



MIS ON INFARKT?

Infarkti põhjuseks on peaaegu alati juba enne kitsenenud koronaari umbumine trombi tagajärjel. Tähtsamad riskifaktorid on kõrge kolesterool veres, suitsetamine, ravimata kõrgvererõhutõbi ja pärilikus.

Kui vereringe koronaari umbudes lakkab, ei saa osa südamelihasest verd ja sünnib südamelihase kahjustus – infarkt, aja möödudes see osa armistub.

Ravimid

Südameravimite eesmärk on stenokardia arengu peatamine, südamepuudulikkuse ja rütmihäirete ravi ja prognoosi parandamine – viimase juures on silmas peetud nn. beetablokaatoreid, ravimid, mida soovitatakse peaaegu kõigile infarkti järel. Tähtis on, et ravimeid võetakse arsti nõuande kohaselt. Arsti ja med. personali ülesandeks on selgitada haigetele eri ravimite toimeid ja annuseid. Ravimi mitte võtmine võib põhjustada valusid, rütmihäireid ja südame puudulikkust. Kui esineb enesetunde halvenemist, tuleb ühendust võtta arstiga.

On tähtis õppida kasutama nitroglütseriini, mis on stenokardia põhiravim. Nitrol antakse sulada suus, kus see imendub läbi suu limaskestast ja toime saabub mõne minuti jooksul. Ravim laiendab südame veresoone ja vähendab südame tööd, mis tõttu väheneb südame hapniku nälg ja valu läheb üle. Ravimit võib ka võtta n.ö profülaktiliselt enne, olukorras, kus on teada, et võib ilmuda valu rinnus (nt. enne mingit ponnistust, koormust jne). Kui valu ei möödu võib võtta veel lisa tableti viie minutiliste intervallidega (umbes 3 tbl). Kui valu ka nüüd ei möödu, tuleb kiiresti kutsuda arstiabi. Nitro kõrvalnähtuna võib esineda peavalu, uimasus, nõrkus. Soovitatav on võimalusel veidi lamada.

Meeleolu-inimsuhted-suguelu

Südameinfarkti haigestumisega kaasneb tihti suur üleelamine ja hirm tulevikus. Ebakindlus paranemises ja tagasipöördumises normaalsesse ellu. Esimeste päevade aegne väsimus, masendatus ja halb füüsiline vorm võivad ebameeldivalt üllatada. On siiski hea meele pidada, et see kõik on äkki haigestudes üsna loomulik osa meie tunneteskaalal. Toibumise perioodi alguses on tähtis üritada leppida juhtunuga ja elada nii normaalset elu kui võimalik. Endas jõuvarude leidmine ja tunnustamine võtab aega. Sugulaste ja lähedaste inimeste toetus on väga tähtis, avameelne jutuaajamine pereringis toob tihti kergenduse. Nagu nt. suguelu elamine infarkti järgselt on lubatud ja soosinguks siis, kui see on nauditav, kui see aga toob kaasa valu rinnus, soovitatakse võtta eelnevalt nitro.

Autosõit ja reisimine

Kui haiglast koju saades on kõik läinud probleemideta võib autorooli taha istuda umbes kuu aja pärast. On siiski ettevaatlikum vältida libedat, tuisku ja ka pimedas pikki otsi. Kui küsimuse all on autojuhi elukutse võiks sellest kõnelda ja nõu pidada raviarstiga.



nfomaterjal

Reisimine on lubatud kõigi transpordivahenditega. Kaugele reisides võiks arvestada, et kuumus võib mõjuda kurnavalt, päikest võttes olla samuti ettevaatlik.

Suitsetamine ja alkohol

Suitsetamine on juba enne kannatada saanud südamelihasele täielik mürk. Uuringud näitavad, et inimestel, kes jätkavad suitsetamist on oht haigestuda taas infarkti 2-3 korda suurem, kui neil, kes on lõpetanud suitsetamise. Tubakas alandab hapnikutranspordi võimet veres, nikotiin mõjub veresooni ahendavalt. Niisiis suitsetamine lisab südametööd ja tõstab vererõhku. Alkohol mõõdukas kasutamine ei ole ohtlik, aga ta ei ole muidugi mingi südamerohi! Liigne alkoholi pruukimine ja pohmelus võivad tekitada rütmihäireid. Alkohol ja saun ei ole hea kombinatsioon ka tervele südamele.

Toitumine ja liigsed kilod

Veres kolesterooli alandamine aeglustab südameveresoonte ahenemist nn. ateroskleroosi. Selle tõttu on tähtis teha toidulaua valik. Südamehaige toidulaud võiks olla kerge, väherasvane ja sama mitmekülgne. Selline laud on ühtlasi kasuks dieedipidajatel. Peamine on rasva vähendamine – väherasvased piimatooted, lihatoodetest – kala ja kana. Soovitatud on keedetud ja hautatud toidud, praadimisel võiks kasutada õlisid. Kanamune pole soovitatav süüa rohkem kui üks nädalas, munakollase kõrge kolesterooli sisalduse tõttu. Kasulikud on juur- ja puuviljad, toortoidud. Suhkru ja magusa tarbimist on soovitatav vähendada. Liigne soola kasutamine võib põhjustada liigset vedeliku kogumist organismis, turseid, kõrge vererõhku. Soovitatav on süüa tihedamini ja kergemini, õhtupoolikul ja enne magama heitmist mitte raskesti seeditavaidprodukte.

Koostaja: II Sisehaiguste osakonna vastutav õde Kersti Ossaar

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadataud 2006. a.