia można ograniczyć ryzyko kolejnego zawału mięśnia sercowego. W tym celu należy:

- Zadbać o kondycję fizyczną. Ćwiczenia fizyczne wykonywane pod nadzorem rehabilitanta w szpitalu można kontynuować w domu i w ramach programu rehabilitacji kardiologicznej. Wskazaną formą aktywności są spacer, jazda na rowerze, pływanie.
- Rzucić palenie. W walce z nałogiem pomocne mogą być środki wspomagające, lecz ich stosowanie należy uzgodnić z lekarzem.
- Wprowadzić do diety więcej warzyw i owoców a ograniczyć czerwone mięso. Konsultacja z dietetykiem będzie pomocna w ułożeniu jadłospisu z uwzględnieniem ograniczeń związanych z istnieniem chorób towarzyszących oraz wskazań ograniczenia masy ciała.
- Ograniczyć negatywny wpływ nadmiernego stresu. Optymizm i radość życia pozytywnie oddziałują na stan zdrowia, w przeciwieństwie do negatywnego wpływu depresji.
- Przestrzegać zaleceń dotyczących regularności zażywania leków. Szczególną uwagę należy zwrócić na zalecenia w Karcie Wypisowej dotyczące zażywania leków przeciwpłytkowych.
- Przestrzegać zaleceń dotyczących mierzenia ciśnienia tętniczego.
- Zgłaszać się na wizyty kontrolne u lekarza specjalisty.

Bibliografia:

1. Pielęgniarstwo kardiologiczne pod. red. D. Kaszuba, A. Nowicka, Wyd. lekarskie PZWL Warszawa 2022
2. 8 wskazówek jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca. eBook, Porady123, Psychoskok 2021

Opracował: mgr Ewa Szleszyńska, Pielęgniarka Oddziałowa Klinicznego Oddziału kardiologicznego z Pododdziałem intensywnego nadzoru kardiologicznego Szpitala Wolskiego