

بازتوانی بیماران قلبی



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: دکتر مهدیه قنبری فیروز آبادی
زیر نظر دکتر محمدرضا وفایی نسب

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزدی



بازتوانی بیماران قلبی

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا

(British Heart Foundation)

مترجم: مهدیه قنبری فیروز آبادی

(زیر نظر دکتر محمدرضا وفايي نسب)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدیدآور	بازتوانی بیماران قلبی/تهیه کننده بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجم مهدیه قنبری فیروزآبادی
مشخصات نشر	یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۶۳ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۵-۶-۹۶۵۵۴-۶۰۰-۹۷۸: ۶۰۰۰ ریال
فهرست نویسی	فیفا :
یادداشت	عنوان اصلی: Cardiac rehabilitation, ۲۰۰۶
موضوع	بیماران قلبی - توانبخشی موضوع: Heart -- Diseases -- Patients -- Rehabilitation
موضوع	قلب -- بیماری‌ها
موضوع	Heart -- Diseases :
شناسه افزوده	قنبری فیروزآبادی، مهدیه، ۱۳۵۴ - ، مترجم شناسه افزوده: بنیاد قلب بریتانیا
شناسه افزوده	سلطانی، محمدحسین شناسه افزوده: British Heart Foundation
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ب/۱۵ RC۶۸۲
رده بندی دیویی	۶۱۶/۱۲۰۳ :
	شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۷۴۲۹۳

انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۰۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱



مترجم: مهدیه قنبری فیروزآبادی
ویراستار: ولی اله یزدانی
حروفچین و بازخوان: فاطمه فروزانی
طراح جلد: امید دهقان نیری
صفحه آرا: مصطفی عادل
شابک: ۵-۶-۹۶۵۵۴-۶۰۰-۹۷۸
نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه.
قیمت: ۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، مرکز توانبخشی قلبی - ریوی بیمارستان افشار» است.

فهرست عناوین

- ۷ // دربارهٔ این کتاب.....
- ۹ // بازتوانی قلبی چیست.....
- ۱۳ // بیماری عروق کرونر قلب چیست.....
- ۱۷ // روزهای اول بعد از ترک بیمارستان.....
- ۳۱ // برنامهٔ بازتوانی شامل چه مواردی است.....
- ۴۰ // چگونه می‌توان خطر مشکلات قلبی را در آینده کاهش داد.....
- ۶۰ // گروه‌های حمایت از بیماران قلبی.....

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

پیشگفتار

بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است.

برهمن اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است).

امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دربارهٔ این کتاب

این کتاب برای افرادی تهیه شده است که به علت مشکل قلبی، تحت عمل جراحی و یا سایر درمان های قلبی قرار گرفته‌اند. در این کتاب توضیح داده می‌شود که برنامهٔ بازتوانی قلبی چگونه می‌تواند به شما کمک کند تا با وجود بیماری قلبی به یک زندگی خوب و مناسب بازگردید. این کتاب همچنین می‌تواند برای خانوادهٔ شما، دوستانان و افرادی که از شما نگهداری می‌کنند، مناسب باشد. آنچه در این کتاب تشریح می‌گردد:

- بازتوانی قلبی چیست؛
- بازتوانی قلبی برای چه کسانی مناسب است؛
- بیماری عروق کرونر چیست و علت آنژین و حملهٔ قلبی چیست؛
- چگونه می‌توان در روزهای اول و هفته‌های اول بازگشت به منزل، به بهبودی خود کمک کرد؛
- برنامهٔ بازتوانی قلبی شامل چه اقداماتی می‌شود؛
- چه کارهایی می‌توان انجام داد تا خطر حوادث قلبی آینده کاهش یابد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تذکر: این کتاب به هیچ عنوان جایگزین توصیه‌های پزشک یا پرستار شما نیست؛ اما می‌تواند به شما کمک کند تا حرف‌های آن‌ها را بهتر متوجه شوید.



بازتوانی قلبی چیست؟

بازتوانی قلبی، برنامه‌ای توان‌بخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

« هدف از بازتوانی قلبی این است که

- ۱- به شما کمک شود تا بعد از یک حادثه قلبی یا بعد از درمانی مانند عمل جراحی قلب، بهبود یابید و به یک زندگی در حد امکان طبیعی و عادی بازگردید؛
- ۲- بعد از بازگشت از بیمارستان، روند سلامتی شما تسریع یابد و در سطح خوبی حفظ شود.

« محتوای برنامه بازتوانی قلبی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

- بیماری، تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:
- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛
- کنترل عوامل ایجادکننده و تشدید کننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛
- انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛
- مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

« بازتوانی قلبی برای چه کسانی مناسب است؟

- افرادی که حمله قلبی داشته‌اند؛
 - افرادی که دفیبریلاتور قلبی (باتری) گذاشته‌اند؛
 - افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته‌اند؛
 - بیمارانی که درد سینۀ قلبی و نارسایی قلب دارند؛
 - بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T. C.A) داشته‌اند؛
 - بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته‌اند.
- بازتوانی قلب همچنین می‌تواند برای افرادی که دارای درد ثابت قلبی،



کاردیومیوپاتی (شل شدگی عضله قلبی) یا بیماری مادرزادی قلبی هستند نیز مفید باشد.

« چه زمانی برای شروع باز توانی قلبی مناسب است؟ »

اگر شما تحت عمل جراحی قلب یا سایر اعمال درمانی مانند آنژیوپلاستی قرار گرفته‌اید، بهترین کار این است که شما قبل از عمل جراحی یا قبل از شروع درمان، تغییرات مثبتی را در سبک زندگیتان ایجاد کنید. به‌عنوان مثال اگر شما سیگار می‌کشید، باید سیگار را قطع کنید و اگر اضافه‌وزن دارید، باید قدری از وزن خود کم کنید. تغییرات مثبت در سبک زندگی (قبل از شروع درمان) می‌تواند به بهبودی شما کمک کند و دوره نقاهت بعد از درمان را کوتاه نماید.

« باز توانی قلبی در زمان بستری در بیمارستان »

در بسیاری از بیمارستان‌ها یکی از اعضای گروه باز توانی قلب، بیمار بستری را ویزیت می‌کند تا در مورد بیماری و درمانی که انجام شده است اطلاعاتی به بیمار بدهد. اعضای گروه باز توانی می‌توانند در مورد دوره بهبودی و بازگشت به فعالیت معمول، تغییر شیوه زندگی و

چگونگی مراقبت از قلب در آینده، توضیحاتی را به بیمار بدهند. همسر یا اعضای خانواده بیمار نیز در صورت امکان می‌توانند از این اطلاعات استفاده کنند.

چه کسانی عضو گروه بازتوانی قلب هستند؟

اعضای گروه بازتوانی شامل: متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است. ممکن است شما همه این افراد را در زمان بستری ملاقات نکنید و فقط با تعدادی از آنها در بیمارستان یا در بازتوانی سرپایی آشنا شوید.

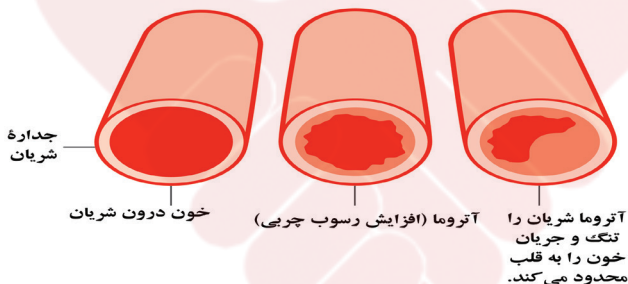
در صفحات بعد بیماری عروق کرونر، آنژین و حملات قلبی توضیح داده می‌شود. این مطالب به شما کمک می‌کند تا بتوانید اهمیت بازتوانی قلب را درک کنید و بدانید چگونه بازتوانی قلب، سلامت قلب شما را حفظ می‌کند.



بیماری عروق کرونر قلب چیست؟

شریان‌های کرونر، رگ‌هایی هستند که روی سطح قلب قرار دارند و خون را به عضله قلب می‌رسانند. بیماری عروق کرونر زمانی شروع می‌شود که این رگ‌ها با مواد چربی که آتروما نامیده می‌شود، تنگ و یا مسدود شوند. در شکل زیر نحوه گرفتگی شریان به وسیله آتروم نشان داده شده است.

چگونگی افزایش آتروما



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

اگر رگ‌های کرونر به قدری تنگ شود که خون نتواند به عضله قلب برسد، به دنبال آن اکسیژن نیز به عضله نمی‌رسد؛ از این رو شما دچار درد یا ناراحتی در قفسه سینه می‌شوید. این درد آنژین نامیده می‌شود. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که عروق کرونر که قبلاً تنگ شده است، توسط لخته کاملاً بسته شود و مانع از رسیدن اکسیژن به این قسمت از عضله قلب شود. به دنبال این اتفاق ممکن است عضله به صورت دائمی آسیب ببیند.

مدت زمانی که لازم است تا یک بیمار (بعد از اینکه دچار حمله قلبی شد) در بیمارستان بماند، از فردی به فرد دیگر متغیر است. بعضی از افراد ممکن است لازم باشد پنج روز و برخی دو تا سه روز در بیمارستان بستری باشند.

هر نوع حمله قلبی یک حادثه خطرناک است، از این رو بازتوانی قلبی برای همه افرادی که دچار حمله شده‌اند ضروری است و ارتباطی به مدت زمان بستری بودنشان در بیمارستان ندارد.



« آزمایش‌های تشخیصی و درمانی

اگر شما آنژین دارید یا اگر مبتلا به حمله قلبی شده‌اید، آزمایش‌های مختلفی برای تشخیص نوع و مکان آسیب انجام می‌گردد. این آزمایش‌ها برای تصمیم‌گیری جهت انتخاب بهترین نوع درمان انجام می‌شود. پزشک معالج، داروهای مختلفی را به شما می‌دهد که احتمالاً لازم است به‌صورت طولانی دریافت کنید. اگر آزمایش‌های تشخیصی نشان دهد که شریان‌های کرونر شما بسیار تنگ شده است، ممکن است نیاز باشد تا درمانی مانند ترمیم عروق کرونر با استنت (فنر گذاری) یا عمل جراحی بای‌پاس عروق کرونر انجام شود.

گاهی اوقات بازسازی عروق کرونر همراه با فنر گذاری با برنامه‌ریزی قبلی انجام می‌شود؛ ولی گاهی نیز انجام این کار به‌صورت اورژانسی خواهد بود. اگر آنژیوپلاستی به‌عنوان درمان اورژانسی انجام شود، به آن آنژیوپلاستی اولیه گفته می‌شود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

« چه عواملی خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب را افزایش می‌دهد؟

عوامل خطر ساز به عواملی گفته می‌شود که خطر ایجاد بیماری را افزایش می‌دهد.

عوامل خطر ساز بیماری عروق کرونر شامل موارد زیر است:

- مصرف سیگار؛
- فشار خون بالا؛
- کلسترول بالا (چربی بد)؛
- بی‌حرکتی؛
- چاقی یا اضافه‌وزن؛
- دیابت (بیماری قند)؛

این موارد عوامل خطر سازی هستند که شما می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید. باز توانی قلبی شامل تغییراتی در سبک زندگی است که به شما کمک خواهد کرد تا این عوامل خطر ساز را کنترل کنید و از این طریق از قلب خود محافظت کنید.

سایر عوامل خطر ساز بیماری قلبی شامل سن، سابقه خانوادگی و نژاد است که قابل کنترل نیستند.

سن: با افزایش سن، بیماری قلبی نیز پیشرفت می‌کند.



سابقه خانوادگی: افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، خطر بیماری قلبی در آنها نیز افزایش می‌یابد. سابقه خانوادگی قلبی یعنی اینکه «پدر یا برادر شما» قبل از سن ۵۵ سالگی یا «مادر یا خواهر شما» قبل از سن ۶۵ سالگی دچار بیماری عروق کرونر قلب شده باشند.

نژاد: احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر در بعضی از گروه‌های نژادی نسبت به سایر افراد بیشتر است. برای مثال افرادی که در آسیای جنوبی (مانند پاکستان یا بنگلادش) متولد شده‌اند و در حال حاضر در انگلستان زندگی می‌کنند، دو برابر افراد انگلیسی از بیماری عروق کرونر قلب رنج می‌برند.

روزهای اول بعد از ترک بیمارستان

زمانی که شما از بیمارستان مرخص می‌شوید، داشتن نگرانی یا اضطراب کاملاً طبیعی است. گروه بازتوانی قلب در مورد فعالیت‌هایی که اجازه دارید انجام دهید، با شما صحبت خواهند کرد. فعالیت‌ها در مورد افراد مختلف کاملاً متفاوت است و شما صرفاً مجاز به انجام

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فعالیت‌هایی هستید که به شما توصیه‌شده است. خانواده و افراد مرتبط با شما ممکن است نگران وضعیت دوره نقاهت شما باشند؛ از این رو آن‌ها نیز بهتر است توصیه‌های گروه بازتوانی را بشنوند.

زمان بهبودی به سن، وضعیت قلبی و درمان شما بستگی دارد. افرادی که سن آن‌ها بالاتر است یا وضعیت بدتری دارند، زمان طولانی‌تری برای بهبودی لازم دارند. در هفته‌های اول بعد از ترخیص ممکن است شما روزهای خوب و بدی را تجربه کنید؛ اما باگذشت زمان بهبودی شما باید تثبیت شود و روزبه‌روز بهتر شوید. گروه بازتوانی می‌تواند در هفته‌های اول برنامه‌هایی را برای شما فراهم کند. در بعضی مواقع ممکن است یکی از اعضای گروه بازتوانی شما را در منزل ویزیت کند یا به‌صورت تلفنی از وضعیت شما باخبر شود و توصیه‌های لازم را بدهد. یکی دیگر از روش‌های درمانی که برای شما ارائه می‌شود، گروه‌درمانی است. در این خصوص توضیحاتی در صفحه ۶۰ آمده است.

«روزهای ابتدایی

در دو یا سه روز اول در منزل، بهترین کار، انجام فعالیت‌های سبک



است. فعالیت‌های شما بهتر است در حدی باشد که شما قبل از ترک بیمارستان انجام می‌دادید. برای کمک به بهبودی‌تان، سعی کنید هرروز از رختخواب خارج شوید، فعالیت‌های سبک مانند آماده کردن چای یا صبحانه انجام دهید، از چند پله بالا یا پایین بروید و پیاده‌روی سبک داشته باشید.

استراحت برای بهبودی شما بسیار مؤثر است. احساس خستگی بعد از حمله قلبی یا جراحی قلب کاملاً طبیعی است. اگر احساس خستگی کردید، دراز بکشید. زمانی که شما بیمارستان را ترک می‌کنید، داروهای موردنیازتان به مقدار مصرف یک یا دو هفته برای شما نسخه می‌شود. این داروها ممکن است با داروهایی که شما قبل از بستری شدن دریافت می‌کردید، متفاوت باشد. شما باید داروهای جدیدی را که برای شما توصیه شده است مصرف کنید. در صورتی که در مورد داروهایتان سؤالی دارید، می‌توانید آن را از پزشک یا اعضای گروه بازتوانی یا یک داروساز بپرسید.

« پزشک خانواده تان را ملاقات کنید

به شما پیشنهاد می‌شود که بلافاصله بعد از ترخیص، ترتیبی دهید تا پزشک خانواده تان شمارا ملاقات کند. در این ملاقات شما می‌توانید در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید و توصیه‌های لازم را در خصوص مصرف داروهایتان و دریافت کنید.

« احساسات

تغییر هیجانات بعد از تشخیص یک مشکل قلبی، کاملاً طبیعی است. شما ممکن است احساس کنید که بعد از درمان وضعیت قلبی تان بهبود یافته است؛ اما نگران باشید که چرا قادر نیستید به فعالیت‌های قبل از مشکل قلبی برگردید یا نگران باشید که مشکل قلبی تکرار شود. یکی دیگر از مسائلی که بیمار قلبی به آن مبتلا می‌شود، ترس از مرگ است و از اینکه بیماری قلبی دارد، عصبانی است. همه این‌ها طبیعی است. شما ممکن است احساس نگرانی، افسردگی و بدخلقی داشته باشید و حتی گریه کنید. بهترین کار این است که در مورد این مسائل با خانواده یا دوستانتان، گروه باز توانی قلبی یا اعضای گروه حمایت از بیماران قلبی صحبت کنید. اگر این احساسات بد یا افسردگی



ادامه پیدا کرد، با پزشکتان مشورت کنید.

« آیا حمله قلبی دیگری یا مشکلات قلبی بیشتری را تجربه خواهیم کرد؟ »

داشتن بیماری عروق کرونر، خطر ابتلا به مشکلات قلبی را در آینده افزایش خواهد داد. در صورتی که شما داروهای تجویز شده توسط پزشک را کاملاً مصرف کنید و شیوه زندگی خود را به یک شیوه زندگی سالم تغییر دهید، شما می‌توانید خطر بیماری مجدد قلبی را به شدت کاهش دهید.

بسیاری از افراد دریافته‌اند که تحت یک برنامه بازتوانی قلبی قرار گرفتن، به آن‌ها و همسرشان و کسانی که مراقبت از آن‌ها را به عهده‌دارند اطمینان می‌دهد که روش زندگی سالم‌تری داشته باشند. بعضی از بیماران دریافته‌اند که زندگی بعد از یک حمله قلبی و درمان، می‌تواند بهتر و پربارتر از قبل باشد.

فعالیت را دوباره شروع کنید: فعالیت فیزیکی منظم به بهبود شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که بدون وابستگی به دیگران زندگی کنید.

میزان فعالیت‌هایی که شما بعد از ترخیص از بیمارستان می‌توانید انجام

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

دهید، نوع بیماری قلبی و نوع درمانی که دریافت کرده‌اید، بستگی دارد.

هدف از برنامهٔ فعالیت بدنی این است که به‌صورت روزانه و از زمان کم شروع شود و به‌مرور این مدت‌زمان افزایش یابد. در ابتدا ممکن است شما بسیار خسته شوید؛ اما این خستگی کاملاً طبیعی است. زمانی که قدرت و اعتماد به نفس شما افزایش یفت، احساس خستگی شما نیز کاهش می‌یابد.

پیاده‌روی شکلی بسیار عالی از ورزش است که شما می‌توانید فعالیت بدنی را با آن شروع کنید. قدم زدن روی یک سطح صاف بر قدم زدن روی سطحی شیب‌دار و پله‌دار بهتر است. در صورتی که هوا خوب است، در حیاط یا محیط باز قدم بزنید. این مسئله به شما کمک می‌کند تا با استفاده از هوای آزاد، روحیه‌تان بهبود یابد.

اگر بتوانید با یک دوست یا یکی از افراد خانواده به قدم زدن بروید، بسیار بهتر است. معمولاً میزان پیاده‌روی طی دو تا سه هفته اول بعد از ترخیص از بیمارستان، افزایش می‌یابد. شما می‌توانید میزان پیاده‌روی خود را در یک دفترچه یادداشت کنید و میزان پیشرفت آن را به دست آورید. بعد از دو یا سه هفته، شما باید قادر باشید مسافت



طولانی‌تری قدم بزنید.
با گروه بازتوانی قلب در مورد چگونگی افزایش فعالیت بدنی به‌اندازه‌ای
که مناسب با وضعیت شما است، مشورت کنید.
برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت فیزیکی و نکات ایمنی به
صفحه ۵۴ مراجعه کنید.

«انجام کارهای منزل و باغبانی

زمانی که احساس کردید توانایی کافی دارید، می‌توانید بعضی فعالیت‌ها
مثل شستن ظرف‌ها و گردگیری منزل را انجام دهید. بعد از چند هفته
شما ممکن است به‌اندازه‌ای احساس بهبودی کنید که بتوانید سایر
فعالیت‌ها مانند کار با جاروبرقی و باغبانی سبک را نیز انجام دهید.
در صورتی که شما تحت جراحی باز قلب قرار گرفته‌اید، به علت اینکه
استخوان جناغ بریده‌شده است تا زمان بهبودی (حدود سه ماه) قادر
نخواهید بود اجسام سنگین را بلند کنید. شما نمی‌توانید فعالیت‌هایی
مانند کشیدن یا هل دادن اجسام سنگین و حفر کردن را انجام دهید.
زمانی که شما بهبود یافتید، قادر خواهید بود به فعالیت‌های نرمال
خود برگردید.

« رانندگی

زمان شروع مجدد رانندگی شما، به وضعیت قلب شما و نوع درمانتان بستگی دارد. اگر شما آنژین دارید و به‌خوبی آن را کنترل کرده‌اید، می‌توانید رانندگی کنید.

• اگر شما تحت آنژیوپلاستی قرار گرفته‌اید، نباید تا یک هفته بعد از آنژیوپلاستی رانندگی کنید؛

• بسیاری از افرادی که مبتلا به حمله قلبی شده‌اند تا یک ماه بعد از حمله قلبی اجازه رانندگی ندارند؛

• بعضی از افرادی که دچار حمله قلبی شده‌اند و به‌صورت موفقیت‌آمیزی تحت درمان آنژیوپلاستی قرار گرفته‌اند، قادر خواهند بود بعد از یک هفته رانندگی کنند؛ اما بهتر است با پزشک معالج خود نیز مشورت کنند؛

• اگر تحت عمل جراحی باز قلب قرار گرفته‌اید، بهتر است چهار هفته منتظر بمانید و بعد از آن شروع به رانندگی کنید. اگرچه بیشتر پزشکان ترجیح می‌دهند که این مدت شش هفته باشد تا محل زخم بهبود نسبی یابد؛



• اگر هنگام رانندگی دچار درد سینه شدید، بلافاصله توقف کنید. زمانی که درد شما کنترل شد می‌توانید مجدداً به رانندگی ادامه دهید.

« بازگشت به کار

اکثر افراد بعد از بهبودی قادر خواهند بود به شغل قبلی خود برگردند. مدت زمانی که طول می‌کشد تا شما به کارتان برگردید، به وضعیت قلبی شما، نوع درمانی که دریافت کرده‌اید و نوع کاری که انجام می‌دهید، بستگی دارد.

در مورد بازگشت به کار می‌توانید با پزشک معالجتان یا گروه بازتوانی مشورت کنید اگر شما تحت آنژیوپلاستی قرار گرفته‌اید و دچار عارضه نشده‌اید، ممکن است قادر باشید چند روز بعد از آن به کار برگردید. البته این موضوع به نوع شغل‌تان نیز بستگی دارد. اگر دچار یک حمله قلبی شده‌اید یا تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اید، در صورتی که کارتان شامل فعالیت‌های سبک باشد، ممکن است بتوانید بعد از شش هفته به کار خود برگردید.

در صورتی که شغل شما با دست انجام می‌شود و سنگین باشد، لازم

است چند ماه صبر کنید. می‌توانید به‌صورت پاره‌وقت کار کنید یا اینکه از کارفرمای خود بخواهید کار سبک‌تری به شما بدهد. انجام برنامه باز توانی، به شما در به دست آوردن اعتماد به نفس برای بازگشت به کار کمک می‌کند.

« رابطه جنسی

این مسئله کاملاً طبیعی است که افراد با بیماری قلبی و همسرانشان نگران چگونگی رابطه جنسی خود باشند؛ اما باید دانست که بسیاری از بیماران قلبی می‌توانند از رابطه جنسی لذت ببرند و بسیاری از افرادی که تحت درمان قرار گرفته‌اند، می‌توانند رابطه جنسی را از سر بگیرند. مانند سایر فعالیت‌های بدنی، رابطه جنسی موقتاً شریان قلب و فشارخون را افزایش می‌دهد. این افزایش در کار قلب ممکن است موقتاً باعث تنگی نفس یا درد سینه شود.

اگر شما یک حمله قلبی بدون عوارض داشته‌اید، زمانی که احساس می‌کنید برای انجام فعالیت جنسی آماده هستید، می‌توانید آن را شروع کنید (معمولاً بعد از چهار هفته). البته بعضی از زوجها ممکن



است احساس کنند که هنوز آمادگی ندارند و ترجیح دهند مدت زمان طولانی‌تری بگذرد. بعد از بهبودی اثرات حمله قلبی، فعالیت جنسی خطر ایجاد یک حمله قلبی دیگر را در شما افزایش نمی‌دهد.

بعد از جراحی قلب، شما می‌توانید فعالیت جنسی را بلافاصله بعد از بهبودی آغاز کنید. اکثر افراد بعد از چند هفته این احساس بهبودی را دارند، اما بعضی از افراد ترجیح می‌دهند مدت طولانی‌تری بگذرد.

مراقب باشید زخم قفسه سینه تحت فشار قرار نگیرد. برای کاهش احتمال ایجاد علائم درد سینه در طول فعالیت جنسی، از انجام این کار بعد از غذا خوردن بپرهیزید و سعی کنید در شروع فعالیت جنسی انرژی زیادی مصرف نکنید. همچنین اگر شما اسپری یا قرص نیتروگلیسرین دارید، آن را کنار خود بگذارید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

از دست دادن کامل قدرت جنسی بعد از بیماری شایع نیست اما کاهش قدرت جنسی شایع است. بعضی از مردان ممکن است ناتوانی جنسی را تجربه کنند. این مسئله ممکن است نتیجه فشار هیجانی باشد. گاهی اوقات این مسئله نتیجه مصرف بعضی از داروهای خاص مانند مسدودکننده‌های

بتا است که روی قدرت جنسی تأثیر می‌گذارد. همچنین کاهش قدرت جنسی می‌تواند ناشی از مشکلات عروقی یا دیابت باشد. کاهش قدرت جنسی مشکل شایعی است که اگر شما مشکلاتی در این زمینه دارید، بهتر است موضوع را با پزشک معالج خود یا گروه بازتوانی در میان بگذارید. در صورتی که شما مشکل قلبی دارید یا در صورت مصرف داروهای بیماری قلبی، مراقب مصرف ویاگرا باشید و قبل از آن با پزشک معالج خود مشورت کنید.

اگر شما از یک بیمار قلبی مراقبت می‌کنید، طبیعتاً این کار کار شما را خسته می‌کند. به خودتان مرخصی بدهید، سالم غذا بخورید، مرتب ورزش کنید و شب‌ها خوب بخوابید. شما موقعی می‌توانید به‌خوبی از دیگران مراقبت کنید که خوب و سالم باشید.



« مسافرت

مسافرت شانس استراحت را به شما می‌دهد؛ اما بهتر است تا بعد از بهبودی منتظر بمانید. اکثر افراد بعد از بهبودی قادر به پرواز هستند و در طول پرواز وضعیت قلبی آن‌ها پایدار است. قبل از مسافرت با پزشک معالج خود یا گروه بازتوانی قلب در مورد زمان مناسب مسافرت یا پرواز مشورت کنید.

مسافرت می‌تواند شما را خسته کند و همچنین مسافرت طولانی احتمال خطر پیشرفت لخته در عروق اندام تحتانی را افزایش می‌دهد.

اگر شما به سفر می‌روید، باید مطمئن شوید که در طول مسافرت امکان توقف و قدم زدن وجود دارد. به هر شکلی که مسافرت می‌کنید، اوقات زیادی را به استراحت اختصاص دهید و از حمل چمدان‌های سنگین بپرهیزید.

از مسافرت به کشورهای خیلی گرم یا خیلی سرد و مکان‌هایی خیلی بلند

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

خودداری کنید. در مورداستفاده از امکانات رفاهی بین‌راهی، سعی کنید از مواردی که بالای تپه قرار دارند پرهیزید؛ مگر اینکه شما توانایی کافی را برای انجام این سطح از فعالیت داشته باشید. زمانی که به مسافرت می‌روید، لیستی از همه داروهایی را که در حال حاضر مصرف می‌کنید به همراه داشته باشید. مقداری از هریک از داروها را در کیف‌دستی و بقیه را در چمدان بگذارید.

زمان ترخیص از بیمارستان، برنامه ویزیت متخصص قلب یا جراح به شما داده خواهد شد. این ویزیت شامل برنامه شش هفته بعد از ترخیص از بیمارستان خواهد بود. در این برنامه پزشک معالج چگونگی پیشرفت درمان شما را ارزیابی خواهد کرد و در صورت نیاز بعضی از داروهای شما را تغییر خواهد داد و یا دوباره تکرار خواهد کرد. قبل از رفتن نزد پزشک، بهتر است سؤال‌هایی که برایتان پیش می‌آید را یادداشت کنید تا فراموش نکنید.



برنامه بازتوانی شامل چه مواردی است؟

شما حدود چهار تا هشت هفته بعد از ترک بیمارستان، به برنامه بازتوانی قلبی ارجاع داده می‌شوید. افرادی که به برنامه بازتوانی قلبی ارجاع داده می‌شوند، می‌توانند سالم‌تر باشند و بهبودی خود را سریع‌تر به دست آورند.

این برنامه از شما حمایت می‌کند و اطلاعاتی را به شما می‌دهد تا زندگی سالم‌تری داشته باشید. ثابت شده است که برنامه بازتوانی قلبی خطر مرگ و میر ناشی از بیماری عروق قلب و بعضی از عوامل خطر ساز بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

برنامه بازتوانی قلبی معمولاً شامل اقداماتی است که یکتا دو ساعت طول می‌کشد، سه بار در هفته انجام می‌شود و به مدت دوازده هفته ادامه می‌یابد.

افرادی که یک حمله قلبی داشته‌اند یا تحت آنژیوپلاستی یا عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اند، افرادی که دچار درد سینه قلبی می‌شوند، بیماران با نارسایی قلب یا افرادی که سایر اعمال جراحی قلب را تجربه

کرده‌اند، می‌توانند از برنامه بازتوانی قلب سود ببرند. برنامه بازتوانی قلبی بسیار متنوع است اما معمولاً شامل برنامه‌های زیر است:

- ورزش؛
- آموزش؛
- آرام‌سازی و حمایت روانی.

ورزش یکی از قسمت‌های مهم بازتوانی قلبی است که به بهبودی شما و افزایش توانایی، قدرت و تندرستی شما کمک خواهد کرد.

ورزش منظم به شما کمک می‌کند قلب سالمی داشته باشید. انواع فعالیت‌ها و جلسات ورزشی در برنامه‌های بازتوانی قلبی متغیر است. هرچند برنامه‌های بازتوانی برای شما به‌صورت جداگانه و بر اساس شرایط و جنسیت تنظیم می‌شود؛ ولی در هر جلسه شما در کنار دیگر بیماران و در جمع به ورزش خواهید پرداخت. قبل از شروع برنامه بازتوانی قلبی، شما مورد ارزیابی اولیه قرار می‌گیرید. ارزیابی اولیه برای انجام برنامه ورزشی مناسب و بی‌خطر لازم است.

برنامه ورزشی شما را یک پرستار، فیزیوتراپ و یا متخصص ورزشی می‌تواند



تنظیم کند. این برنامه باید بر اساس نیازهای خاص شما تنظیم گردد. اگر فعالیت‌های شما به علت بیماری قلبی کاملاً محدود شده است یا مشکلاتی دارید که بر حرکت شما تأثیر گذاشته (مانند التهاب مفاصل) و فعالیت‌های شما کاهش داده است، باید بدانید که حتی حرکات کم نیز در به دست آوردن اعتماد به نفس و افزایش توانایی و بهبودی شما تأثیرگذار است. برنامه ورزشی به آرامی شروع می‌شود و به مرور زمان طی چند هفته افزایش می‌یابد.

مسئله بسیار مهم این است که ورزش، متناسب با محدودیت‌های شما انجام گیرد و بر اساس توصیه‌هایی که به شما می‌دهند ادامه یابد. قبل از شروع هر جلسه ورزش، حرکات آرام ورزشی برای گرم کردن خود انجام دهید. این حرکات، عضلات قلب و مفاصل شما را برای ورزش آماده می‌کند. قسمت اصلی جلسات ورزشی شامل ورزش‌های هوازی خواهد بود.

ورزش‌های هوازی به افزایش توانایی قلب و بهبود جریان خون کمک می‌کند. اکثر برنامه‌های بازتوانی قلبی شامل چند فعالیت مختلف

است. در پایان هر جلسه ورزشی شما یک سری حرکات آرام برای سرد کردن بدن انجام می‌دهید تا جلسه ورزشی به صورت بی خطر پایان یابد. این حرکات باعث می‌شود عضلات شما بعد از ورزش دچار درد نشود. در حین فعالیت، ضربان قلب شما ثبت می‌گردد. این اطلاعات به شما و کارکنان بازتوانی قلب کمک می‌کند تا بدانند که آیا مقدار و شدت ورزش برای شما مناسب است یا خیر؟

اگر شما آنژین ناپایدار یا علائم کنترل نشده دارید، ممکن است قادر به انجام جلسات ورزشی نباشید؛ اما شما می‌توانید از سایر خدمات برنامه بازتوانی استفاده کنید.

« آموزش

برنامه بازتوانی قلبی، می‌تواند شامل جلساتی باشد که در آن موضوعاتی خاص به شما آموزش داده شود. هدف از ارائه این آموزش‌ها کمک به شما جهت تغییر شیوه زندگی است تا از این طریق خطر ایجاد مشکلات قلبی را در آینده کاهش دهید.

برخی افراد (مثل سیگاری‌ها و کسانی که اضافه وزن دارند) برای تغییر روش زندگی، به کمک یا حمایت یکی از افراد خانواده نیاز دارند.



مواردی که در برنامه بازتوانی قلبی تحت پوشش قرار می‌گیرد:

- انواع مشکلات قلبی شامل بیماری عروق کرونر قلب و حمله قلبی؛
 - درمان مشکلات قلبی با عمل جراحی، استنت گذاری، بالون و داروها؛
 - عوامل خطر ساز بیماری عروق کرونر قلب مانند سیگار، چربی خون بالا، فشارخون بالا و آنچه شما در مورد کاهش و کنترل این عوامل خطر ساز باید بدانید؛
 - روش زندگی سالم شامل: غذا خوردن سالم و فعالیت فیزیکی؛
 - آشنایی با مسائل عملی مانند: رانندگی، بازگشت به کار و مسافرت؛
 - اقداماتی که در زمان بروز حمله قلبی باید انجام گیرد؛
 - چگونگی مدیریت استرس.
- در بعضی مراکز از مشاوران مختلف مانند مشاور تغذیه جهت آموزش به افراد استفاده می‌شود.

آرام‌سازی و حمایت روانی: در بعضی از مراکز بازتوانی بیماران قلبی، تکنیک‌های آرام‌سازی برای شما توضیح داده می‌شود تا بتوانید یکی از مناسب‌ترین آن‌ها را پیدا کنید.

شما متوجه خواهید شد که آرام‌سازی چه اهمیتی در مدیریت استرس دارد. در بعضی از مراکز نیز مشاوره به‌صورت انفرادی انجام می‌شود و یا روش مدیریت استرس به‌صورت گروهی آموزش داده می‌شود.

« سایر فواید برنامه بازتوانی قلبی

پیوستن به برنامه بازتوانی قلبی، فواید دیگری نیز به شرح زیر دارد:

- می‌تواند اعتماد به نفس را در شما افزایش دهد و به شما کمک کند تا سریع‌تر به فعالیت‌های معمول برگردید؛
- به شما این شانس را می‌دهد تا سؤال‌هایی که برایتان پیش می‌آید را پاسخ دهد و در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید. این موضوع خود اضطراب شما را کاهش خواهد داد؛



• می‌توانید با سایر افرادی که بیماری مشابه شما دارند، آشنا شوید.
این آشنایی بسیار مفید خواهد بود؛

• این برنامه می‌تواند قسمتی از تفریح و سرگرمی شما باشد.

در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده‌تان بخواهید تا شما را در این جلسات همراهی کند. شرکت در جلسات به آن‌ها نیز اطمینان خاطر می‌دهد و فرصتی ایجاد می‌کند که آن‌ها نیز پرسش‌های خود را بپرسند. آن‌ها همچنین می‌توانند با افراد دیگری (افرادی که از یک بیمار قلبی مراقبت می‌کنند) نیز آشنا شوند.

در بعضی از مراکز، افراد می‌توانند همسر، دوست یا یکی از اعضای خانواده را با خود به بازتوانی قلب ببرند و با آن‌ها ورزش کنند.

« بعد از برنامه

بعد از اتمام یک دوره بازتوانی، فعالیت فیزیکی منظم و روش سالم زندگی بسیار حیاتی است. در صورت ادامه فعالیت بدنی و روش سالم

زندگی، قلب شما در مقابل حوادث بعدی محافظت می‌شود و خطر مشکلات بعدی قلبی کاهش می‌یابد.

بعد از اتمام یک دوره بازتوانی، ممکن است شما به کلاس‌های ورزشی خاص معرفی شوید. بعضی مراکز تفریحی و باشگاه‌ها نیز کلاس‌های مخصوص ورزشی برای بیماران قلبی دارند.

در بعضی از مراکز بازتوانی، برنامه‌های ورزشی‌ای جهت انجام دادن در منزل به بیمار توصیه می‌شود. همچنین شما به مراکزی (مانند مرکز ترک سیگار) جهت ادامه دادن سبک زندگی سالم ارجاع می‌شوید.

« اگر بیمار به مرکز بازتوانی قلب دسترسی نداشته باشد

اگر شما نمی‌توانید جهت بازتوانی قلب به یک مرکز خاص بروید یا در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که در آن واحد بازتوانی قلب وجود ندارد، می‌توانید توصیه‌های لازم را از پزشک خود دریافت کنید و در منزل آن‌ها را اجرا کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

چگونه می‌توان خطر مشکلات قلبی را در آینده کاهش داد؟

نکات زیر به شما کمک می‌کند قلب سالمی داشته باشید و خطر مشکلات قلبی را که ممکن است در آینده برایتان پیش آید، کاهش می‌دهد.

- اگر سیگاری هستید، آن را ترک کنید؛
- فشارخون بالا را کنترل کنید؛
- کلسترول خون بالا را کنترل کنید؛
- رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید؛
- فعالیت بدنی داشته باشید؛
- وزن خود را کنترل کنید؛
- در صورتی که دیابت دارید، قند خون خود را کنترل کنید؛
- داروهای خود را به‌موقع مصرف کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



« اگر سیگاری هستید، آن را ترک کنید

مصرف سیگار یکی از علل اصلی بیماری عروق قلب است و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. اگر سیگاری هستید، ترک سیگار، مهم‌ترین قدم در کاهش خطر حمله قلبی است. افرادی که در معرض خطر حمله قلبی هستند باید بدانند که اگر سیگار را قبل از اینکه دچار حمله قلبی شوند ترک کنند، به‌طور مشخصی خطر مرگ بعد از حمله قلبی از خود دور کرده‌اند.

پزشک معالج، پرستار آموزشی یا متخصص بازتوانی قلب می‌توانند اطلاعات کافی در مورد مراکز ترک سیگار، داروها و محصولات جایگزین نیکوتین و توصیه‌های لازم را به شما بدهند.

« فشارخون بالای خود را کنترل کنید

فشارخون بالا، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را در شما افزایش می‌دهد و باگذشت زمان، بر عضله قلب تأثیر می‌گذارد و کارایی آن

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

را کاهش می‌دهد. اگر فشارخون شما بالا است، لازم است که آن را کنترل کنید. حتی کاهش کم در فشارخون نیز می‌تواند مفید باشد. اگر شما دچار حمله قلبی شده‌اید و یا بیماری عروق قلب یا دیابت دارید، فشارخون شما باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه (۱۳ روی ۸) باشد. فشارخون را می‌توان با کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و قطع نمک و الکل کاهش داد.

« چربی خون خود را کنترل کنید

سطح بالای چربی خون، خطر بیماری قلبی و حوادث بعدی قلبی را افزایش می‌دهد. شایع‌ترین علت چربی خون بالا مصرف زیاد چربی اشباع در رژیم غذایی است.

افرادی که مبتلا به حمله قلبی شده‌اند یا بیماری عروق قلب دارند، سطح کل کلسترول خونشان باید به زیر ۱۵۰ برسد. برای کاهش سطح کلسترول خون باید مصرف چربی‌های اشباع‌شده را کاهش دهید.



اگر بیماری عروق قلب یا یک حمله قلبی داشته‌اید، پزشک دارویی مانند استاتین را برای شما تجویز کرده است. این دارو سطح کلسترول را کاهش می‌دهد و از قلبتان در برابر مشکلات قلبی حفاظت می‌کند. حتی اگر شما سطح بالای کلسترول ندارید از مصرف این دارو سود می‌برید.

« رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید »

داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل از قلب شما محافظت می‌کند. برای این کار باید اقدامات زیر را انجام داد:

- قطع چربی‌های اشباع؛
- مصرف منظم روغن ماهی؛
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات؛
- قطع مصرف نمک؛
- قطع مصرف الکل.

مرکز تخصصی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

« مصرف چربی‌های اشباع را قطع کنید

برای کنترل سطح چربی خون و مراقبت از قلب، لازم است مقدار چربی رژیم غذایی را کاهش دهید، چربی‌های اشباع‌شده را با چربی غیراشباع جایگزین کنید و غذاهایی را که شامل چربی ترانس هستند قطع کنید.

« روغن ماهی و چربی امگا ۳ مصرف کنید

مصرف منظم روغن ماهی از قلب شما در برابر بیماری عروق قلب محافظت می‌کند و همچنین میزان مرگ‌ومیر بعد از حمله قلبی را کاهش می‌دهد. روغن ماهی، غنی‌ترین منبع چربی امگا ۳ است. منبع اصلی امگا ۳ در روغن ماهی‌هایی مانند: شاه‌ماهی، استومری، ساردین، سالمون، قزل‌آلا و ماهی تون است.

منظور از مصرف روغن ماهی، خوردن دو وعده ماهی در هفته است که یکی از وعده‌ها باید شامل ماهی‌های روغنی باشد. اگر شما به حمله قلبی مبتلا شده‌اید، برای محافظت از قلب خود باید دو یا سه واحد



ماهی روغنی در هفته مصرف کنید. یک واحد ماهی روغنی شامل ۱۴۰ گرم ماهی است.

اگر شما اخیراً مبتلا به حمله قلبی شده‌اید و نمی‌توانید یا نمی‌خواهید از ماهی روغنی استفاده کنید، از پزشک معالج خود در مورد مصرف مکمل‌ها سؤال کنید.

« از میوه و سبزیجات استفاده کنید

شواهد نشان می‌دهد که رژیم حاوی مقادیر زیادی از میوه و سبزیجات برای قلب بسیار مفید است.

منظور از مصرف میوه و سبزیجات، مصرف حداقل پنج واحد در روز است. میوه و سبزیجات مختلف شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی متفاوتی است؛ بنابراین استفاده از سبزیجات و میوه‌های مختلف بسیار مفید است.

« مصرف نمک را قطع کنید

میزان مصرف مناسب نمک، مقداری کمتر از شش گرم در روز است (تقریباً یک قاشق چای‌خوری).

• غذاهای فراوری شده را مصرف نکنید؛ چون این مواد نمک زیادی دارند. سه چهارم از نمکی که ما مصرف می کنیم در غذاهای فراوری شده مخفی است.

برچسب عناصر غذایی نصب شده روی ظرف این غذاها را چک کنید. روی این برچسبها مقدار نمک موجود در آن درج شده است.

• به ظرف غذای خود در سر سفره نمک اضافه نکنید.

• در هنگام پختن غذا به آن نمک اضافه نکنید و به جای نمک از مقدار بیشتر فلفل، سبزیجات خوشبو، سیر، ادویه یا آب لیمو جهت مزه دار کردن غذا استفاده کنید.

« فعال باشید

فعالیت بدنی منظم به شما کمک می کند تا قلب سالم تری داشته باشید و خطر ایجاد مشکلات قلبی بعدی در شما کاهش یابد.

فعالیت فیزیکی تأثیرات دیگری نیز به شرح زیر دارد:

✓ فشارخون را در شما کاهش می دهد؛

✓ سطح کلسترول خون را کاهش می دهد؛



✓ وزن بدن و تناسب اندام را بهبود می دهد؛

✓ خطر بیماری قند را کاهش می دهد و در کنترل بیماری قند به شما کمک می کند؛

✓ احساس بهتری به شما می دهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد؛

✓ استرس و اضطراب را کاهش می دهد.

« چند بار و چه نوع فعالیتی می توانید انجام دهید؟ »

توصیه شده است که افراد بالغ روزانه سی دقیقه ورزش با شدت متوسط و در پنج روز هفته انجام دهند.

منظور از شدت متوسط این است که فعالیت به اندازه ای سخت باشد که شما احساس گرم شدن داشته باشید و تنفس شما از حد طبیعی، کمی بالاتر برود. برای نمونه فعالیت هایی که برای بیمار قلبی توصیه می شود شامل: قدم زدن، دوچرخه سواری یا بالا رفتن از پله است. سی دقیقه فعالیت بدنی می تواند به صورت یک باره انجام شود یا

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

به صورت زمان کوتاه تر و تعداد دفعات بیشتر؛ مثلاً سه بار در روز و هر بار ده دقیقه.

اگر شما اخیراً یک حمله قلبی، آنژین، آنژیوپلاستی یا جراحی قلب داشته‌اید، به آهستگی شروع به فعالیت کنید و سطح فعالیت را تا جایی که به این زمان برسید، افزایش دهید. برنامه بازتوانی قلب یک روش بسیار مطمئن و مناسب برای ورزش کردن شماست.

بعضی از افراد با مشکل قلبی، ممکن است قادر به انجام فعالیت بدنی به مدت سی دقیقه در روز نباشند. در بعضی از افراد میزان فعالیت به علت مشکلات حرکتی، محدود شده است.

سعی کنید تا آنجا که امکان دارد فعال باشید. حتی انجام یک حرکت کوچک ورزشی بهتر از بی حرکتی کامل است. سعی کنید فعالیت روزانه داشته باشید. فعالیت با شدت متوسط به طور منظم بهتر از فعالیت شدید و ناگهانی و گاه‌گاهی است.



« با گروه باز توانی قلب یا پزشک معالجتان در مورد میزان فعالیت امن و بدون مشکل و چگونگی افزایش فعالیت مشورت کنید. شما همچنین باید در مورد انواع فعالیت‌هایی که قادر هستید انجام دهید و برای شما بی‌خطر است صحبت کنید. » همیشه قبل از انجام یک فعالیت جدید وضعیت قلب خود را ارزیابی کنید.

« گرم و سرد کردن بدن

هرزمانی که می‌خواهید یک برنامه ورزشی را شروع کنید، در ابتدا چند دقیقه به آهستگی فعالیت کنید و بعد به تدریج شدت آن را افزایش دهید. این شکل ورزش، عضلات و قلب شما را برای ورزش آماده می‌کند. در پایان ورزش، طی چند دقیقه سرعت را به تدریج کاهش دهید و ورزش را ناگهان قطع نکنید.

« ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که باید از آن دوری کنید

بر اساس وضعیت شما، ممکن است بعضی از فعالیت‌های روزانه مثل جابه‌جا کردن وسایل خیلی سنگین یا فعالیت‌های شخصی سنگین یا باغبانی محدود شود.

فعالیت‌هایی مانند وزنه‌برداری و شنای سوئدی برای بیماران با مشکل قلب توصیه نمی‌شود. شما همچنین باید از ورزش‌های رقابتی شدید مانند اسکواش پرهیز کنید.



اگر آنژین دارید: زمانی که ورزش می‌کنید، در صورتی که به علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس مبتلا شدید یا احساس می‌کنید ممکن است همه درد سینه برای شما ایجاد شود، فعالیت را متوقف و استراحت کنید. در صورتی که پزشک برای شما ترکیبات نیتروگلیسیرین تجویز کرده است، این دارو را همراه با خود داشته باشید و طبق دستور مصرف کنید.

«شنا کردن»

بسیاری از افراد با مشکل قلبی، می‌توانند شنا کنند؛ اما در برخی افراد، ورزش کردن باعث افزایش فشار بر قلب می‌شود. در صورتی که مبتلا به بیماری قلبی هستید و تمایل دارید به شنا بروید، قبل از آن با پزشک معالج یا پزشک بازتوانی قلب مشورت کنید. اگر شما اخیراً مبتلا به حمله قلبی شده‌اید یا تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اید و قبل از آن به‌طور منظم شنا می‌کردید، نهایتاً قادر خواهید بود به این ورزش برگردید اما قبل از شروع مجدد با پزشک معالج یا پزشک بازتوانی قلب مشورت کنید.

نکات ایمنی:

✓ از فعالیت بدنی بعد از مصرف یک غذای سنگین یا زمانی که هوا خیلی سرد یا خیلی گرم است و یا در ارتفاع بالا هستید، پرهیزید.

✓ زمانی که می‌خواهید هر نوع فعالیتی را در هوای سرد یا در هنگام وزیدن باد انجام دهید، لباس گرم و کلاه بپوشید؛

✓ در هوای گرم لباس خنک و کلاه بپوشید و قدم‌های آهسته بردارید و از مایعات کافی استفاده کنید؛

✓ لباس راحت بپوشید و از کفش راحت و مناسب استفاده کنید؛

✓ اگر ناخوش احوال هستید، ورزش نکنید و اگر احساس بیماری و سرگیجه داشتید، ورزش را متوقف کنید. در صورتی که علائم شما برطرف نشد، با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.



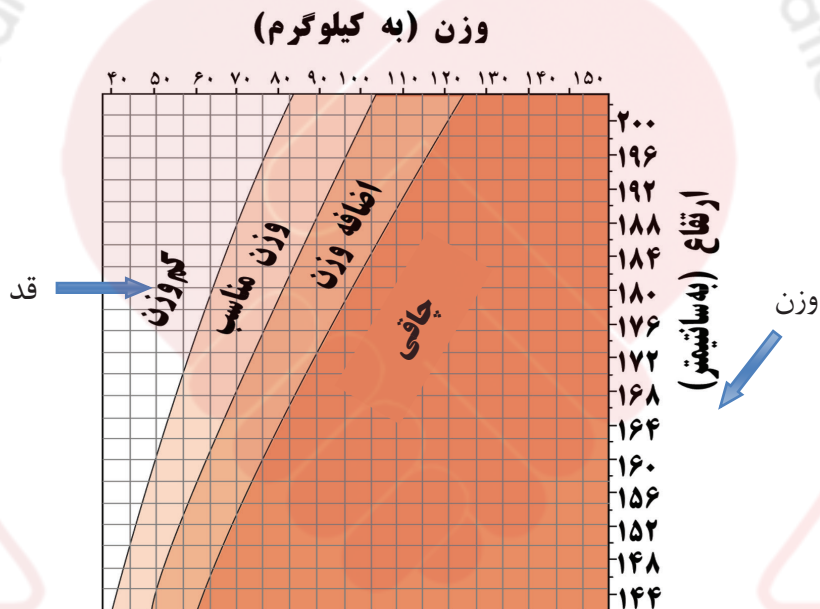
« وزن و شکل بدن خود را در محدوده طبیعی نگاه دارید »

زمانی که وزن و شکل بدن مناسبی داشته باشید به سلامت قلب خود کمک می‌کنید. کنترل وزن در محدوده طبیعی، فشارخون را کنترل می‌کند و خطر بیماری قند را کاهش می‌دهد. مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که حاوی مقدار زیادی قند یا چربی باشد و کالری بالایی داشته باشد، همراه با بی‌حرکتی، وزن شما را افزایش می‌دهد. با استفاده از جدول زیر مشخص می‌شود آیا وزن شما در محدوده طبیعی قرار دارد یا خیر. اگر وزن شما در محدوده چاق یا خیلی چاق قرار دارد، باید مقداری از وزن خود را کاهش دهید.

« آیا وزن شما مناسب است؟ »

شما می‌توانید به کمک جدول، از مناسب بودن یا نبودن وزن خون مطلع شوید. برای این کار ابتدا مقدار وزن و قد خود را به دست آورید؛ سپس یک خط عمود از روی شماره‌ای که وزن شما را نشان می‌دهد، به سمت پایین بکشید. در مرحله بعد یک خط افقی از روی شماره‌ای

که بیانگر قد شماست، به سمت چپ بکشید.





جایی که این دو خط (خط قد و خط وزن) یکدیگر را قطع می‌کنند را علامت بزنید. نقطه به‌دست‌آمده دریکی از چهار قسمت قرار دارد.

« آیا نداشتن تناسب‌اندام خطر بیماری عروق قلب را افزایش

می‌دهد؟

افرادی که در میان‌سالی وزن بالایی دارند، احتمال ابتلا به مشکلات قلبی، فشارخون بالا و دیابت در آن‌ها بالاتر است. یکی از مواردی که سبب افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی می‌شود، افزایش اندازه دور شکم است. وجود چربی زیاد در اطراف کمر و شکم، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد.

برای اینکه بدانید آیا چاق هستید و این چاقی تا چه حد برای شما خطرناک است، دور کمر خود را با متر اندازه‌گیری کنید. برای اندازه‌گیری دور کمر خود، ابتدا نقطه میانی بدن خود را پیدا کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

این نقطه می‌تواند بین دنده پایینی و لگن باشد. در اکثر افراد، این نقطه در حوالی نافشان قرار دارد. قبل از اندازه‌گیری، نفس خود را بیرون دهید و در لحظه اندازه‌گیری، آرام باشید و نفس نکشید. حالا اندازه دور کمر خود را با جدول زیر انطباق دهید.

اگر اندازه دور شکمتان به شرح زیر باشد، شما در معرض «خطر جدی» هستید.	اگر اندازه دور شکمتان به شرح زیر باشد، شما در معرض «خطر» هستید.	
بیش از ۱۰۲ سانتیمتر	بیش از ۹۴ سانتیمتر	مردها
بیش از ۸۸ سانتیمتر	بیش از ۸۰ سانتیمتر	زنها



اگر وزن و سایز دور شکم شما در محدوده خطر قلبی است، روش زندگی خود را به شکلی تغییر دهید که از افزایش وزن و سایز دور شکم پیشگیری شود و بتوانید آن را کاهش دهید. این اقدامات سلامتی شما را بهبود می‌دهد و از قلب شما محافظت می‌کند.

« اگر به کاهش وزن و یا سایز شکم نیاز داشته باشید

بهترین روش برای کاهش وزن یا سایز شکم، کاهش دریافت کالری (با کاهش مصرف چربی و قند رژیم غذایی) و افزایش فعالیت بدنی روزانه است. شما می‌توانید در مورد چگونگی و مقدار غذایی که باید بخورید با پزشک، پرستار یا متخصص بازتوانی قلب مشورت کنید؛ اما اگر افزایش وزن دارید به مشاور تغذیه مراجعه کنید.

« کنترل دیابت

بیماری قند به‌طور مشخص خطر بیماری قلب را افزایش می‌دهد. همچنین بیماری قند اثر سایر عوامل خطر ساز قلب مانند چربی خون بالا، فشارخون بالا، سیگار و چاقی را تشدید می‌کند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

شما می‌توانید خطر ایجاد بیماری قند را با مصرف غذای سالم، رژیم متعادل، فعالیت بدنی و کنترل وزن و تناسب‌اندام کاهش دهید.

اگر شما مبتلا به بیماری قند هستید، سطح قند خون، فشارخون و سطح چربی خون خود را کنترل کنید؛ فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید؛ رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید؛ و وزن و سایز بدن خود را کنترل کنید. رعایت این موارد به کنترل بیماری قند کمک می‌کند.

« داروها

مصرف دارو جزء مهمی از درمان بیماری قلبی است. مصرف دارو از قلب شما محافظت می‌کند و احتمال مشکلات قلبی بعدی را کاهش می‌دهد. مسائلی که در درمان شما بسیار مهم است، این است که بدانید چگونه باید این داروها را مصرف کنید و عوارض احتمالی این داروها چیست.

گاهی اوقات ممکن است لازم باشد پزشک معالج داروها و مقدار آن را



تغییر دهد. لیستی از داروهایتان تهیه کنید و در آن اسم دارو، مقدار آن، زمان مصرف، مدت‌زمانی که باید مصرف کنید و هر نوع تغییرات دارویی را در آن درج کنید.

« کاهش استرس

وضعیت‌های استرس‌زا، در افراد عادات بدنی را مانند پرخوری یا مصرف سیگار ایجاد می‌کند که برای قلب مضر است.

اگر شما احساس استرس یا اضطراب دارید، یافتن علت آن بسیار مهم است و مهم‌تر این است که شما یاد بگیرید چگونه آن را کنترل کنید.

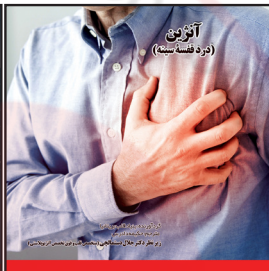
گروه بازتوانی قلب می‌تواند راه‌های کنترل استرس را به شما آموزش دهد. برای نمونه، انجام فعالیت بدنی مانند یوگا یا سایر تکنیک‌های آرام‌سازی یکی از راه‌های کنترل استرس است. در صورتی که نمی‌توانید به‌خوبی با استرس‌ها یا اضطراب‌هایتان کنار بیایید، با پزشک خود مشورت کنید یا برای مشاوره به یک روانشناس مراجعه کنید.

گروه‌های حمایت از بیماران قلبی

بیشتر اشخاصی که عارضه قلبی دارند، می‌توانند از ملاقات باکسانی که همان تجربه را داشته‌اند، منفعت ببرند. فعالیت‌های گروه حمایت از بیماران قلبی از گروهی به گروه دیگر متفاوت است. مهم‌ترین فعالیت این گروه‌ها به شرح زیر است:

- ✓ ایجاد محافلی برای صحبت شرکت‌کنندگان در خصوص تجربیاتشان در این خصوص (با دیگر بیماران قلبی و شنیدن حرفه‌هایشان)؛
- ✓ برگزاری کلاس‌های ورزشی؛
- ✓ دعوت از سخنران.

فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  گرچه همه داروهای قلبی بسیار مهم و ضروری هستند، اما باید بدانیم که مصرف نادرست آنها می‌تواند عوارض جدی داشته باشد. از این رو، حتماً باید طبق دستور پزشک مصرف شود.	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  دیابت یک بیماری مزمن است که می‌تواند به قلب آسیب بزند. کنترل قند خون به درستی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.	ریتیم‌های قلبی  ریتیم نامنظم قلب می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود. تشخیص به موقع و درمان مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت قلب کمک کند.
دستگاه ضربان ساز قلب  دستگاه ضربان ساز قلب یک دستگاه پزشکی است که برای تنظیم ضربان قلب در افرادی که دچار اختلال در ضربان قلب هستند استفاده می‌شود.	سیگار و قلب شما (از ترک سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می‌کند؟)  سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های قلبی است. ترک سیگار می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.	زندگی با نارسایی قلبی چگونه به بیمار این ناراحتی قلبی می‌تواند از خود مراقبت کند؟  بیماری نارسایی قلبی یک مشکل مزمن است که نیاز به مراقبت مداوم دارد. با رعایت توصیه‌های پزشک و تغییر سبک زندگی، می‌توان به بهبود کیفیت زندگی و کنترل بیماری کمک کرد.
فشار خون و قلب شما  فشار خون بالا می‌تواند به قلب و عروق آسیب بزند. کنترل فشار خون به درستی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.	فیبریلاسیون دهلیزی  فیبریلاسیون دهلیزی یک نوع اختلال در ضربان قلب است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود. تشخیص به موقع و درمان مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت قلب کمک کند.	قلب و فعالیت بدنی  فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند. با رعایت اصول صحیح ورزش، می‌توان به تقویت قلب و عروق کمک کرد.

