

# Στεφανιαία νόσος

## Αλλάξτε τον τρόπο ζωής σας

Η στεφανιαία νόσος απαιτεί από τον ασθενή να κατανοήσει άμεσα την σπουδαιότητα προσαρμογής του σε νέα δεδομένα και νέο τρόπο ζωής. Είναι δύσκολο να αποδεχτεί κανείς ότι πάσχει από στεφανιαία νόσο, όμως παρόλα αυτά είναι απαραίτητο να συνειδητοποιήσετε γρήγορα το πόσο σημαντικό είναι για την εξέλιξη της υγείας σας να αλλάξετε τρόπο ζωής.

Όταν εμφανίζεται το νόσημα πρέπει να διαμορφώνετε και να προσαρμόζετε τη ζωή σας σύμφωνα με τις νέες απαιτήσεις. Δεν είναι εύκολο να αλλάξετε τις συνήθειές σας, όμως είναι πολύ σημαντικό γιατί θα σας βοηθήσει να έχετε μια πιο υγιή ζωή.

Οργανώστε το στο μυαλό σας και κάντε μικρές αλλαγές στην αρχή, έτσι ώστε να μην πιεστείτε.

Για να βελτιώσετε τη ζωή σας:

- **ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ.** Αυτό είναι το σημαντικότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας. Το να κόψετε άμεσα το κάπνισμα μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου και του αιφνίδιου θανάτου.
- **ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ.** Υιοθετήστε ένα διαιτολόγιο που να είναι φιλικό για την καρδιά σας. Η προτεινόμενη ως ιδανική διατροφή είναι η μεσογειακή. Αυτό σημαίνει πολλά ψάρια, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως και ελαιόλαδο.
- **ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.** Το περπάτημα είναι η πιο εύκολη και συγχρόνως αποτελεσματική αεροβική άσκηση. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για το πια άσκηση είναι η καταλληλότερη για σας. Δεν είναι ανάγκη να κάνετε κάτι δύσκολο ή κάτι που δεν σας αρέσει. Βρείτε την άσκηση που σας ταιριάζει και σας ευχαριστεί.
- **ΕΛΑΤΩΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.** Το στρες προκαλεί βλάβες στην καρδιά. Ανεβάζει την αδρεναλίνη και αυξάνει την αρτηριακή πίεση επιβαρύνοντας δραματικά την καρδιά. Προσπαθείτε να έχετε μια ήρεμη ζωή, αποφεύγοντας τις εντάσεις και βρίσκοντας τρόπους και δραστηριότητες που σας κάνουν να χαλαρώνετε.
- **ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΠΙΣΤΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ.** Πρέπει να επισκέπτεστε τακτικά τον καρδιολόγο σας, να ακολουθείτε την φαρμακευτική αγωγή που σας έχει συστήσει και να τον ενημερώνετε αμέσως κάθε φορά που παρουσιάζεται κάποιο περίεργο σύμπτωμα.

