

توانبخشی قلبی چیست؟



توانبخشی قلبی برنامه توانبخشی جامعی است که می تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آنها به میزان ۲۵٪ کاهش دهد. بیماران قلبی می توانند با استفاده از چنین برنامه هایی هرچه زودتر به زندگی عادی خود برگردند. پس هدف از توانبخشی قلبی بعد از بازگشت شما از بیمارستان، تسریع در روند سلامتی و ارتقاء سلامت شما و خانواده و جامعه می باشد. این برنامه آگاهی شما جهت پیگیری و ادامه درمان را افزایش داده و باعث میشود از بروز حوادث قلبی پیشگیری شود و بتوانید از خودتان مراقبت کنید.

محتوای برنامه توانبخشی قلبی:

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

- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص و پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی
- کنترل عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده بیماریهای قلبی (فشارخون، چربی خون، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)
- انجام فعالیت های ورزشی بیمار در بخش توانبخشی قلب و یا منزل
- مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی و فیزیوتراپی

توانبخشی قلبی برای چه کسانی مناسب است؟

- افرادی که حمله قلبی (سکته قلبی) داشته اند.
- بیماران نارسایی قلب
- بیمارانی که تنگی رگ قلب دارند و تحت دارو درمانی هستند.
- بیمارانی که عمل قلب باز شدند.
- بیمارانی که آنژیوپلاستی (فنگرداری) یا بالون شده اند.
- بیماران پیوند قلب یا بیمارانی که عمل جراحی دریچه قلب داشته اند.
- بیماران کاردیومیوپاتی (شل شدگی عضله قلبی) یا بیماران مادرزادی قلبی.
- افرادی که باتری گذاشته اند.

اعضای گروه توانبخشی قلب شامل :

تیم بازتوانی قلب شامل پزشک معالج، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، متخصص روانپزشک، پزشک توانبخشی که مدیر برنامه توانبخشی شما می باشد، پرستار توانبخشی، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روان شناس و مددکار اجتماعی است.

چه زمانی برای شروع توانبخشی قلبی مناسب است؟

اگر تحت عمل جراحی قلب یا سایر اعمال درمانی مانند آنژیوپلاستی قرار گرفته اید، بهترین کار اینست که شما تغییرات سبک زندگی را قبل از عمل جراحی یا قبل از شروع درمان شروع کنید. به عنوان مثال: اگر شما سیگار می کشید، باید سیگار را قطع کنید و اگر اضافه وزن دارید باید قدری از وزن خود را کم کنید. تغییرات زودرس سبک زندگی می تواند به بهبودی شما کمک کند و دوره نقاهت بعد از درمان را کوتاه نماید. بیمارانی که تحت آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی قرار گرفته اند بعد از یک هفته از زمان ترخیص و بیمارانی که عمل باز قلب شده اند بعد از یک ماه از زمان ترخیص می توانند جهت شروع برنامه توانبخشی قلبی مراجعه کنند.

روزهای اول بعد از ترک بیمارستان:

زمانی که از بیمارستان مرخص می شوید، نگرانی یا اضطراب کاملاً طبیعی است. گروه بازتوانی قلب در مورد فعالیت هایی که اجازه دارید انجام دهید، با شما صحبت خواهند کرد. فعالیت ها در مورد افراد مختلف کاملاً متفاوت است و مجاز به انجام فعالیت هایی هستید که به شما توصیه شده است. خانواده و افراد مرتبط ممکن است نگران وضعیت دوره نقاهت شما باشند و آنها نیز بهتر است توصیه های تیم بازتوانی را بشنوند. زمان بهبودی به سن، وضعیت قلبی و درمان بستگی دارد افرادی که سن آنها بالاتر است یا وضعیت بدتری دارند، زمان طولانی تری برای بهبودی لازم دارند. در هفته های اول بعد از ترخیص ممکن است شما روزهای خوب و بدی را تجربه کنید اما با گذشت زمان، بهبودی شما باید تثبیت شود و روز به روز بهبود یابید.

تیم بازتوانی می توانند در هفته های اول برنامه هایی را برای شما فراهم کنند. در بعضی مواقع ممکن است یکی از اعضای تیم بازتوانی با تماس تلفنی در مورد وضعیت شما صحبت کند ممکن است یک خط تلفن در اختیار شما بگذارد تا بتوانید جهت گرفتن اطلاعات یا توصیه ها تماس حاصل کنید.

روزهای ابتدایی:

در ۲ یا ۳ روز اول در منزل، بهترین کار، انجام فعالیت های سبک است. فعالیت های شما بهتر است در حدی باشد که شما قبل از ترک بیمارستان انجام می دادید. برای کمک به بهبودی اتان، سعی کنید هر روز از رختخواب خارج شوید فعالیت های سبک مانند آماده کردن چای یا صبحانه انجام دهید و پیاده روی سبک داشته باشید.

استراحت برای بهبودی بسیار موثر است احساس خستگی بعد از حمله قلبی یا جراحی قلب کاملاً طبیعی است اگر احساس خستگی کردید دراز بکشید. زمانی که بیمارستان را ترک می کنید داروهایتان را برای شما نسخه می شود.

این داروها ممکن است با داروهایی که شما قبل از بستری شدن دریافت می کردید متفاوت باشد. باید بدانید که داروهای جدیدی که برای شما توصیه شده است مصرف کنید. هر سوالی در مورد داروهایتان دارید می توانید از پزشک یا گروه بازتوانی بپرسید. پزشک را ملاقات کنید.

پیشنهاد می شود که یک هفته تا یکماه بعد از ترخیص، طبق نظر پزشکتان، ترتیبی دهید تا پزشک شما را ویزیت کند در این ویزیت می توانید در مورد نگرانی هایتان صحبت کنید و توصیه های لازم برای داروهایتان را دریافت کنید.

احساسات:

تغییر هیجانات بعد از تشخیص یک مسئله قلبی کاملاً طبیعی است. شما ممکن است احساس کنید که بعد از دریافت درمان وضعیت قلبی شما بهبود یافته است اما ممکن است شما نگران باشید که قادر نخواهید بود به فعالیت های قبل از مشکل قلبی برگردید یا نگران هستید مشکل قلبی تکرار شود یکی دیگر از مسائلی که بیمار قلبی مبتلا به آن می شود، ترس از مرگ است و از اینکه بیمار قلبی شده اید عصبانی هستید. همه اینها

طبیعی است شما ممکن است احساس نگرانی ، افسردگی ، بدخلقی یا گریه کردن داشته باشید . مسئله مهم این است که شما در مورد این مسائل با خانواده یا دوستانتان ، گروه بازتوانی قلبی یا افراد حمایت گروه قلبی صحبت کنید اگر این احساسات بد یا افسردگی ادامه پیدا کرد با پزشکتان مشورت کنید.

آیا حمله قلبی دیگری را تجربه خواهید کرد؟

داشتن بیماری عروق کرونر ، خطر مسائل قلبی را در آینده افزایش خواهد داد در صورتی که شما داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را کاملاً مصرف کنید و شیوه زندگی خود را به یک شیوه زندگی سالم تغییر دهید ، شما می توانید خطر بیماری مجدد قلبی را به شدت کاهش دهید. بسیاری از افراد تجربه کرده اند ، زمانی که تحت یک برنامه بازتوانی قلبی قرار می گیرند به آنها و همسرشان و کسانی که مراقبت از آنها را به عهده دارند ، اطمینان می دهد و روش زندگی سالمتر را به آنها یاد می دهد (صفحه ۲۴).

بعضی از بیماران دریافته اند که زندگی بعد از یک حمله قلبی و درمان می تواند بهتر و پربارتر از قبل باشد.

فعالیت را دوباره شروع کنید :

فعالیت فیزیکی منظم به بهبود شما کمک می کند و کمک می کند که بدون وابستگی به دیگران زندگی کنید.

میزان فعالیتی که شما بعد از ترخیص از بیمارستان می توانید انجام دهید ، بستگی به نوع بیماری قلبی و توانایی شما دارد .

هدف از برنامه فعالیت بدنی این است که روزانه به مقدار خیلی کم زمان آن را افزایش دهید و خیلی آرام مدت و تعداد آن افزایش یابد در ابتدا ممکن است خسته شوید اما این خستگی کاملاً طبیعی است و زمانی که قدرت و اعتماد به نفس شما افزایش یافت احساس خستگی کاهش می یابد.

پیاده روی شکلی بسیار عالی از ورزش می باشد که می توانید فعالیت بدنی را با آن شروع کنید قدم زدن روی یک سطح صاف بر قدم زدن بر یک سطح شیب دار و پله دار ارجحیت دارد . در صورتی که هوا خوب است در حیاط یا محیط باز قدم بزنید این مسئله کمک می کند از هوای آزاد استفاده کنید و روحیه شما بهبود یابد.

اگر بتوانید با یک دوست یا یکی از افراد خانواده به قدم زدن بروید بسیار بهتر است معمولاً میزان راه رفتن طی ۳-۲ هفته اول بعد از ترخیص از بیمارستان افزایش می یابد شما می توانید میزان پیاده روی خود را در یک دفترچه یادداشت کنید و میزان پیشرفت آن را ثبت کنید . بعد از ۲ یا ۳ هفته باید قادر باشید مسافت طولانی تری قدم بزنید . با گروه بازتوانی قلب در مورد چگونگی افزایش فعالیت بدنی به اندازه ای که مناسب با وضعیت شما می باشد، مشورت کنید.

زمانی که احساس کردید توانایی کافی دارید می توانید بعضی فعالیت ها مثل شستن ظرفها و گردگیری منزل را انجام دهید . بعد از چند هفته ممکن است به اندازه ای احساس بهبودی کنید که بتوانید سایر فعالیت ها مانند جاروبرقی و باغبانی سبک را انجام دهید.

در صورتی که تحت جراحی باز قلب قرار گرفته اید بعلاوه اینکه استخوان جناغ باز شده است تا زمان بهبودی (حدود ۳ ماه) قادر نخواهید بود اجسام سنگین را بلند کنید، نمی توانید فعالیت هایی مانند کشیدن یا هل دادن اجسام سنگین و حفر کردن را انجام دهید. زمانیکه بهبود یافتید می توانید به فعالیت های عادی خود برگردید.

رانندگی :

زمانی که شما می توانید رانندگی را شروع کنید ، بستگی به وضعیت قلب شما و نوع درمان بستگی دارد. اگر شما آنژین دارید و به خوبی کنترل شده است شما می توانید رانندگی کنید.

- اگر شما تحت آنژیوپلاستی قرار گرفته اید شما نباید تا یک هفته بعد از آنژیوپلاستی رانندگی کنید.

- بعضی از افرادی که دچار حمله قلبی شده اند و بصورت موفقیت آمیزی تحت درمان آنژیوپلاستی قرار گرفته اند قادر خواهند بود بعد از یک هفته رانندگی کنند اما بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنند . اگر شما تحت عمل جراحی باز قلب قرار گرفته اید ، بهتر است یکماه منتظر بمانید و بعد از آن شروع به رانندگی کنید. اگرچه بیشتر پزشکان ترجیح می دهند شما بمدت ۶ هفته منتظر بمانید تا محل زخم بهبود نسبی یابد. اگر شما هنگام رانندگی دچار حمله درد سینه شدید بلافاصله توقف کنید . زمانی که درد کنترل شد می توانید به رانندگی ادامه دهید.

بازگشت به کار :

اکثر افراد بعد از بستری قادر خواهند بود به شغل قبلی خود برگردند . مدت زمانی که طول می کشد تا به کارتان برگردید ، به وضعیت قبلی ، نوع درمان و نوع کاری که انجام می دهید، دارد.

در مورد بازگشت به کار می توانید با پزشک معالجتان یا گروه بازتوانی مشورت کنید اگر تحت آنژیوپلاستی قرار گرفته اید و دچار عارضه نشده اید ، ممکن است قادر باشید چند روز بعد از آن به کار برگردید این بستگی به نوع شغل شما دارد ولی تا دو هفته به شما استعلاجی داده می شود یا اگر تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته اید در صورتی که کار شما شامل فعالیت های سبک باشد ممکن است بتوانید بعد از یکماه به کار خود برگردید.

در صورتی که شغل شما با دست انجام می شود و سنگین باشد لازم است چند ماه صبر کنید . ممکن است به توصیه نامه ای از طرف بیمارستان یا پزشکتان نیاز داشته باشید شما می توانید از کارفرمای خود بخواهید کار سبک تری به شما بدهد یا بصورت پاره وقت کار کنید. انجام برنامه بازتوانی به شما کمک می کند که حس اعتماد به نفس برای بازگشت به کار را در شما افزایش دهد . برای دریافت اطلاعات بیشتر بخش بازگشت به کار در بیمار قلبی را مطالعه کنید.

رابطه جنسی :

این مسئله کاملاً طبیعی است که افراد با بیماری قلبی و همسرانشان نگران چگونگی رابطه جنسی خود باشند اگرچه بسیاری از افراد با وضعیت قلبی می توانند از رابطه جنسی لذت ببرند و بسیاری از افرادی که تحت درمان قرار گرفته اند ، می توانند رابطه جنسی را از سر بگیرند. مانند سایر فعالیت های بدنی ، رابطه جنسی موقتاً شربان قلب و فشارخون را افزایش می دهد این افزایش در کار قلب ممکن است موقتاً باعث تنگی نفس یا درد سینه شود . رابطه جنسی مانند سایر فعالیت های فیزیکی یا ورزش که از لحاظ مصرف انرژی برابر هستند ، ایمن می باشد. اگر یک حمله قلبی داشته اید که عوارض نداشته است ، زمانیکه احساس می کنید برای انجام فعالیت جنسی راحت هستید ، می توانید آن را شروع کنید (معمولاً بعد از یک الی دو هفته) . البته بعضی از زوجها ممکن است احساس کنند که هنوز آمادگی ندارند و ترجیح می دهند مدت زمان طولانی تری بگذرد . بعد از بهبود حمله قلبی ، فعالیت جنسی خطر ایجاد یک حمله قلبی دیگر را در شما افزایش نمی دهد. بعد از جراحی قلب ، شما می توانید فعالیت جنسی را بعد از بهبودی آغاز کنید اکثر افراد بعد از ۴ هفته این احساس بهبودی را دارند ، اما بعضی از افراد ترجیح می دهند ، مدت طولانی تری بگذرد.

مراقب باشید زخم قفسه سینه تحت فشار قرار نگیرد. برای کاهش شانس علائم درد سینه در طول فعالیت جنسی ، از انجام فعالیت جنسی بعد از غذا خوردن بپرهیزید و سعی کنید در شروع فعالیت جنسی انرژی زیادی مصرف نکنید همچنین اگر شما اسپری یا قرص نیتروگلیسرین دارید آنرا 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 بلوک کننده های بتا می باشد که روی قدرت جنسی تأثیر می گذارد همچنین کاهش قدرت جنسی می تواند ناشی از مشکلات عروقی یا دیابت باشد . کاهش قدرت جنسی مشکل شایعی است که اگر مشکلاتی در این زمینه دارید با پزشک معالج خود یا گروه بازتوانی صحبت کنید.

اگر از یک بیمار قلبی مراقبت می کنید، مراقبت از افراد بیمار، شما را خسته می کند. به خودتان مرخصی بدهید، سالم غذا بخورید، مرتب ورزش و شبها خوب بخوابید. در صورتی که خوب و سالم باشید می توانید بخوبی از دیگران مراقبت کنید.

مسافرت :

مسافرت شانس استراحت بیشتری را فراهم می کند 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 . شما قبل از مسافرت با پزشک معالج خود یا گروه بازتوانی قلب در مورد زمان مسافرت رفتن یا پرواز کردن بعد از بیماری قلبی مشورت کنید.

مسافرت می تواند شما را خسته کند و مسافرت طولانی خطر پیشرفت لخته شدن در عروق اندام تحتانی را افزایش می دهد.

اگر به سفر می روید باید در طول مسافرت مطمئن باشید که در مسیر چند بار توقف می کنید و می توانید بلند شوید و راه بروید، به هر شکلی که مسافرت می کنید، در آن قسمتهای زیادی را برای استراحت در نظر بگیرید و چمدانهای سنگین را جابجا نکنید.

از مسافرت به جاهای خیلی گرم یا خیلی سرد و مکانهای خیلی بلند بپرهیزید ، در مورد استفاده از امکانات رفاهی بین راهی باید بدانید از مواردی که بالای تپه قرار دارند بپرهیزید، مگر اینکه توانایی کافی برای انجام این سطح از فعالیت را داشته باشید. زمانی که شما به مسافرت می روید لیستی از همه داروهایتان که در حال حاضر مصرف می کنید را همراه داشته باشید مقداری از هریک از داروها را در کیف دستی و بقیه را در چمدان بگذارید.

زمان ترخیص از بیمارستان، زمان ویزیت متخصص قلب یا جراح به شما گفته می شود. پزشک معالج، چگونگی پیشرفت درمان را ارزیابی خواهد کرد و در صورت نیاز بعضی از داروها را تغییر خواهد داد. قبل از رفتن نزد پزشک، بهتر است سؤالی که برایتان پیش می آید را بنویسید تا فراموش نکنید.

برنامه توانبخشی شامل چه مواردی است؟

شما حدود ۱ تا ۴ هفته از ترک بیمارستان به برنامه توانبخشی قلبی ارجاع داده می شوید. افرادی که به برنامه توانبخشی قلبی ارجاع داده می شوند می توانند سالمتر باشند و بهبودی خود را سریعتر بدست آورند.

این برنامه از شما حمایت می کند و اطلاعاتی را می دهد تا زندگی سالمتری داشته باشید. ثابت شده است که برنامه توانبخشی قلبی خطر مرگ و میر ناشی از بیماری عروق قلب و بعضی از عوامل خطر ساز بیماری قلبی را کاهش می دهد.

افرادی که یک حمله قلبی داشته اند یا تحت آنژیوپلاستی یا عمل جراحی قلب قرار گرفته اند، افرادی که دچار درد سینه قلبی می شوند، بیماران با نارسایی قلب یا افرادی که سایر اعمال جراحی قلب را تجربه کرده اند می توانند از برنامه توانبخشی قلب سود ببرند. برنامه توانبخشی قلبی بسیار متنوع است و معمولاً شامل برنامه های زیر است:

- ورزش
- آموزش
- آرام سازی و حمایت روانی

ورزش:

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

مراحل توانبخشی قلبی :

توانبخشی قلبی به ۴ مرحله تقسیم بندی می شود :

۱. مرحله درون بخشی: در این مرحله شما در بیمارستان بستری هستید و توسط تیم توانبخشی قلب که شامل پزشک توانبخشی ، پرستار، مشاور تغذیه و روان شناس است ویزیت می شوید. در این مرحله آگاهی های لازم در مورد بیماری، علت ایجاد آن، روشهای درمان و اقداماتی که تاکنون در بیمارستان برای شما انجام شده توسط پرستار توانبخشی ارائه داده می شود. همچنین برنامه غذایی سالم و روشهای مقابله با اضطراب، استرس و افسردگی توسط کارشناس تغذیه و روانشناسی به شما آموزش داده می شود.

۲. مرحله بینابینی: در این مرحله شما باید آنچه آموزش دیده اید را انجام دهید.

رژیم غذایی، فعالیت بدنی، کنترل استرس و اضطراب را طبق آنچه مشاوران تیم توانبخشی به شما آموزش داده اند، انجام دهید. در صورتی که سوالی دارید با مرکز توانبخشی قلب محل زندگی خود تماس بگیرید(شماره تلفن در برگه ترخیص ایمن موجود می باشد). زمانی که شما از بیمارستان مرخص می شوید، آموزش های لازم جهت پیگیری و ادامه درمان، نحوه مصرف داروها و نحوه خودمراقبتی در منزل و مراجعه شما به برنامه توانبخشی سرپایی توسط پرستار توانبخشی داده می شود.

۳. مرحله سرپایی : شما یک تا ۴ هفته بعد از ترک بیمارستان باید به مرکز توانبخشی قلب مراجعه کنید. مرحله توانبخشی سرپایی شامل اقداماتی است که یک ساعت و سه جلسه در هفته به مدت سه ماه طول می کشد. این مرحله شامل ورزش، آموزش، آرام سازی و حمایت روانی می باشد. ورزش یکی از قسمتهای مهم توانبخشی قلبی است که به بهبودی شما و افزایش توانایی، قدرت و تندرستی شما کمک خواهد کرد. انواع فعالیت ها و جلسات ورزشی در برنامه توانبخشی قلبی متفاوت است و بر اساس شرایط فعلی شما تنظیم می شود. قبل از شروع برنامه علائم قلبی، جواب اکو و تست ورزش و آنژیوگرافی شما بررسی میشود. برنامه ورزشی برحسب وضعیت بیماری شما توسط پزشک توانبخشی تنظیم می شود. قبل از شروع برنامه ورزش توسط فیزیوتراپ ویزیت می شوید تا مشکلات اسکلتی-عضلانی که دارید بر حرکت شما تأثیر گذاشته، مانند التهاب مفاصل و فعالیت های شما را کاهش داده تشخیص داده شود و بر اساس این مشکلات برنامه ورزشی تنظیم گردد.

در هر جلسه در کنار دیگر بیماران و در جمع ورزش می کنید. قبل از جلسه ورزشی توسط پرستار مورد ارزیابی اولیه قرار می گیرید تا برای شما یک برنامه ورزشی مناسب و بی خطر برنامه ریزی شود. باید بدانید که حتی حرکات کم نیز در بدست آوردن اعتماد به نفس و افزایش توانایی و بهبودی شما تأثیرگذار است.

قبل از ورزش روشهای گرم کردن بدن، آموزش داده می شود. این حرکات عضلات قلب و مفاصل شما را برای ورزش آماده می کند. برنامه ورزشی به آرامی شروع می شود و به مرور زمان و طبق تحمل شما نسبت به ورزش طی چند هفته افزایش می یابد. مسئله بسیار مهم این است که ورزش متناسب با محدودیت های شما انجام گیرد و بر اساس توصیه هایی که به شما می دهند ادامه یابد.

قسمت اصلی جلسات ورزشی شامل ورزشهای هوازی خواهد بود. ورزشهای هوازی به افزایش توانایی قلب و بهبود جریان خون کمک می کند. اکثر برنامه های توانبخشی قلبی شامل چند فعالیت مختلف است. در پایان هر جلسه ورزشی، شما یک سری حرکات آرام برای سرد کردن بدن انجام می دهید تا جلسه ورزشی بصورت بی خطر پایان یابد. این حرکات باعث می شود عضلات شما بعد از ورزش دچار درد نشود.

قبل از فعالیت، در حین فعالیت و بعد از آن ضربان قلب و فشارخون شما ثبت می شود و میزان درک شما از سنگینی یا سبکی ورزش (Borg)، بررسی می شود. در طول ورزش نوارقلب شما کنترل می شود. اگر نوارقلب شما تغییر کند و علائم خطر مثل دردسینه، تنگی نفس، خستگی، طپش قلب، تعریق زیاد به سراغ شما آید، فعالیت شما کم و سپس قطع می گردد. این اطلاعات به شما و پرسنل توانبخشی قلب کمک می کند تا بدانند آیا مقدار و شدت ورزش برای شما مناسب است یا خیر. مطمئن باشید با بررسی های انجام شده در هر جلسه و قبل و حین فعالیت بدنی، دچار حادثه یا درد و علائم قلبی نمی شوید.

اگر علائم قلبی شما کنترل نشود، ممکن است با تشخیص پزشک بازتوانی قلب قادر به ادامه جلسات ورزشی نباشید. اما می توانید از سایر خدمات ارائه شده در مرکز توانبخشی قلب بهره مند شوید.

در ابتدا، وسط و انتهای برنامه توانبخشی آزمایشات مورد نظر، از شما چک می شود و اگر دیابت دارید قبل از شروع هر جلسه ورزش قندخون شما ثبت می شود. اگر قندخون کمتر از ۱۰۰ یا بیشتر از ۳۰۰ باشد شما نمی توانید ورزش کنید. بسیار اهمیت دارد که قندخون خود را در محدوده نرمال حفظ کنید، البته برنامه توانبخشی قلب در این مسیر مهم به شما کمک شایانی خواهد کرد.

دو ساعت قبل از ورزش داروها و غذای خود را حتماً صرف کرده باشید. بعد از پایان ۳۶ جلسه برنامه مدون توانبخشی قلبی، طبق نظر پزشک توانبخشی اکو و تست ورزش مجدد به عمل می آید تا تأثیرات توانبخشی بر سلامت قلب شما مشخص شود.

۱. مرحله نگهدارنده : بعد از اتمام یک دوره توانبخشی قلب، ادامه فعالیت فیزیکی منظم و روش سالم زندگی بسیار حیاتی است. در صورت ادامه این روند، قلب شما در مقابل حوادث بعدی محافظت می شود و خطر مشکلات بعدی قلبی کاهش می یابد. در ویزیت آخر دوره که توسط پزشک و فیزیوتراپ توانبخشی انجام می شود برنامه ورزشی در منزل به شما ارائه می شود. بصورت دوره ای توسط تیم توانبخشی قلب با شما تماس گرفته می شود تا از وضعیت عمومی شما و نحوه مراقبت از خود در منزل اطمینان حاصل شود و در صورت نیاز به شما مشاوره تلفنی داده می شود.

آموزش :

در مرکز توانبخشی قلب کلاسهای آموزشی برگزار می شود که در آن به موضوعاتی در رابطه با بیماریهای قلبی عروقی، روشهای پیشگیری و پیگیری، کنترل ریسک فاکتورها (فشارخون، کلسترول، دیابت، کم تحرکی، اضافه وزن، سیگار)، نحوه مصرف صحیح داروها، خود مراقبتی در منزل، رژیم غذایی مناسب، روشهای کنترل استرس، مشکلات خواب و پرداخته می شود. شما میتوانید به همراه اعضای خانواده در این کلاسها شرکت

کنید. هدف از ارائه این آموزشها تغییر شیوه زندگی است تا از این طریق خطر ایجاد مشکلات قلبی و ناتوانی های ناشی از آن را در آینده کاهش دهید. شرکت در این کلاسها کمک می کند تا پاسخ سوالهایتان را دریافت کنید و در مورد نگرانی هایتان صحبت کنید. این موضوع باعث کاهش اضطراب می شود. از طرفی می توانید با سایر افرادی که بیماری مشابه شما دارند آشنا شوید و قسمتی از تفریح و سرگرمی شما باشد. همچنین اطلاعات خود را به یکدیگر منتقل کنید.

این مرکز آموزشهای خود را بصورت مجازی در اختیار شما قرار می دهد.

آرام سازی و حمایت روانی :

وضعیت های استرس زا، در بعضی افراد عادات غلط مانند پرخوری یا مصرف سیگار ایجاد می کند که برای قلب مضر است. اگر احساس استرس یا اضطراب دارید یافتن علت آن بسیار مهم است و مهمتر اینکه یاد بگیرید چگونه آن را کنترل کنید. تکنیک های آرام سازی و مدیریت استرس در مرکز توانبخشی قلب توسط مشاوره روانشناسی بصورت انفرادی یا گروهی آموزش داده می شود.

سایر فواید برنامه بازتوانی قلبی :

پیوستن به برنامه بازتوانی قلبی فواید دیگری هم دارد این برنامه می تواند اعتماد به نفس را در شما افزایش دهد و به شما کمک کند تا سریعتر به فعالیت های معمول برگردید این برنامه به شما این شانس را می دهد تا سوالهایی که برایتان پیش می آید را پاسخ دهد و در مورد نگرانی هایتان صحبت کنید که خود اضطراب شما را کاهش خواهد داد.

شما می توانید با سایر افرادی که بیماری مشابه شما دارند آشنا شوید که بسیار مفید است همچنین این برنامه می تواند قسمتی از تفریح و سرگرمی شما باشد در صورت امکان از همسر یا یکی از اعضای خانواده تان بخواهید که همراهی تان کند این مسئله به آنها نیز اطمینان خاطر می دهد و فرصتی ایجاد می کند که آنها نیز پرسش های خود را بپرسند آنها می توانند با افراد دیگری که آنها نیز از یک بیمار قلبی مراقبت می کنند صحبت کنند.

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

جهت آگاهی از این مسئله بهتر است با مرکز بازتوانی در میان بگذارید .

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 می شود و خطر مشکلات بعدی قلبی کاهش می یابد.

بعد از اتمام یک دوره بازتوانی، ممکن است به کلاسهای ورزشی خاص معرفی شوید بعضی مراکز تفریحی و باشگاههای ورزشی، کلاسهای مخصوص ورزشی برای بیماران با مشکل قلبی دارند . در بعضی مراکز بازتوانی برنامه ورزشی توصیه می شود که می توانید در منزل انجام دهید. همچنین به مراکزی ارجاع می شوید که سبک زندگی سالم را ادامه دهید مانند مرکز ترک سیگار . انجمن حمایت از بیماران قلبی :

بیشتر اشخاصی که عارضه قلبی دارند می توانند از ملاقات با کسانی که تجربه مشابه دارند استفاده کنند . فعالیت های این انجمن در گروههای مختلف ، متفاوت است و می تواند شامل :

✓ جلساتی که می توانید در مورد تجربیات خودتان با سایر بیماران قلبی و افراد مراقب از بیماران قلبی صحبت کنید.

✓ کلاسهای ورزش

✓ شرکت در سخنرانی های آموزشی.

✓ حمایت های مالی و مددکاری اجتماعی

✓ شرکت در کلاسهای مشاوره روانشناسی، تغذیه و فیزیوتراپی و ترک سیگار

✓ شرکت در ورزشهای همگانی، همایش های پیاده روی و برگزاری اردوهای داخل شهری

✓ ارجاع به کلینیک پیشگیری و پیگیری بیماران قلبی

اگر بیمار به مرکز توانبخشی قلب دسترسی نداشته باشد :

اگر نمی توانید جهت توانبخشی قلب به یک مرکز خاص بروید یا در منطقه ای زندگی می کنید که در آن واحد توانبخشی قلب وجود ندارد، می توانید با یک بار مراجعه به مرکز توانبخشی قلب توصیه های لازم را از تیم توانبخشی قلب دریافت کنید و در منزل آنها را اجرا کنید.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.