

Позаботьтесь о здоровье своего сердца после инфаркта



Инфаркт происходит, когда блокируется приток крови, доставляющей кислород к сердцу. Изменение образа жизни и прием лекарств могут помочь вам восстановиться и защитить свое сердце.

Как можно изменить свой образ жизни?

- **Поддерживайте здоровый вес.** Избыточный вес заставляет ваше сердце работать интенсивнее. Старайтесь есть меньшими порциями или потреблять меньше калорий, пить больше воды, хорошо высыпаться и справляться со стрессом.
- **Выбирайте продукты, которые будут питать ваше тело.** Ешьте здоровую пищу с низким содержанием жира, соли и сахара. Фрукты, овощи и продукты с клетчаткой могут помочь предотвратить сердечные заболевания.
- **Оставайтесь активными.** Уделяйте не менее 30 минут в день физическим упражнениям, например, ходьбе, езде на велосипеде или плаванию в течение 5 дней в неделю.
- **Бросьте курить (если вы курите).** Определите для себя дату, когда вы бросите курить, и обратитесь за консультацией, если вам при этом нужна помощь. Узнайте у своего врача, какие продукты могут помочь вам бросить курить, например, никотиновый пластырь, жевательная резинка или леденцы. Сделайте первый шаг и позвоните по номеру 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), чтобы получить БЕСПЛАТНУЮ помощь.

Какие препараты вам могут понадобиться?

Чтобы предотвратить еще один инфаркт	Бета-блокаторы замедляют сердцебиение, снижают артериальное давление и заставляют сердце работать менее интенсивно. К бета-блокаторам относятся metoprolol и bisoprolol .
Чтобы предотвратить повреждение кровеносных сосудов	Высокое артериальное давление может повредить кровеносные сосуды. Некоторым людям может потребоваться более одного лекарственного препарата для снижения артериального давления. К таким препаратам относятся hydrochlorothiazide , lisinopril и amlodipine .
Чтобы предотвратить образование тромбов	К распространенным препаратам для разжижения крови относятся aspirin и clopidogrel .
Чтобы снизить уровень холестерина	Статины предотвращают образование, рост и разрушение жировых отложений, которые могут закупорить кровеносные сосуды. К распространенным статинам относятся atorvastatin и rosuvastatin .

Обсудите со своим врачом, как вам можно изменить свой образ жизни, чтобы поддерживать здоровье сердца. По всем вопросам обращайтесь в отдел обслуживания клиентов OneCare по линии для бесплатных звонков **1-877-412-2734 (линия TTY: 711)**. Звонки принимаются круглосуточно и ежедневно. У нас есть сотрудники, которые говорят на вашем языке. Наш веб-сайт: www.caloptima.org/health-insurance-plans/onecare.



OneCare
CalOptima Health

OC Keep Your Heart Healthy After A
Heart Attack_R
RSC Approved 04-28-23
MMA 2719 01-23-23 RX
CalOptima Health, A Public Agency