



# 暴雨過後風和日麗

## 心臟病發作後的康復過程

資料來源/American Heart Association 編譯/金艷蓉 校稿/胡炯明醫生

如果你曾經歷過一次心臟病發作，是不是擔心日後的生活會怎樣改變？是否會越來越糟？

如果暫時不知道答案，一點關係也沒有。因為很多有同樣經歷的幸存者，和你一樣感到害怕、迷茫，和不知所措，這種心臟病發作後的心理狀況並不令人感到驚訝。對於一個剛剛經歷暴風驟雨的人，要想迎接風和日麗的生活，意味著需要作出很多改變。這個時候，你可能會收到很多來自親友的告誡，當然還有來自你醫護團隊的各種指示和建議。所有這些，毫無疑問你都想嘗試了解。但其中重中之重的就是，無論需要你怎樣做，一切目的都是確保心臟病不會再次發生。

心臟病發作之後的康復之路，要想走得坦蕩並不容易。疑問、困惑、恐懼和不確定性，這些都很正常，也很常見。嘗試了解更多，獲得更多有益的答案，乃明智之舉。

### 自己和家人的感受

#### 我的感覺正常嗎？

首先要了解自己的情緒和狀態。大多數人在他們心臟病發作之後會有不舒服的感覺，這也很容易理解。不妨和親友好好聊聊你的心情，千萬不要把不良情緒放在心裏。隨著時間的推移，這些不適感也會慢慢消失。以下是常見的情緒：

**恐懼：**死亡、胸痛、不能做愛、無法工作；

**憤怒：**為何會發生在自己身上；

**抑鬱情緒：**生命就要結束了；以

後的生活不一樣了；在別人眼裏，自己就是一個衰弱的人。

#### 了解家人的感受

事實上，和你最為親近的人也會“感受”到你的心臟病發作。因此，除了了解自己的情緒，家人的心情你能理解嗎？其實他們也會擔心：◎害怕在醫院見到你；◎家中有人心臟病發作，心情極度不愉快；◎家人的愧疚感，儘管他們知道事實並非如此，但仍然會感覺你的發病和他們有關。

### 第二次發作？沒門！

無論你何時何地發生的第一次心臟病發作，都是一個永生難忘的經歷，並且決不想重蹈覆轍。第一次心臟病發作之後，大部分人仍然可以長壽，享受生活。然而，在年齡45歲以上的患者中，約有20%會在五年內再次遭遇心臟病的發作。

其實預防第二次心臟病發作刻不容緩，亦是你當下的第一要務。

**遵醫囑，按時服用處方藥。**部分藥物可以有效降低另一次心臟病發作的風險，理解並牢記這點，始終遵醫囑服藥非常重要，盡可能向自己的醫療團隊了解更多有關服藥事宜。

**牢記後續隨訪。**記得參加每一次預約的後續隨訪，這樣能夠幫助醫生記錄你的病情和康復情況。隨訪之前你應該做好充分準備，充分利用這段和醫護人員溝通的時間，了解更多，有利康復。

**心臟康復。**心臟康復是一項醫療指導計劃，旨在幫助心臟病發作後的康復。出院後你應該接受並參與到心臟康

復治療中。如果你沒有，請及時諮詢你的醫生。

**獲得支持。**心臟病發作後感到恐懼、困惑和不知所措，都是很正常的情緒。因此在精神上獲得來自親人或心臟病發作者的支持，可以幫助你正確認識並應對各項改變。通過心臟協會的支持網絡，可以與其他心臟病幸存者和護理人員保持聯繫，獲取支持。

**管理自己的風險因子。**在經歷心臟病發作之後，管理好自己的風險因子預防再次發作，變得尤其重要。通過遵照醫囑，按時服藥，控制好高血壓、高膽固醇以及糖尿病等高风险病症，及時戒煙，定期鍛煉，堅持健康飲食，維持健康體重，都是有效管理風險因子的有力舉措。

**恢復正常的生活節奏。**如果擔心性生活影響心臟健康，完全沒有必要，可以諮詢醫生如何恢復正常的性生活，該注意哪些事項等。大部分患者在首次心臟病發作之後兩周到三個月時間，都可以開始工作。也有人會換一份更加輕鬆的工作，藉此減輕身心壓力。■

◎可以致電1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)，或訪問 [heart.org](http://heart.org) 學習更多關於心臟病和中風的知識。

◎在 [heartinsight.org](http://heartinsight.org) 註冊，可以獲得《Heart Insight》，這是一本專門針對心臟病患者和他們家庭的免費雜誌。

◎與其他心臟病和中風患者一起加入到互助網站，分享彼此心路歷程：  
[heart.org/supportnetwork](http://heart.org/supportnetwork)。