

# 5 ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL, JAK SNÍŽIT RIZIKO DRUHÉHO INFARKTU

1

**UŽÍVEJTE LÉKY,  
KTERÉ VÁM  
PŘEDEPSAL  
LÉKAŘ**

Pomohou vám vyhnout se dalšímu srdečnímu záchvatu. Opomenutí denní dávky léků může vést k velkým problémům.

2

**SPOLUPRACUJTE  
I NADÁLE SE SVÝM  
OŠETŘUJÍCÍM  
LÉKAŘEM**

Abyste se cítili lépe, je třeba spolupracovat se zdravotnickým personálem. Navštivte svého lékaře do šesti týdnů po prodělaném infarktu.

3

**DODRŽUJTE  
SRDEČNÍ  
REHABILITACI**

Srdeční rehabilitace pomůže vašemu fyzickému i duševnímu zotavení. Je však potřeba zlepšit svou fyzickou kondici, přijmout za své zdraví prospěšné aktivity a pojmenovat spouštěče svého stresu.

4

**OVLÁDEJTE  
SVÉ RIZIKOVÉ  
FAKTORY**

Běžné rizikové faktory zahrnují kouření, vysoký cholesterol, vysoký krevní tlak a diabetes. Užívejte léky a změňte svůj životní styl, abyste snížili riziko dalšího infarktu.

5

**ZÍSKEJTE  
PODPORU**

Vaše cesta k uzdravení může být obtížná. Svěřte se se svou úzkostí a osamělostí rodině, přátelům a ostatním pacientům se stejnými obtížemi.

Další užitečné informace o infarktu myokardu, jeho projevech a léčbě najdete na

[www.jetoinfarkt.cz](http://www.jetoinfarkt.cz)