**Κινητοποίηση ασθενών μετά από Οξύ Έμφραγμα Μυοκαρδίου**

Η κινητοποίηση και η επανένταξη των καρδιολογικών ασθενών στο ρυθμό και τις ανάγκες της καθημερινότητας γίνεται προοδευτικά και με βάσει συγκεκριμένου, διεθνώς αναγνωρισμένου ιατρικού προγράμματος, ειδικού ιατρικού πρωτοκόλλου.

Εμείς θα αναφέρουμε μερικές γενικού ενδιαφέροντος ιατρικές συμβουλές, για τον ασθενή μετά από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, οι οποίες πρέπει να αναπροσαρμόζονται κατά περίπτωση από τον προσωπικό του καρδιολόγο.

1.      Την πρώτη, πιθανώς και την δεύτερη εβδομάδα μετά από το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου ο ασθενής αρχίζει σταδιακά να κινητοποιείται κυρίως εντός του σπιτιού του, ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες, όταν μιλάμε για τις συνθήκες στην Ελλάδα.

Πρέπει να ξεκουράζεται ο ασθενής αρκετά. Να κοιμάται και να ξεκουράζεται τόσο τη νύχτα, όσο και τις μεσημεριανές ώρες. Να ξαπλώνει νωρίς το βράδυ, να ξεκουράζεται αρκετά τις πρωινές, και κατά τις μεσημεριανές ώρες.

Απαγορεύονται αυτό το διάστημα, οι χειρονακτικές εργασίες, η ενασχόληση με την κηπουρική, τα μαστορέματα, να σηκώνει βάρη, να μετακινεί ή να μεταφέρει βαριά αντικείμενα, όπως έπιπλα, καρέκλες, βαλίτσες, μωρά ή μεγαλύτερα παιδιά.

2.      Σε δεύτερο χρόνο και πάντα με την σύμφωνη γνώμη του θεράποντα αρχίζει ο ασθενής να βαδίζει, χωρίς να βιάζεται, ή να κουράζεται. Δεν πρέπει να αισθάνεται δυσφορία, δύσπνοια, αίσθημα παλμών, βάρος ή πόνο στο στήθος και γενικά ενοχλήσεις στην περιοχή του θώρακα, όταν θα αρχίσει οποιαδήποτε από το γιατρό του άσκηση.

Το καλοκαίρι δεν πρέπει να ασκείται μεσημεριανές ώρες με την πολύ ζέστη.

Επίσης πρέπει να αποφεύγει τις ανηφόρες. Να βαδίζει μόνο σε ίσιο δρόμο και όχι με γρήγορο ρυθμό, αλλά κάνοντας και απολαμβάνοντας τον περίπατο.

 3.      Να μην ξεχνάει πως το άγχος, η ψυχική υπερένταση, τα πολλά νεύρα κουράζουν πρώτα την καρδιά μας, και κυρίως την τραυματισμένη μας καρδιά. Η καλύτερη καρδιολογική θεραπεία εκτός των φαρμάκων είναι η ψυχική μας ηρεμία, η ψυχική ισορροπία και η ψυχική ευεξία, όπως άλλωστε είναι γνωστό και για τα περισσότερα νοσήματα των ανθρώπων.

 4.      Για να επιτευχθεί η ψυχική γαλήνη να αποφεύγει ο καρδιοπαθής οτιδήποτε προκαλεί άγχος και stress, όπως διάφορα παιχνίδια, τάβλι, χαρτιά, ειδήσεις στην τηλεόραση, που συχνά απογοητεύουν, και στο ραδιόφωνο και όλες τις οικογενειακές εντάσεις. Επίσης να αποφεύγει να οδηγεί αυτοκίνητο, εάν αυτό τον αγχώνει. Να οδηγήσει αυτοκίνητο ο καρδιοπαθής μετά, από την υπόδειξη του καρδιολόγου του.

 5.      Η σεξουαλική συμπεριφορά μετά από ένα καρδιολογικό περιστατικό θέλει επίσης σωστή διαχείριση. Πρέπει να συζητήσει ο ασθενής με τον προσωπικό του γιατρό και αυτό το θέμα, να είναι πλήρως ενημερωμένος

 6.      Μην ξανακαπνίσετε, εάν είστε καπνιστής, και μην το παρακάνετε με καταχρήσεις γενικά, ποτό, ξενύχτι και πολύ φαγητό.

 7.      Μετά το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου θα επανέλθετε στην εργασία σας μετά από την υπόδειξη του θεράποντα ιατρού. Αυτό εξαρτάται από το είδος της εργασίας και την κατάσταση της υγείας σας.

 8.      Για τους πρώτους 2-3 μήνες μετά το έμφραγμα του μυοκαρδίου δεν κάνετε πρωταθλητισμό, και τον πρώτο καιρό στην ανάρρωση, ούτε αθλήματα όπως τένις, θαλάσσιο σκι, ιππασία, κολύμπι σε θάλασσα και πισίνα, κηπουρική, ξυλουργικές βαριές εργασίες και δεν σηκώνετε βάρη.

 9.      Οι καρδιοπαθείς πρέπει να ακολουθούν ακριβώς και ανελλιπώς την φαρμακευτική τους αγωγή, που συστήνει ο καρδιολόγος τους. Δεν επιτρέπεται να αλλάζουν οι ίδιοι τη δοσολογία και την διάρκεια της θεραπείας χωρίς την ιατρική έγκριση.

 10.  Όταν ένας καρδιοπαθής αισθανθεί οτιδήποτε οπισθοστερνικά ή στον θώρακα, στη πλάτη και στα δύο χέρια ή το ένα χέρι τους, δηλαδή σφίξιμο, πόνο, βάρος, μούδιασμα, φούσκωμα, δυσφορία, λιποθυμία, αίσθημα παλμών, δύσπνοια, σκοτοδίνη, ή οποιαδήποτε άλλη ενόχληση, ακόμη και πόνο στο στομάχι, την κοιλιά τους, να επικοινωνήσει άμεσα με το γιατρό του, ή πρέπει να επισκεφτεί το πλησιέστερο Νοσοκομείο ή Κέντρο Υγείας. Εξυπακούεται να μην οδηγήσει ο ίδιος, ή να χρησιμοποιήσει κάποιο μέσο μαζικής μεταφοράς, εκτός από ταξί ή την άμεση βοήθεια (166).

 Εάν τηρηθούν σχολαστικά όλα όσα αναφέρθηκαν έως τώρα, ο καρδιοπαθής θα αναρρώσει γρήγορα, χωρίς προβλήματα και δυσάρεστες για αυτόν εκπλήξεις και συνέπειες.

Η επανένταξη του καρδιολογικού ασθενή μετά από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου στο κοινωνικό και εργασιακό του περιβάλλον θα είναι χωρίς απρόοπτα και αρνητικές, για αυτόν επιπτώσεις, εάν τηρηθούν όλα τα ανωτέρω.

Μετά από λίγο σχετικά χρονικό διάστημα η δυσάρεστη για αυτόν περιπέτεια της υγείας του, σχεδόν θα έχει ξεχαστεί. Η υγεία του θα έχει αποκατασταθεί σχεδόν πλήρως.