



► Come vivere dopo un infarto miocardico – le prime settimane a casa

Nei primi giorni e settimane dopo le dimissioni dall'ospedale, il paziente è confuso, depresso e insicuro. Ha la sensazione che il suo mondo sia completamente cambiato.

Dovrà cambiare stile di vita, seguire molte nuove istruzioni e assumere nuovi farmaci per tutto il resto della vita. Questo è il periodo di cambiamento dalle abitudini e dalla concezione del mondo precedenti e ci vorrà del tempo prima che il paziente accetti appieno il nuovo modo di vita e una nuova routine quotidiana che è diversa da quella antecedente alla comparsa dell'infarto miocardico.

Sono molto importanti il sostegno e la comprensione della famiglia e delle persone più vicine in modo da non ridurre ulteriormente la fiducia dei pazienti in se stessi. È utile anche il sostegno psicologico.

È strettamente necessaria l'assunzione di farmaci per la prevenzione della formazione di coaguli nelle arterie coronarie (aspirina, clopidogrel) e di farmaci di cui è dimostrato l'effetto sul prolungamento della vita e che riducono le possibilità di ricomparsa dell'infarto miocardico, nonché la frequenza del dolore toracico (ACE-inibitori, beta-bloccanti, nitrati).

Poiché il rischio cardiovascolare nei pazienti che hanno sofferto di infarto miocardico è molto alto, è necessario un approccio molto più rigoroso ai fattori di rischio e sarà necessario un supplemento con farmaci al trattamento della pressione arteriosa, del diabete mellito e dei livelli alti di grassi nel sangue.

La pressione arteriosa dovrebbe risultare inferiore a 140/90 mmHg, mentre in pazienti diabetici e in quelli con patologie renali croniche ancora più bassa. Nei pazienti più anziani sono tollerabili valori della pressione arteriosa sistolica leggermente superiori a quelli appena menzionati.

È estremamente importante ridurre l'impatto dello stress, smettere di fumare e controllare il peso con una dieta corretta e con un apporto ridotto di sale, grassi saturi, caffè e alcol. I pasti devono essere piccoli e frequenti.

L'alimentazione deve essere diversificata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi. Come fonte di proteine si consigliano pesce, pollame e legumi, e come fonte di grassi, oli vegetali e frutta con guscio.

La riabilitazione fisica continua anche a casa, sulla base delle raccomandazioni del medico avute prima di lasciare l'ospedale.

È importante una graduale, adattata e regolare attività fisica al fine di mettersi in forma e per gestire il peso, gli zuccheri e i grassi presenti nel sangue, nonché la pressione del sangue.

La cosa migliore è iniziare con passeggiate brevi e leggere che poi si allungheranno e intensificheranno gradualmente. In caso di disturbi insoliti è necessario consultare il medico.

Con il passare del tempo, dopo aver migliorato la condizione fisica e in assenza di disturbi, si raccomandano 30-60 minuti

di regolare e moderata attività fisica almeno per 5 volte alla settimana (camminata veloce, jogging, bicicletta).

L'attività sessuale dopo un infarto miocardico senza complicazioni, e in pazienti stabili, può essere ripresa già dopo poche settimane.

Il ritorno al lavoro può essere pianificato dalle 4 alle 6 settimane dopo l'infarto miocardico in pazienti stabili. All'inizio è preferibile ridurre il volume degli incarichi di lavoro e delle responsabilità. In alcuni casi sarà necessaria una riabilitazione professionale.



Autore: **Dalibor Cukon**, medico specialista in medicina interna

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

