

قلب و فعالیت بدنی

گر دآور فده: پشیا د قلب بریتانیا
متر چم: دگتر لیلا مهدوی
زیر نظر دگتر دکتر محمدرضا وفاقی نسب (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



وزارت علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
سیدصدوقی یزد



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

قلب و فعالیت بدنی

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا

(British Heart Foundation)

مترجم: دکتر لیلا مهدوی اناری

زیر نظر دکتر محمدرضا وفایی نسب

(متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدیدآور	:	قلب و فعالیت بدنی / تهیه‌کننده بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجم لیلامهدوی اناری؛ زیر نظر محمدرضا وفائی‌نسب؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.
مشخصات نشر	:	یزد: کتاب‌آرای پیشگام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۷۲ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۶-۰۹-۶: ۶۰۰۰: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۶-۰۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Physical activity and heart, ۲۰۰۹
موضوع	:	قلب -- بیماری‌ها -- پیشگیری
موضوع	:	Heart -- Diseases -- Prevention
موضوع	:	سرخرگ‌های اکلیلی قلب -- بیماری‌ها -- پیشگیری
موضوع	:	Coronary heart disease-- Prevention
شناسه افزوده	:	مهدوی اناری، لیلا، ۱۳۵۴ - ، مترجم
شناسه افزوده	:	وفائی‌نسب، محمدرضا، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	:	بنیاد قلب بریتانیا
شناسه افزوده	:	British Heart Foundation
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
رده بندی کنگره	:	RC۶۸۱/ق۸۵ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۷۸۸۰۵

انتشارات کتاب‌آرای پیشگام

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



مترجم: لیلا مهدوی اناری
ویراستار: ولی اله یزدانی
حروفچین و بازخوان: فاطمه فروزانی
طراح جلد: امید دهقان نیری
صفحه‌آرا: مصطفی عادل
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.....بازتوانی بیماران قلبی چیست؟
- ۹.....دربارهٔ این کتاب.....
- ۱۲.....چرا فعالیت بدنی برای قلب شما اهمیت زیادی دارد.....
- ۱۵.....چه نوع ورزشی به قلب کمک می‌کند و به چه اندازه باید انجام شود.....
-فعالیت بدنی چگونه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی کمک کند.....
- ۲۵.....
- ۳۵.....اگر سابقه بیماری قلبی دارید.....
- ۳۹.....اگر شما دچار آنژین و درد سینه شدید.....
- ۴۳.....اگر شما اخیراً یک حملهٔ قلبی داشته‌اید.....
- ۴۶.....اگر شما اخیراً یک حملهٔ قلبی داشته‌اید.....
- ۴۶.....اگر نارسایی قلبی دارید.....
- ۴۹.....اگر بیماری دریچه قلب دارید.....
- ۵۱.....اگر اخیراً جراحی قلب داشته‌اید.....
- ۵۳.....اگر شما باتری قلبی یا ICD دارید.....
- ۵۵.....اگر شما ICD دارید.....
- ۶۱.....نکات ایمنی.....
- ۶۶.....اگر دچار درد سینه شدید، چه اقداماتی باید انجام دهید.....

پیشگفتار

بی تردید 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

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ بازتوانی بیماران قلبی چیست؟

بازتوانی بیماران قلبی، برنامه توان بخشی جامعی است که می تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آنها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می توانند با استفاده از چنین برنامه هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

◆ محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می شود، تحت برنامه ای قرار می گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری



و درمان بیماری‌های قلبی؛

- کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده بیماری 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.

◆ اعضای گروه بازتوانی

اعضای گروه بازتوانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است.

◆ بازتوانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می‌شود؟

- افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته‌اند؛



- بیمارانی که درد سینۀ قلبی و نارسایی قلب دارند؛
- بیمارانی که عمل بای‌پس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته‌اند؛
- بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچهٔ قلب داشته‌اند؛

دربارهٔ این کتاب ☒

این کتاب برای افرادی که مشکل قلبی دارند و افرادی که در معرض خطر بالای پیشرفت بیماری قلبی هستند (افراد با فشارخون بالا یا چربی خون بالا)، مفید است.

فعالیت بدنی در اکثر موارد می‌تواند:

- در صورتی که بیمار قلبی هستید، سلامت قلب شما را بهبود بخشد؛
- به بهبودی شما بعد از جراحی قلب یا حملهٔ قلبی کمک



کند؛

- به حذف بسیاری از عوامل خطرزای بیماری قلبی که خطر بیماری عروق قلب را افزایش می‌دهد کمک کند

این کتاب موارد زیر را توضیح می‌دهد:

- چرا فعالیت بدنی برای قلب بسیار مهم است؛
 - افراد بالغ به‌طور منظم به چه مقدار فعالیت نیاز دارند؛
 - بهترین شکل فعالیت برای فرد بیمار قلبی چیست؛
 - چگونه فعالیت قلبی را شروع کنید و ادامه دهید.
- این کتاب در مورد فعالیت بدنی در افرادی که جدیداً دچار مشکل قلبی شده‌اند و افرادی که اخیراً تحت درمان بیماری قلبی قرار گرفته‌اند (مانند جراحی قلب) اطلاعاتی به شما می‌دهد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تذکر: این کتابچه جایگزین توصیه‌های پزشک و یا متخصص قلب و عروق (متخصص قلب) شما نیست؛ اما می‌تواند به شما کمک کند تا توضیحات و دستورات آنان را بهتر متوجه شوید.



چرا فعالیت بدنی برای قلب شما اهمیت زیادی دارد



قلب، مانند هر عضله دیگری برای سالم ماندن نیاز به فعالیت فیزیکی دارد.

♦ نکات بسیار مهم

- فعالیت بدنی خطر ایجاد بیماری عروق قلب را کاهش می دهد؛
- در صورتی که شما فشارخون بالا، چربی خون بالا یا بیماری قند دارید، فعالیت بدنی به بهبود این موارد کمک می کند و از قلب شما محافظت می کند؛
- اگر شما به تازگی دچار بیماری قلبی شده اید (درد سینه قلبی یا حمله قلبی) فعالیت بدنی به سلامت قلب شما کمک می کند و خطر مشکلات بعدی قلب را کاهش می دهد؛



- در صورتی که مبتلا به سایر بیماری‌های قلبی هستید، فعالیت بدنی منظم برای همهٔ بیماری‌های قلبی مفید است؛
- اگر شما اخیراً دچار حملهٔ قلبی شده‌اید یا تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اید، فعالیت بدنی منظم به بهبودی شما کمک می‌کند.

در کشورهای پیشرفته، علت بیماری یک نفر از هر پنج بیمار عروق قلب، بی‌حرکتی است. فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط، خطر مرگ ناشی از بیماری عروق قلب را به نصف کاهش می‌دهد.

♦ سایر فواید فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم از نظر سایر موارد نیز به سلامتی کمک می‌کند.



این موارد بدین شرح است:

- افزایش قدرت و قابلیت انعطاف پذیری بدن؛
- بهبود شکل و ظاهر بدن؛
- افزایش انرژی؛
- بهبود خلق؛
- کمک به کاهش استرس و اضطراب؛
- کمک به ایجاد آرامش درونی؛
- کمک به بهبود خواب.

فعالیت بدنی کمک می کند تا از پوکی استخوان پیشگیری کنید.

علاوه بر حفاظت از سلامتی، بسیاری از بیماران پی برده اند که

فعالیت بدنی اعتماد به نفس و زندگی اجتماعی آنها را بهبود داده است.

فعالیت بدنی راهی است برای ملاقات با سایر افراد جامعه.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



چه نوع ورزشی به قلب کمک می کند و به چه اندازه باید انجام شود



بهترین نوع فعالیت بدنی که به سلامتی قلب شما کمک می کند، فعالیت هوازی است. فعالیت هوازی حرکات منظم و ریتم داری است که عضلات بزرگ بدن مانند پاها، شانه ها و بازوها را درگیر می کند. قدم زدن و دوچرخه سواری از جمله فعالیت هوازی است. زمانی که شما فعالیت هوازی انجام می دهید، بدن شما نیاز بیشتری به اکسیژن دارد و قلب و ریه شما کار بیشتری انجام می دهد. این کار بیشتر، قلب و جریان خون را فعال تر می کند. فعالیت هوازی همچنین باعث افزایش استقامت و انرژی شما می شود.



◆ نمونه‌هایی از فعالیت هوازی:

- قدم زدن تند؛
- دوچرخه‌سواری؛
- حرکات موزون؛
- بالا رفتن از پله.

◆ برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت بدنی روزانه و منظم

شما برای اینکه از فواید فعالیت بدنی سود ببرید، لازم نیست عضو یک باشگاه شوید یا وسایل گران‌قیمت خریداری کنید. شما می‌توانید سلامتی خود را با افزایش فعالیت‌های روزانه که متناسب با وضعیت خودتان است، بهبود دهید.

- جهت رفتن به مغازه‌هایی که در نزدیکی محل زندگی‌تان قرار دارند، به‌جای استفاده از اتوبوس یا ماشین، پیاده بروید؛



- دورتر از ورودی محل خرید پارک کنید؛
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید؛
- در هنگام استفاده از اتوبوس، یک ایستگاه زودتر پیاده شوید؛
- به جای استفاده از ماشین یا اتوبوس، فرزندان و نوه‌ها را پیاده به گردش ببرید؛
- باغبانی کنید.

◆ روش‌های دیگری برای فعال بودن

بعضی افراد ترجیح می‌دهند به کلاس‌های ورزشی بروند و به صورت گروهی ورزش کنند؛ چون احساس فعال بودن می‌کنند و احساسی خوشایند به آن‌ها دست می‌دهد. بعضی جوامع برنامه‌های دویدن، کلاس‌های بدنسازی و پیاده‌روی گروهی برای سنین مختلف دارند.



بعضی افراد ترجیح می‌دهند به کلاس‌های ورزشی بروند. اگر شما این کلاس‌ها را دوست دارید، باید با پزشک متخصص در مورد نوع فعالیت‌هایی که با شرایط شما هماهنگی دارد مشورت کنید.

♦ میزان فعالیت بدنی مناسب

بزرگسالان باید هدفشان از فعالیت بدنی حداقل سی دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط سی دقیقه در روز و حداقل پنج روز هفته باشد.

فعالیت بدنی با شدت متوسط یعنی فعالیتی که به واسطه آن تنفس شما تندتر و عمیق‌تر شود، گرم‌تر شوید ولی نه به حدی که قادر به صحبت کردن و ادامه ورزش نباشید.

سی دقیقه فعالیت نباید حتماً در یک زمان باشد. شما می‌توانید بین آن استراحت داشته باشید. به‌طور مثال می‌توانید دو تا پانزده دقیقه و یا سه تا ده دقیقه ورزش کنید. بعضی افراد با یک شرایط



قلبی ممکن است قادر به انجام سی دقیقه فعالیت در یک روز نباشند. حتی کمی فعالیت بهتر از هیچ است و می‌تواند برای سلامتی قلب مفید باشد. اگر شما درباره میزان فعالیتی که باید انجام دهید مطمئن نیستید، می‌توانید با پزشک مشورت کنید.

♦ فعالیت‌های کششی، قدرتی و تحرکی:

شما باید انجام فعالیت‌ها و ورزش‌هایی که به بهتر شدن انعطاف پذیری، قدرت و تحرک شما کمک می‌کنند را در برنامه خود قرار دهید.

فعالیت‌های کششی و انعطافی، دامنه حرکات شما را حفظ می‌کند و می‌توانید آسان‌تر حرکت کنید. مثالی از این حرکات و فعالیت‌ها:

نرمش‌های خم کردن آرام زانوها، کشش گروهی عضلات، حرکات موزون، یوگا، پیلاتس یا تای چی، توپ‌بازی یا کارهای خانه مثل



جارو کردن.

فعالیت‌های کششی قدرت عضلات و استخوان‌ها را بهبود می‌بخشد و به حفظ توازن و تناسب اندام کمک می‌کند.

مثالی از فعالیت‌های کششی:

پیاده‌روی تا قلعه کوه، بالا رفتن از پله‌ها، باغبانی، وزنه‌برداری و جابجا کردن اجناس خریداری‌شده از مغازه، پیلاتس، یوگا و تایچی.

♦ اگر شما فشار خون بالا یا مشکل قلبی دارید

خیلی اهمیت دارد که قبل از شروع ورزش، با پزشک یا گروه بازتوانی مشورت کنید.



♦ شروع کنید و ... ادامه دهید

هرگونه افزایشی در فعالیت بدنی می‌تواند برای سلامتی (به‌خصوص سلامت قلب) مفید باشد. البته این خیلی مهم است که فعالیتتان را پله پله افزایش دهید؛ مخصوصاً اگر مدتی غیرفعال بوده‌اید.

در اینجا به چند نکته در این خصوص اشاره می‌کنیم. نکاتی که به شما کمک می‌کنند تا شروع کنید و ادامه دهید.

۱- به آهستگی شروع کنید و در سطحی که مناسب شما است،

ادامه دهید. اهداف خیلی بلند را در نظر نگیرید؛

۲- به آهستگی طول مدت ورزش، تعداد دفعات آن و شدت آن را

افزایش دهید؛

۳- هرروز در این خصوص تلاش کنید تا فعالیت در شما به

عنوان یک عادت سالم درآید. روزانه یک برنامه زمانی

مشخص برای فعالیت بدنی داشته باشید. اگر لازم است از



یک تقویم روزانه استفاده کنید. یک برنامه فعالیت بدنی منظم و متوسط بهتر از برنامه منقطع و شدید است.

۴- فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید. همه ما اگر فعالیت‌هایی را که دوست داریم انجام دهیم، انگیزه بیشتری خواهیم داشت؛

۵- فعالیت‌های متفاوت انجام دهید. تنوع در فعالیت، به شما می‌کند تا فعالیتتان تداوم داشته باشد و خسته نشوید.

۶- ممکن است شما بخواهید با یک دوست، همکار و یا یکی از افراد فامیل فعالیتتان را خوشایندتر کنید. شما می‌توانید در این راه همدیگر را یاری کنید.

۷- از یک یادآور استفاده کنید. مثلاً روی یک کاغذ بنویسید و به در یخچال، کنار تلویزیون یا مقابل در بچسبانید و یا کفش‌های پیاده‌روی‌تان را کنار در و در دید خود بگذارید.



♦ گرم کردن و سرد کردن بدن

هرزمانی که می‌خواهید فعالیت بدنی انجام دهید، خیلی مهم است که ابتدا خود را گرم کنید و در آخر کم‌کم سرد شوید. گرم کردن یعنی در ابتدا و به و به مدت چند دقیقه اول حرکات آهسته انجام دهیم و کم‌کم شدت آن را افزایش دهیم تا قلب و بدنمان برای ورزش آماده شود و وقتی به آخر ورزش رسیدیم، به‌طور ناگهانی قطع نکنید؛ بلکه کم‌کم و به آهستگی این کار را انجام دهید. سرد کردن بدن در آخر ورزش خیلی مهم است.

♦ فعالیت بدنی برای افراد مسن‌تر

فعالیت بدنی برای سلامت قلب در همهٔ سنین اهمیت دارد.

فعالیت بدنی از افراد مسن را همچنان متحرک نگه می‌دارد و



همچنین احتمال ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

◆ اگر مشکلاتی در راه رفتن و حرکت دارید

خیلی مهم است که در حد امکان فعالیت داشته باشید؛ چراکه به سلامت قلب کمک می‌کند. حتی فعالیت کم بهتر از انجام ندادن فعالیت است. می‌توانید از متخصص مثل پزشک، متخصص بازتوانی قلبی یا متخصص طب ورزش جهت انتخاب فعالیت خوب و متناسب با شرایط جسمی خود کمک بگیرید.



فعالیت بدنی چگونه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی کمک کند



فعالیت بدنی می‌تواند خطر پیشرفت بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد. اگر شما دچار بیماری هستید، فعالیت بدنی منظم می‌تواند از قلبتان محافظت کند. برای اینکه بفهمید چرا فعالیت بدنی این قدر برای قلبتان مهم است، باید بدانید که دلیل ابتلا به بیماری قلبی عروقی چیست و چه عواملی خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهد.

♦ دلایل ابتلا به بیماری قلبی عروقی

وقتی عروق (رگ‌های) تغذیه‌کننده عضله قلب تنگ می‌شود، با افزایش تدریجی مواد چربی (آتروما) در دیواره رگ‌ها، این تنگی می‌تواند با یک لخته خون کاملاً بسته شود و سبب بروز حمله قلبی گردد.



◆ عوامل خطرزای بیماری قلبی عروقی

عوامل خطرزا چیزی است که خطر بیماری را بالا می‌برد. عوامل خطرزایی که برای بیماری قلبی عروقی شناخته شده است، شامل موارد زیر است:

- عدم فعالیت بدنی؛
- استعمال سیگار و مواد دخانی؛
- فشارخون بالا؛
- کلسترول خون بالا؛
- افزایش وزن؛
- دیابت؛
- وراثت (سابقهٔ فامیلی بیماری قلبی عروقی).

در زیر در مورد اکثر عوامل خطرزا و اینکه فعالیت بدنی چگونه می‌تواند در کاهش این عوامل مؤثر باشد، توضیح می‌دهیم.



♦ فشارخون بالا چیست

فشارخون بالا وقتی است که فشارخون در شریان‌ها خیلی بالا است. فشارخون می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد و همچنین در دراز مدت باعث ضعیف شدن عضله قلب گردد.

♦ دلیل فشارخون بالا

دو علت معمول فشارخون بالا عدم فعالیت بدنی و افزایش وزن است.

♦ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند کمک کند

بررسی‌ها نشان داده‌اند که فعالیت بدنی (با شدت متوسط و منظم)، می‌تواند از پیشرفت فشارخون بالا جلوگیری کند.



♦ اگر شما قبلاً فشار خون بالا داشته‌اید

افرادی که فشارخون بالا داشته‌اند نیز از فعالیت بدنی سود می‌برند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که فعالیت بدنی با شدت متوسط و منظم می‌تواند باعث کاهش فشارخون بالا و یا کمک به کنترل فشارخون بالا گردد. حتی اگر شما فقط مقداری به میزان پیاده‌روی خود اضافه کنید، با این کار می‌تواند به کنترل فشارخون خود کمک کنید.

اگر فشارخون شما قابل کنترل نیست و یا اگر فشارخون بالا دارید و تصمیم به شروع هر فعالیت بدنی جدید دارید، بهتر است که با پزشک خود مشورت کنید و از او در خصوص میزان فعالیت بدنی و اینکه چه فعالیت‌هایی مناسب شماست، نظرخواهی کنید. فعالیت‌هایی مثل وزنه‌برداری، تمایل به افزایش فشارخون دارند؛



پس این‌ها مناسب افرادی که فشارخون بالا دارند نیست. اگر شما فشارخون بالا دارید، باید از انجام فعالیت‌هایی که شامل انجام دادن حرکت بازو و بالای سر (به میزان زیاد) است، پرهیز کنید.

کلسترول خون بالا

◆ کلسترول چیست

کلسترول یک مادهٔ چرب است که به‌طور اصلی در بدن شما ساخته می‌شود. بالا بودن کلسترول خون، خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش می‌دهد و اگر شما قبلاً بیماری قلبی داشته‌اید، سطح بالای کلسترول می‌تواند خطر مشکلات قلبی آینده را در شما بالا ببرد.

دو نوع اصلی کلسترول وجود دارد:

- LDL که کلسترول مضر و بد است؛



- HDL که کلسترول محافظ است (زیرا کمک می‌کند که کلسترول بد از بستر رگ خارج شود).

♦ دلیل افزایش کلسترول

یک علت معمول بالا بودن سطح کلسترول، خوردن بیش از اندازه چربی است مخصوصاً چربی‌های اشباع و در برخی افراد نیز می‌تواند به دلیل مشکلات ژنتیکی و مادرزادی باشد.

♦ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند کمک کند

فعالیت بدنی می‌تواند به بالا بردن HDL (کلسترول محافظ) کمک کند. برای به دست آوردن این اثر، فعالیت بدنی باید با شدت متوسط و منظم انجام شود.

اگر شما مشکلات ژنتیکی و مادرزادی دارید، سطح کلسترول شما



تنها با فعالیت بدنی بهبود نمی‌یابد؛ هرچند فعالیت بدنی، سلامت قلب شما را حفظ می‌کند.

◆ اضافه‌وزن

داشتن اضافه‌وزن و مخصوصاً داشتن مقدار زیادی چربی در قسمت میانی بدن مثل دور شکم، می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی، سکته مغزی و دیابت نوع دو را خیلی افزایش دهد. همچنین می‌تواند باعث مشکلات استخوان‌ها و عضلات مثل پوکی استخوان، ساییدگی مفاصل و دردهای کمر شود. همه این‌ها باعث می‌شود که ما نتوانیم فعالیت داشته باشیم. وقتی بین انرژی دریافتی از طریق غذا و انرژی مصرف‌شده از طریق فعالیت بدنی توازن باشد، اکثر مردم می‌توانند وزنی سالم به دست آورند.



♦ اگر شما اضافه وزن دارید

اگر شما اضافه وزن دارید، بهترین روش برای کاهش وزن، ترکیب فعالیت بدنی و دریافت رژیم غذایی سالم است. سی دقیقه فعالیت بدنی متوسط حداقل پنج روز در هفته می تواند به کاهش وزن شما کمک کند؛ اگرچه برای کم کردن وزن، به فعالیتی بیشتر از سی دقیقه در روز احتیاج دارید. اگر این به نظر زیاد می رسد، مقدار را به صورت تدریجی زیاد کنید و سعی کنید فعالیت زیاد روزانه را ثابت نگه دارید.

♦ دیابت

داشتن دیابت خطر بیماری قلبی عروقی را بالا می برد. دو نوع

دیابت داریم:

دیابت تیپ یک: وقتی است که بدن نمی تواند انسولین بسازد؛



دیابت تیپ دو: وقتی است که بدن نمی‌تواند به مقدار کافی انسولین تولید کند یا انسولین مناسب عمل نمی‌کند. بدن به انسولین برای کنترل سطح گلوکز خون نیاز دارد. تیپ دو دیابت معمول‌تر و رایج‌تر از تیپ یک است. بعد از سن چهل سالگی و در موارد زیادی همراه با افزایش وزن و عدم فعالیت بدنی، تیپ دو دیابت تمایل به پیشرفت و گسترش دارد.

♦ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند کمک کند

اگر شما در خطر بالای دیابت دو هستید (برای مثال شما اضافه‌وزن یا فعالیت بدنی کم دارید یا سابقهٔ فامیلی دیابت تیپ دو دارید)، فعالیت بدنی می‌تواند خطر کلی گسترش بیماری را کاهش دهد.



♦ اگر شما دیابت تیپ دو دارید

اگر شما اخیراً دیابت تیپ دو دارید، باید فعالیت بدنتان به گونه‌ای باشد که به کنترل قندخون کمک کند و خطر پیشرفت بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد.

در هنگام ورزش و فعالیت بدنی، برای پیشگیری از زخمی‌شدن و ایجاد ضربه به پاها، سعی کنید از یک پوشش مناسب و اندازه پاهایتان استفاده کنید.

اگر دیابت شما با انسولین یا قرص کنترل می‌شود، شما باید بدانید که چطور قندخون خود را قبل، حین و بعد از ورزش کنترل کنید.

پزشک یا پرستار می‌تواند توصیه‌هایی در این زمینه به شما داشته باشد.



اگر سابقه بیماری قلبی دارید ☒

♦ آیا برای شخصی با سابقه بیماری قلبی، فعال تر شدن بی ضرر است؟

اگر شما یک زمینه قلبی دارید، هنوز این خیلی مهم است که بدنتان را فعال نگه دارید؛ چون این کار به نگه داشتن سلامت قلبتان و یا پیشگیری از بدتر شدن آن کمک می کند.

اگر شما تا حالا زمینه بیماری قلبی داشته اید، سعی کنید حتماً با پزشکتان، پرستار یا گروه بازتوانی یا فیزیوتراپ یا متخصص طب ورزش، در مورد بهترین راه افزایش سطح فعالیت بدنی خود صحبت کنید؛ مخصوصاً اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته اید.

راه های مختلفی برای فعال بودن وجود دارد؛ ولی خیلی مهم است که فعالیت هایی که مناسب شما هستند بیابید و مهم تر این که



فعالیت بدنی تان را کم کم افزایش دهید.

شما ممکن است تا حالا نوار قلب، تست ورزش خواه با تردمیل یا دوچرخه داشته باشید. پزشک از روی این‌ها می‌تواند برای شما در مورد نوع و میزان ورزش توصیه‌های لازم را ارائه دهد.

♦ هیچ فعالیتی هست که من باید از انجام آن خودداری

کنم؟

اگر زمینه بیماری قلبی دارید، ممکن است به شما پیشنهاد شود که از فعالیت‌های روزانه سنگین خودداری کنید..

فعالیت‌هایی مثل حمل اجسام خیلی سنگین یا کارهایی طاقت‌فرسا مثل رنگ کردن منزل یا باغبانی، ورزش‌هایی مثل پرس سینه و وزنه برداری برای شما توصیه نمی‌شود. شما همچنین باید از ورزش‌های شدید مثل اسکواش حذر کنید.



♦ آیا ورزش شما مناسب است؟

ورزش شما برای خیلی از افراد با زمینه بیماری قلبی مشکلی ندارد؛ اما برای این افراد این ورزش می تواند فشار وارده بر قلب را افزایش دهد. اگر شما یک بیماری زمینه ای قلبی دارید و می خواهید ورزش شما انجام دهید، خیلی مهم است که با پزشک یا پرستار مشورت کنید. اگر اخیراً یک حمله قلبی یا عمل قلب داشته اید ولی قبلاً به طور مرتب شما می کردید، ممکن است قادر به برگشت به ورزش شما باشید. اگرچه باید قبل از شروع با پزشک یا تیم بازتوانی مشورت کنید.



♦ اگر در حال گرفتن دارودرمانی برای بیماری قلبی‌تان

هستید

اگر شما در حال دریافت دارو برای قلبتان هستید و به شروع یک فعالیت جدید فکر می‌کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید تا بفهمید این ورزش برای قلب شما مناسب است یا خیر و مقدار آن چقدر باید باشد.

اگر پزشکتان هر داروی جدیدی به شما داد، از او بپرسید که آیا روی فعالیت شما تأثیری دارد یا نه. مثلاً مصرف داروهایی مانند بلوک کننده‌های گیرنده بتا، ضربان قلب را کاهش می‌دهد. در صفحات بعدی نحوه ورزش در افرادی که مشکلات خاصی دارند یا درمان‌های خاصی دریافت می‌کنند، می‌آید.



❖ اگر شما دچار آنژین و درد سینه شدید

آنژین، درد یا احساس سنگینی و ناراحتی‌ای است که نتیجه بیماری قلبی عروقی می‌باشد. افراد آن را به صورت سنگینی یا گرفتگی سینه بیان می‌کنند که اغلب باعث تنگی نفس آن‌ها می‌شود. برای بعضی افراد آنژین می‌تواند شدید و محدود باشد. بعضی افراد بیشتر از یک سنگینی سینه در حد متوسط را تجربه کرده‌اند. این درد و ناراحتی سینه، اغلب در حین فعالیت اتفاق می‌افتد؛ چراکه در حین به علت فعالیت، عضله قلب احتیاج به اکسیژن بیشتر دارد ولی به علت باریک بودن رگ، خون‌رسانی کم است.

❖ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند؟

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به علائم آنژین شما کمک کند؛ زیرا به بهتر شدن تغذیه خونی قلب کمک می‌کند و جلو تشدید



بیماری قلبی عروقی را می‌گیرد.

◆ چه فعالیتی می‌توانید انجام دهید؟

این خیلی اهمیت دارد که ما بفهمیم چه فعالیتی می‌توانیم انجام دهیم که بدون علائم آنژین باشد.

برای شروع خیلی مفید است که یک برنامه هفتگی ورزش داشته باشیم که از پیاده‌روی شروع شود. پیاده‌روی ورزش خوبی است که شما می‌توانید در زندگی روزمره انجام دهید و هزینه‌ای هم ندارد.

یک مسافت و سرعت مشخصی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید که باعث آنژین در شما نگردد. این را هدف خود قرار دهید. این مقدار را دو بار در روز برای دو روز انجام دهید. هر بار بینید که آیا این فعالیت آسان است یا مشکل. اگر خیلی آسان یا آسان بود، به تدریج مسافت را هر بار برای دو روز آینده افزایش دهید. اگر



آن فعالیت سخت بود، محدودش کنید به یک سرعت آهسته‌تر یا مسافت کوتاه‌تر تا برای شما آسان شود. قبل از افزایش میزان آن مطمئن شوید که می‌توانید فعالیت را به آسانی انجام دهید. فعالیتی که انتخاب کردید را منظم، طبق برنامه و به صورت مداوم انجام دهید.

♦ اگر آنژین داشتید

- خیلی مهم است که قبل از شروع ورزش، خودتان را گرم کنید و قبل از پایان آن، یک یا چند دقیقه خود را سرد کنید. این کار بروز علائم آنژین را کاهش می‌دهد.
- سعی کنید بعد از خوردن غذای سنگین یا در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد، ورزش نکنید. ممکن است پزشک به شما اسپری یا قرص GTN بدهد که در فعالیت همیشه همراهتان



باشد.

- اگر در حین فعالیت دچار آنژین شدید، باید فعالیت را قطع کنید و استراحت کنید تا علائم سنگینی سینه رفع شود، اسپری یا قرص زیربانی خود را استفاده کنید و توصیه‌هایی که پزشکتان کرده است را به کار ببندید.
- اگر می‌خواهید کاری انجام دهید که می‌دانید ممکن است دچار آنژین شوید (مثل کوهنوردی) باید اسپری یا قرص زیربانی حتماً در دسترس شما باشد و از پزشک در مورد دوز آن سؤال کنید.

اگر تغییراتی در نوع آنژین یافتید (مثلاً آنژین زودبه‌زود اتفاق می‌افتد یا در حالت استراحت هم اتفاق می‌افتد) باید در مورد این تغییرات با پزشکتان مشورت کنید و فعالیت خود را موقتاً متوقف نمایید.



❖ اگر شما اخیراً یک حمله قلبی داشته‌اید

یک حمله قلبی وقتی اتفاق می‌افتد که یکی از شریان‌های تغذیه‌کننده عضله قلب (شریان کرونر) به وسیله یک لخته مسدود شود. در آن زمان یک قسمت از عضله قلب صدمه می‌بیند.

❖ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند

فعالیت بدنی نقش مهمی در کمک به شما بعد از حمله قلبی دارد. قدرت و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد و به شما احساس خوب بودن را القا می‌کند. در افرادی که یک حمله قلبی داشته‌اند، فعالیت بدنی منظم می‌تواند حملات قلبی آینده و همچنین خطر مرگ به علت حملات قلبی را کاهش دهد.



◆ چه فعالیتی می‌توانید انجام دهید؟

این طبیعی است که شروع مجدد فعالیت بدنی بعد از یک حمله قلبی استرس داشته باشد. شما باید به تدریج فعالیتتان را افزایش دهید تا دوباره فعال شوید. چنانچه به دلیل حمله قلبی در بیمارستان بستری شدید، پس از مرخص شدن، بلافاصله زمانی که احساس کردید می‌توانید کارهایی را انجام دهید، فعالیت‌های سبک (مثل شستشو در خانه، گردگیری) را در خانه شروع کنید.

بعد از چند هفته شما می‌توانید کارهای دیگر خانه مثل جارو کردن و باغبانی سبک را نیز انجام دهید؛ اما از برداشتن اشیاء سنگین یا انجام کارهایی مثل برف‌روبی خودداری کنید. قدم زدن یک فرم ایدئال فعالیت در هفته‌های اولیه بعد از حمله قلبی است. اگر هوا خوب است، با یک دوست یا فامیل برای پیاده‌روی کوتاه بیرون بروید به‌طور معمول هر جای نسبتاً صاف برای پیاده‌روی خوب است.



این پیاده‌روی به بهبودی شما کمک می‌کند.

بعد از دو تا سه هفته از حمله قلبی، شما می‌توانید کم‌کم میزان پیاده‌روی را افزایش دهید. حتی قادر خواهید بود مسافت پیاده‌روی را نیز افزایش دهید.

خیلی افراد در حین پیاده روی در هفته‌های اول بعد از حمله قلبی خسته می‌شوند. این اتفاق طبیعی است و این افراد به ندرت قدرت و اعتماد به نفس خود را بازمی‌یابند.

وقتی هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است، از پیاده‌روی کردن در هوای بیرون خودداری کنید. دمای خیلی بالا یا پایین روی قلب و گردش خون اثر دارد. در چنین هوای می‌توانید به همان اندازه در منزل یا سوپرمارکت‌های بزرگ پیاده‌روی کنید. حتی می‌توانید بعد از ترخیص از بیمارستان، در یک مرکز بازتوانی قلبی شروع به فعالیت کنید (به صفحه ۷ مراجعه کنید).

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



❖ اگر شما اخیراً یک حمله قلبی داشته‌اید

اگر شما علائمی مثل آنژین یا تنگی نفس در حالت فعالیت بدنی داشته‌اید، خیلی اهمیت دارد که فعالیتتان را متوقف کنید و استراحت نمایید. همیشه اسپری یا قرص زیرزبانی همراهتان باشد. فعالیت‌های دیگری نیز وجود دارند که شما می‌توانید وقتی قوی‌تر و بهتر شدید، به عنوان جایگزین انجام دهید؛ اما قبل از شروع هر فعالیت و ورزش جدید حتماً با پزشک مشورت کنید.

❖ اگر نارسایی قلبی دارید

نارسایی قلبی به شرایطی گفته می‌شود که عمل پمپاژ خون از قلب به همه بدن ضعیف شود. علائم نارسایی قلب تنگی نفس، تورم پاها و خستگی است. بیشترین علل معمول نارسایی قلب حملات قلبی مکرر و فشارخون بالا است.



◆ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند کمک کند

وقتی شما فعالیت بدنی منظم انجام دهید، قدرت بدنی و قدرت فکری بهتری پیدا می‌کنید که می‌تواند به شما کمک کند با علائم نارسایی قلب کنار بیایید.

◆ چه فعالیتی در شرایط نارسایی قلبی می‌توانید انجام

دهید

شما باید با پزشک، پرستار، تیم بازتوانی قلبی یا متخصص طب ورزش در مورد نوع و میزان ورزش سؤال کنید و اطمینان حاصل کنید که آن ورزش برای شما مناسب است.

پیاده‌روی ورزش روزانه مناسبی است. بعضی اوقات شما احساس می‌کنید کاری نمی‌توانید انجام دهید؛ اما در مورد آنچه قبلاً انجام

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



می‌دادید (مثل رفتن به فروشگاه، قدم زدن در باغ، دور خانه قدم زدن یا درست کردن یک فنجان چای) فکر کنید. هر فعالیتی که برای شما خوب است و قادر به انجامش هستید را می‌توانید به تدریج افزایش دهید تا به حدی که برای شما بهترین است برسید. اگر نارسایی قلبی دارید، ممکن است روزهای خوب و روزهای بد داشته باشید. در روزهای خوب ممکن است احساس کنید که می‌توانید چیزهای زیادی انجام دهید؛ ولی باید یک تعادلی بین کار خیلی زیاد و کار خیلی کم داشته باشید و کارهایتان را در طول روز تقسیم کنید تا خسته نشوید. می‌توانید در هر زمان یک میزان فعالیت کوچک داشته باشید و در بین آن یک دوره طولانی استراحت. این کارها برای شما مفید است. اگر وقتی که در حال فعالیت هستید احساس کنید نسبت به حالت عادی نفس کم می‌آورید و یا دچار تورم مچ پا بیشتر از حالت عادی شدید، با پزشک مشورت کنید.



❖ اگر بیماری دریچه قلب دارید

یک دریچه قلب بیمار یا صدمه دیده می تواند روی جریان خون (در قلب شما) از دو راه اثر بگذارد.

تنگی دریچه وقتی است که دریچه به طور کامل باز نمی شود و **نارسایی دریچه** وقتی است که دریچه به طور کامل بسته نمی شود و یک لیک برگشت خون از بین دریچه داریم. هر دو این مشکلات بار اضافه ای روی قلب هستند. علل آن می تواند مادرزادی، داشتن تب روماتیسمی، افزایش سن قلب و عفونت های خاص باشد. علائم بیماری دریچه قلبی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. افرادی که بیماری دریچه ای قلبی در حد متوسط (Mild) دارند ممکن است بدون علامت یا با علائم کم باشند؛ اگرچه دیگران ممکن است احساس خستگی، تنگی نفس و یا تورم مچ پا یا پا داشته باشند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



◆ چه فعالیتی می‌توانید انجام دهید؟

تعداد زیادی از افراد با مشکل دریچه‌ای قلب می‌تواند فعالیت بدنی خوبی داشته باشند؛ مخصوصاً اگر مشکل دریچه‌ای آن‌ها در حد متوسط باشد. اگرچه تعدادی افراد ممکن است دریابند که نمی‌توانند فعالیت زیادی مثل سابق انجام دهند.

اگر بیماری‌های دریچه‌ای قلب دارید، بهتر است در مورد فعالیت بدنی خودتان با پزشک متخصص یا عمومی مشورت کنید.

تعداد افرادی که تعویض دریچه قلب داشته‌اند، باید یک داروی آنتی‌کواگولانت مثل وارفارین دریافت کنند تا خطر لخته شدن خون در دریچه را کاهش دهند. اگر شما در حال دریافت آنتی‌کواگولانت هستید و ورزشی انجام می‌دهید که احتمال صدمه بدنی حتی اندک در شما وجود دارد، به خاطر احتمال خونریزی حتماً با پزشک خود

مشورت کنید.



❖ اگر اخیراً جراحی قلب داشته‌اید

❖ در این شرایط چه میزان فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند

اگر شما اخیراً عمل جراحی رگ قلب (CABG) یا عمل ترمیم یا تعویض دریچه قلب داشته‌اید، خیلی مهم است که هرچه زودتر و کم‌کم شروع به فعالیت کنید. این کار می‌تواند در دوره ریکاوری به شما کمک کند و همچنین به سلامت قلب نیز کمک خواهد کرد.

❖ چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

شاید تعجب کنید که چقدر زود پس از عمل قلب می‌توانید حرکت کنید. فیزیوتراپ می‌تواند به شما اطمینان دهد که قبل از ترخیص از بیمارستان می‌توانید از پله‌ها بالا و پایین روید. وقتی



به خانه می‌روید، قدم زدن ورزشی مناسب است. به آهستگی شروع کنید و به تدریج تا جایی که قادرید افزایش دهید. قبل از ترخیص از بیمارستان از پزشک یا تیم بازتوانی در مورد میزان فعالیت بدنی و اینکه تا چه حد می‌توانید آن را افزایش دهید سؤال کنید. تا زمانی که استخوان قفسه سینه شما بهبودی یابد، شما قادر نخواهید بود که اجسام سنگین را از زمین بلند کنید، هل دهید یا بکشید و کارهای سنگین در منزل انجام دهید.

قبل از شروع هر ورزشی حتماً با پزشک یا تیم بازتوانی یا پرستار مشورت کنید. ممکن است پس از ترخیص از بیمارستان به برنامه بازتوانی قلبی دعوت شوید. این کار به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر بهبودی یابید. اگر شما آنژیوپلاستی (آنژیوگرافی شده‌اید و برای شما فنر یا بالون گذاشته‌شده و یا هر اقدامی جهت باز کردن رگ بر روی شما انجام شده است) داشته‌اید:



ممکن است بعد از آن احساس خستگی داشته باشید؛ اما اکثر بیماران پس از چند روز به حالت نرمال برمی گردند. بهتر است برای حداقل یک هفته از فعالیت‌هایی مثل برداشتن وزنه‌های سنگین خودداری کنید.

اگر پزشک یا پرستار به شما گفت که انجام برخی فعالیت‌ها برای شما مضر نیست، می‌توانید کم‌کم شروع کنید. اگر شما قبل از آنژیوگرافی یک حمله قلبی داشته‌اید، باید خیلی آهسته‌تر فعالیت را شروع و افزایش دهید.

❶ اگر شما باتری قلبی یا ICD دارید

باقری قلبی یا ICD وسیله‌ای است که داخل دیواره قفسه سینه کارگذاری می‌شود و به ریتم نامنظم قلب کمک می‌کند. باتری در قلب یک سیستم هدایتی الکتریکی ایجاد می‌کند که برای تحریک



عضله قلب و تولید ریتم قلب ایмпالس الکتریکی ایجاد می‌کند. ICD برای بیمارانی استفاده می‌شود که در خطر ریتم‌های قلبی غیر نرمال خطرناک هستند. این وسیله با شوک الکتریکی ریتم نامناسب قلب را به حالت نرمال برمی‌گرداند.

◆ چگونه فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند

فعالیت بدنی منظم روزانه بعد از گذاشتن باتری یا ICD به حفظ سلامت قلب شما و پیشگیری از بیماری قلبی در آینده کمک می‌کند. پس از کارگذاری ICD یا باتری، به مدت شش هفته فعالیت بدنی شدید نباید انجام دهید؛ برای هفته‌های اول بازوهایتان را (مخصوصاً بازوی سمتی که ICD یا باتری قرار داده شده) بالا نبرید چون احتمال اندکی وجود دارد که یکی از سیم‌ها جابجا شوند. بعد از آن مدت می‌توانید اجسام را بلند کنید، حمل کنید و هر ورزشی را انجام



دهید. اگر ورزشی انجام می‌دهید که احتمال صدمه دیدن وجود دارد، بهتر است ICD یا باتری با یک Pad یا پوشش پوشیده شود.

❖ اگر شما ICD دارید:

فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط برای شما مشکلی ندارد؛ فقط قبل از آن خود را گرم کنید و در اواخر ورزش چند دقیقه خود را سرد کنید. میزان و نوع فعالیت بدنی را پزشک یا تیم پرستاری می‌توانند برای شما مشخص کنند. ICDها با ریتم‌های نامنظم شروع به فرستادن شوک می‌کنند که معمولاً این ریتم‌ها ریتم‌های بیشتر از حالت طبیعی قلب هستند. در ورزش شدید هم ریتم قلب تند می‌شود و ICD باید طوری تنظیم شده باشد که بتواند بین ریتم تند قلب در حالت نرمال و ریتم نامنظم تند قلب تفاوت بگذارد.

از انجام فعالیت‌هایی (مثل شنا) که می‌توانند در افرادی که ICD



دارند خطرناک باشند، در طول مدت درمان ریتم‌های نامنظم قلبی پیشگیری کنید.

♦ فعالیت بدنی به عنوان قسمتی از برنامه بازتوانی قلبی

اگر شما یک حمله قلبی یا عمل جراحی قلب و یا یک بیماری قلبی داشته‌اید، ممکن است به برنامه بازتوانی قلبی دعوت شوید. اگر احساس می‌کنید به این برنامه احتیاج دارید ولی تاکنون به آن دعوت نشده‌اید، می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید.

یک برنامه بازتوانی قلبی اغلب شامل توصیه‌های برنامه زندگی سالم شامل تغذیه سالم و تکنیک آرام‌سازی و جلسات ورزش است که فعالیت بدنی شما را کم‌کم و به‌طور مناسب افزایش می‌دهد.

هدف از قسمت ورزش این برنامه، کمک کردن به دوره بهبودی شما و بهتر شدن قدرت بدنی شما است. اعتماد به نفس شما را نیز



بالا می‌برد. این برنامه بازتوانی احتمال ابتلا به حوادث قلبی آینده را نیز در شما کاهش می‌دهد و زندگی شما را طولانی‌تر می‌سازد. تیم بازتوانی و پزشک برای هر فرد مقدار مناسب و نوع مناسب ورزش را برنامه‌ریزی می‌کند.

اگر حرکت شما به خاطر شرایط قلبی‌تان و یا شرایط دیگری مثل استئوآرتریت کاملاً محدود شده، این تیم برنامه خاص دیگری برای فعالیت شما تدارک می‌بیند.

شما به شروع فعالیت و ادامه دادن آن و افزایش آن به آهستگی تشویق می‌شوید. برنامه‌ها برای هر فرد نسبت به دیگری متفاوت است. ممکن است جلسات جمعی و یا فردی باشد. در بازتوانی، ورزش اصلی ورزش ایروبیک یا هوازی است که به قلب و جریان خون کمک می‌کند.

بعضی افراد از وسایل مخصوص ورزشی مانند دوچرخه ورزشی



استفاده می‌کنند و بعضی افراد ورزش‌هایی که روی صندلی انجام می‌شود انجام می‌دهند. اگر شما علائم کنترل نشده مثل فشارخون خیلی بالا دارید، ممکن است جلسه ورزش را نتوانید انجام دهید ولی از قسمت‌های دیگر برنامه استفاده کنید.

♦ پس از برنامه بازتوانی قلبی

پس از این برنامه شما به‌طور موفقیت‌آمیزی می‌توانید یک برنامه فعالیت بدنی طولانی‌مدت داشته باشید. انجام این کار می‌تواند در مراکز ورزشی‌ای باشد که برای بیماران قلبی تدارک دیده شده.

♦ فعالیت جنسی و بیماری قلب

بیماران قلبی و همسران آن‌ها درباره اثر فعالیت جنسی روی قلب بیمار اضطراب دارند. اکثر بیماران قلبی که تحت درمان قرار گرفته‌اند،

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



می‌توانند به فعالیت جنسی خود برگردند. مثل دیگر فعالیت‌های بدنی، فعالیت جنسی باعث افزایش ضربان قلب و فشارخون می‌گردد. هرچند فعالیت جنسی جزو ورزش‌ها و فعالیت‌های مناسب است، برای بعضی بیماران قلبی ممکن است باعث علائمی مثل تنگی نفس و سنگینی و ناراحتی سینه شود. اگر شما یک حمله قلبی داشته‌اید و دوره بهبودی بدون عارضه‌ای را پشت سر گذاشته‌اید، می‌توانید فعالیت جنسی خود را وقتی احساس راحتی کردید شروع کنید. این مدت معمولاً چهار هفته بعد از حادثه قلبی شروع می‌شود. بعد از دوره ریکاوری قلب، فعالیت جنسی دلیل هیچ شروع کننده حمله قلبی مجدد برای شما نیست و شما مثل فرد بدون حمله قلبی هستید. اگر عمل قلب داشته‌اید، می‌توانید به محض احساس بهبودی و طی مرحله ریکاوری، فعالیت جنسی را شروع کنید.

برای اکثر بیماران این زمان چند هفته است ولی بعضی بیماران

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



این زمان را طولانی‌تر می‌کنند تا خودشان احساس آمادگی کنند. اگر عمل قلب داشته‌اید، مواظب باشید ناحیه زخم قفسه سینه شما تحت فشار قرار نگیرد. اگر در خصوص زمان دقیق شروع فعالیت جنسی خود مطمئن نیستید، با پزشک خود مشورت کنید. برای کاهش احتمال ابتلا به علائم آنژین در طول فعالیت جنسی، از داشتن فعالیت جنسی بعد از میل غذای سنگین خودداری کنید و در شروع فعالیت جنسی انرژی زیادی مصرف نکنید و اگر اسپری زیربانی یا قرص آن را دارید، در حین فعالیت جنسی نزدیک خود نگه‌دارید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

مشکلات جنسی غیرمعمول نیست. بعد از بیماری، تعدادی از مردان ممکن است ناتوانی جنسی داشته باشند که علت آن استرس ناشی از بیماری است و گاهی علت آن داروهای خاص مثل بتابلوکرها و گاهی هم خون‌رسانی کم و یا دیابت است. ناتوانی جنسی یک مشکل



معمول است و اگر برایتان سخت بود با پزشک خود مشورت کنید. اگر شما مشکل قلبی دارید و در حال مصرف داروهایی مثل زیربانی یا هر داروی نیتراست دیگری هستید، داروهایی مثل ویاگرا که جهت درمان فعالیت جنسی مصرف می‌شود، منع مصرف دارد.

نکات ایمنی



- خیلی مهم است که افزایش فعالیت بدنی به صورت تدریجی باشد. این بدین معناست که هم شدت و هم مدت زمان فعالیت کم‌کم افزایش یابد؛
 - قبل از شروع فعالیت بدنی، گرم کردن بدن و در انتهای آن نیز سرد کردن بدن اهمیت زیادی دارد؛
- شروع فعالیت برای چند دقیقه اول به‌طور آهسته و کم‌کم افزایش یابد و وقتی به انتهای فعالیت بدنی رسیدید به‌طور ناگهانی فعالیت



را قطع نکنید و مطمئن شوید که آهسته آهسته فعالیت را کاهش می‌دهید.

- از انجام فعالیت بدنی بعد از صرف یک وعده غذایی سنگین پرهیز نمایید و همچنین در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد فعالیت بدنی انجام ندهید؛
- اگر در حال انجام فعالیت بدنی در هوای آزاد هستید و هوا سرد است و باد می‌وزد، حتماً از لباس گرم، کلاه و دستکش استفاده کنید؛
- اگر بیماری عفونی و ویروسی مثل سوزش گلو و تب دارید، ورزش نکنید؛
- اگر در حال انجام ورزش یا فعالیت بدنی هستید، مطمئن شوید که لباس و کفش‌تان راحت است و کفش‌های اندازه پای خودتان پوشیده‌اید؛ مخصوصاً اگر مبتلا به دیابت هستید؛



- اگر مشکل قلبی یا فشارخون بالا دارید و یا در حال دریافت دارو برای این نوع بیماری‌ها هستید، هیچ فعالیت جدیدی را شروع نکنید مگر اینکه ابتدا با پزشک خود مشورت کرده باشید؛
- اگر شما آنژین صدری (درد قفسه سینه) دارید، در هنگام انجام فعالیت بدنی همیشه قرص یا اسپری زیرزبانی همراه داشته باشید تا در صورت احساس درد فوراً از آن استفاده کنید؛
- اگر هرگونه دردی احساس کردید و یا احساس گیجی، بیماری و احساس خوب نبودن و یا خستگی داشتید، فعالیت بدنی را متوقف کنید؛
- اگر علائم شما با متوقف کردن ورزش پایان نمی‌یابد یا مدت کوتاهی خوب می‌شود و دوباره برمی‌گردد، حتماً با



پزشک خود تماس بگیرید و یا به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

♦ آیا نیاز است در هنگام فعالیت بدنی ضربان نبض یا قلب خود را اندازه بگیریم

اگر در حال انجام فعالیت بدنی در حد متوسط هستید، لازم نیست که ضربان نبض خود را اندازه بگیرید.

برای پی بردن به اینکه شما در حال انجام فعالیت بدنی در حد متوسط هستید یا خیر، می‌توانید تست صحبت کردن (Talk Test) را انجام دهید. بدین‌صورت که اگر در حال فعالیت هستید و احساس گرما و تنفس سنگین‌تر از حد نرمال داشتید اما هنوز می‌توانید به راحتی صحبت کنید، احتمالاً در حد نرمال (همان ورزش متوسط) در حال فعالیت هستید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بعضی افراد نبض خودشان را در هنگام فعالیت بدنی چک می کنند. این کار می تواند به شما کمک کند که فعالیت بدنی را در حد مؤثر انجام دهید.

اندازه گیری نبض یعنی به دست آوردن تعداد ضربان نبض در یک دقیقه. این کار با دست یا با یک مانیتور مخصوص انجام می شود. از یک متخصص بخواهید که به شما تعداد نبض در دقیقه در هنگام حداکثر فعالیت را بگوید تا شما بدانید در فعالیت، نبضتان تا چه اندازه باید باشد.

تعدادی از داروهایی که برای بیماری های قلبی استفاده می شوند (مثل بتا بلاکرها) ضربان قلب را کمتر می کنند و از اینکه در فعالیت، قلب ضربان خودش را در حد افراد عادی بالا ببرد، جلوگیری می کنند؛ پس اگر در حال استفاده از چنین داروهایی هستید، برای شما استفاده از روش تست صحبت نسبت به اندازه گیری نبض مفیدتر است.



✓ اگر دچار درد سینه شدید، چه اقداماتی باید انجام دهید

اگر برای شما قبلاً تشخیص بیماری قلبی داده نشده و به‌طور ناگهانی دچار درد سینه شدید، باید فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

اطلاعات زیر برای افرادی است که قبلاً بیماری قلبی داشته‌اند و در حال درمان با اسپری یا قرص زیرزبانی بوده‌اند.

اگر شما قبلاً بیماری رگ‌های قلبی (CVD) داشته‌اید، ممکن است دچار درد سینه یا سنگینی سینه شوید. گاهی این در ناشی از آنژین قفسه‌صدری است که به قرص زیرزبانی جواب می‌دهد؛ اگرچه ممکن است این درد علامتی از حمله قلبی باشد.

در ادامه توضیح می‌دهیم که در هنگام این درد چه اقداماتی باید انجام داد:

هنگام وقوع توانبخشی قلبی - ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دردها و ناراحتی‌هایی که حس می‌شود:

- درد فشارنده، سنگینی سینه، احساس خفگی در قفسه سینه؛
- درد در بازو، گلو، گردن، فک، پشت یا معده؛
- عرق کردن، احساس سبکی سر داشتن، کوتاهی تنفس داشتن؛

کارهایی که باید انجام دهید:

- ۱- هر کاری که در حال انجام آن هستید را متوقف کنید؛
- ۲- بنشینید و استراحت کنید؛
- ۳- از اسپری یا قرص زیرزبانی استفاده کنید. در این صورت همان‌طور که پزشک به شما توصیه کرده درد کمتر می‌شود؛ اگر درد کمتر نشد، مجدداً از این قرص یا اسپری استفاده کنید؛
- ۴- اگر درد شما پس از گذشت چند دقیقه از مصرف مجدد قرص



زیرزبانی کاهش نیافت، با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید؛

۵- اگر به آسپرین حساسیت ندارید، یک قرص آسپرین بزرگسال (300mg) بجوید. اگر آسپرین در دسترس ندارید یا نمی‌دانید به آن حساسیت دارید یا نه، در همان حالت بمانید و استراحت کنید تا آمبولانس بیاید. اگر علائمی دارید که با علائمی که در بالا گفتیم هماهنگی ندارند ولی شما فکر می‌کنید علائم قلبی‌اند، با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

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  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)	بیماری دریچه‌ای قلب  اگر دریچه‌های قلبی آسیب ببینند، توانایی پمپاژ خون را از دست می‌دهند. (و غیره (از کتاب: بیماری دریچه‌ای قلب، انتشارات آرای پیشگام)	ریتم‌های قلبی  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)
دستگاه ضربان ساز قلب  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)	سیگار و قلب شما (از کتاب: سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می‌کند)  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)	زندگی با نارسایی قلبی چگونه بیماراران نارسایی قلبی می‌توانند از خود مراقبت کنند  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)
فشار خون و قلب شما  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)	فیبریلاسیون دهلیزی  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)	قلب و فعالیت بدنی  گرانگودمدیه قلبی، سیتالین، داروهای مهارکننده پمپ، و غیره (از کتاب: سیتالین، مهارکننده پمپ، و غیره از انتشارات آرای پیشگام)

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



