

40

Podsumowanie, czyli zmień styl



Zawsze warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy rzeczywiście chcesz cokolwiek zmieniać. Jeśli nie – na razie nie czytaj dalej, szkoda czasu, może zdarzy się lepsza sposobność.

Wróć do tematu, gdy będziesz gotowy na zmiany, ale weź też pod uwagę, że szansa może się nie powtórzyć. Jeżeli zostałeś wypisany ze szpitala po zawale serca i udanym zabiegu angioplastyki wieńcowej lub operacji kardiologicznej, podczas której chirurdzy wszyli ci naczynia mające spowodować lepsze ukrwienie mięśnia serca, czyli tzw. bajpasy, jesteś szczęśliwcem, dostałeś prezent od losu. Jeśli zostałeś przyjęty z zaostrzeniem niewydolności serca i tym razem znowu się udało, zastosowane leczenie poprawiło znacznie twój stan – wygrałeś. Nadal wiele osób umiera z powodu zawału serca czy zaostrzenia niewydolności serca, zanim nadejdzie profesjonalna pomoc. Niekiedy pierwszą manifestacją choroby wieńcowej jest nagła śmierć sercowa, więc niektórzy nie mają nawet szansy, żeby się zwrócić do kogokolwiek o pomoc.

Jeśli jesteś młody, ale wiesz, że w twojej rodzinie choroby serca, cukrzyca, nowotwory nie są czymś niespotykanym, to jest to czas, abyś pomyślał o sobie teraz, skoro geny pewnie ci nie sprzyjają.

To jak? Gotowa, gotowy na zmiany?

- Przestań palić papierosy – to najważniejsze. Nie lekceważ swojego śródbrzońka.
- Jeżeli stosujesz doustną antykoncepcję – rzuć palenie. Doustna antykoncepcja w połączeniu z paleniem zwiększa ryzyko żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej. Chyba że udar mózgu czy zatorowość płucna nie robią na tobie żadnego wrażenia. Po udarze możesz wymagać stałej opieki i pomocy w każdej najmniejszej czynności.
- Jedzenie traktuj jako element zdrowia i przyjemności w równych proporcjach. Niezdrowe wpłynie negatywnie na stan twoich tętnic i przyspieszy procesy miażdżycowe, ale zdrowe i niedobre na dłuższą metę nie ma