

Is acinnus de s'infartu

Dolori de tuvu: sentidu de opressioni in mesu a is peturras chi durat calchi minutu, podit andai e torrai o sighiri in su tempus.

Dolori in àterus logus: su dolori si nci podit spundi a unu o a totu e duus is bratzus, a is palas o a sa schina, a su tzugu, a is barras opuru a su stògumu.

Essi chena de solidu: soventi acumpàngiat su dolori ma lompit prima puru.

Àterus acinnus: sudori fridu, gana mala, stronamentu, dimaju, s'intendi mali meda.

Atenzioni!

Is acinnus no cumparrint in dònna infartu e no est nau chi bèngiant totus impari.

In dònna manera, candu s'intendit unu dolori a su tuvu differenti de is chi seus acostumaus a intendi e chi durat prus de cincus minutus tocat a tzerriai a su 112.

Manera de bivi sanidosa

Tocat a acabai de pipai de su totu?

Eja

Si torras a pipai pustis de un'infartu addopias sa possibildadi de ndi tenni torra un'àteru.

Si acabbas de pipai invècias s'arriscu de tenni un'àteru infartu si smènguat de su 50% pustis de un'annu, allonghiendi duncas sa spera de vida.

Cali dieta mi tocat a sighiri?

Sa mudadura de is maneras de papai est de fundamentu po prevenni is nexis de arriscu coronàricu comenti is livellus de colesterolu e sa pressioni arteriosa. No esistit una dieta ispecìfica po chi at tentu un'infartu.

Pustis de un'infartu tocat smenguau su mandiaru grassu e su sali. Tocat invècias a amanniai su màndigu cun pisci e de birduras. Est mellus a papai petza bianca o cun pagu grassu (pudda, conillu o boi pagu grassu) e a fai de mancu de sa petza assacada. No fait a papai meda casu imbeciau, tocat a straviai su butirru e a dd'arremprasai cun ollu de olia.

Fait a bufai àlcolu?

Bufai unu pagu de àlcolu (1-2 tassas de binu a sa dì) no fait dannu e agiudat a amanniai su livellu de HDL (su chi si narat “colesterolu bonu” e chi agiudat a amparai is artèrias).

Po su chi pertocat is licoris fortis, tocat a ddus straviai e a ndi bufai prus pagu chi fait poita s'àlculu ammànniat sa pressioni arteriosa e su livellu de is triglicèridis in su sànguini. In prus, sigumenti is licoris fortis tenint medas calorias, faint ingrassai.

Fait a bufai cafei?

Fait a ndi bufai 2/3 càcaras a sa dì, pruschetotu chi unu est giai acostumau a ndi bufai.

Chi una persona bufat meda cafei, soventi bolit nai tenit una manera de vida fadiosa chi est mellus a straviai.