

A pustis de un'infartu.

Torrai a una vida normali.

A pustis de un'infartu is pensamentus funt medas e po arrexonis differentis:

- sa timoria de no nci dda fai
- s'idea chi s'infartu siat una patologia dannàrgia meda sendi chi is curas mèdicas e is averiguamentus funt grais
- a biri is familiaris impensamentaus

Su ai tentu un'infartu no bolit nai essi imbàlidu: pustis de pagu cidas fait a torrai a una vida normali.

Poita est chi seu débili? M'apu a intendi deaici in domu puru?

Sa sensatzioni de debilesa chi unu tenit is primus diis pustis de un'infartu dda donant siat is mexinas chi tocat a pigai po prevenni un'àteru infartu, siat su sfainamentu intzimau de s'allebiadura. Custa cundizioni at a melliorai a pagu a pagu torrendi-sì a movi.

Is mexinas po cantu ddas depu pigai?

Una parti de is mexinas pigadas in ispidali tocat a dda sighiri a pigai in domu puru po straviai un'àteru infartu o sa torrrada de s'angina.

S'aspirina, chi fait su sànguini prus lìcidu, tocat pigada po fai a manera chi no si callit me is coronàrias.

Si fait a ddas pigai, is mexinas chi naraus *beta-bloccanti*, agiudant a smenguai su strachìmini de su coru e duncas a prevenni un'àteru infartu.

Puru is mexinas chi naraus *ACE-inibitori* est mellus a ddas pigai ca funt profetosas po mantenni bàscius is valoris de sa pressioni.

Is mexinas chi naraus *statine* smenguant sa cantidadi de colesterolu in su sànguini e cumbatint sa crèscia de is placas de aterosclerosi e duncas is maladies coronàricas.

Prima de pigai mexinas contras a is infiammatzionis est mellus a ddu preguntai a su dotori poita, si pigadas impari a s'aspirina, ammànniant s'arriscu de emorragias a su stògumu e a is stintinas.

Chena de permissu de su dotori no fait a acabbai de pigai is mexinas!

Calis valoris de sa pressioni tocat a tenni?

Sa pressioni arteriosa arta est una de is nexis de s'infartu e de s'ictus (chi in sardu naraus guta) e duncas tocat a dda mantenni bàscia, asumancu asuta de 130/80 mmHg (o 140/85 po chi tenit sa diabeta o is arrigus chi no traballant beni).

Tocat a averiguai cun incuru sa pressioni arteriosa (pruschetotu si unu sunfriaat giai de pressioni arta) e allistai is valoris. Su dotori, averiguendi-ddus, at a detzidi si fai àterus esàminis.

Arregorda-tì chi, impari a is mexinas, sa dieta puru e s'atividadì fisica agiudant a mantenni sa pressioni arteriosa aìnturu de is valoris.

Esàminis de averiguamentu tocat a ndi fai? E candu?

Is averiguamentus bolint fatus pruschetotu me is primus 6/12 mesis pustis de ai tentu un'infartu, ca in custu tretu de tempus sa possibilitadi de torrai a tenni un'infartu est prus arta.

Is averiguamentus de fai perou no funt agualis po totus: at a essi su dotori a detzidi calis tocat a fai e candu.

Pustis de un'annu s'abisòngiu de averiguamentus est prus pagu, a parti po is chi tenint sa diabetu o problemas a is arrigus e po is chi ant tentu unu dannu mannu a su coru po nexi de s'infartu. A dònna manera at a essi su cardiòlogu a nai candu tocat a torrai a fai averiguamentus. Po totu is àterus, unu stili de vida sanidosa e sa cura fata cun cuscìentzia funt de fundamentu po sa saludi e no serbit a fai prus esàminis de is chi consillant is dotoris

Doloris a su tuvu nd'ant a torrai? Candu est chi tocat a s'impensamentai diaderus?

Pustis de s'infartu, giai nisciunu de is malàdius torrat a intendi doloris a su tuvu, pruschetotu si ddis ant fatu s'angiopràstica o ddis ant postu unu by-pass coronàricu, est a nai operatzionis po arregulai su frùsciu de sànguini in sa parti de su coru ferta de s'infartu.

Si torrant doloris a su tuvu, no bollit nai chi dipendant a marolla de su coru. Difatis, su dolori a su tuvu chi dipendit de su coru, est a nai s'Angina, lompit pustis de un'isfortzu fìsicu, de emotzionis fortis o de ai papau meda ma a bortas bessit a pillu candu unu est a pàsiu.

Una borta tentu un'infartu, ndi podit torrai a benni un'àteru?

Sa maladia ateroscleròtica est una maladia “crònica” e duncas s'infartu podit torrai in su tempus chi ammancat atentu; perou si unu sighit una manera de bivi sanidosa e pigat is mexinas donadas de su dotori est prus pagu probàbbili chi bèngiat un'àteru infartu.