



مرکز آموزش درمانی قلب شهید دکتر چمران

خودمراقبتی در بیماری های قلبی:

باز توانی قلبی



تهیه کننده:

دکتر محمد مهدی هادوی

(متخصص ورزش پزشکی)

واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: B/07/00

۵- برگشت به کار:

زمان برگشت به کار بر اساس نوع کار و وضعیت جسمی بیمار متفاوت است. لذا در این مورد هر بیمار باید با پزشک خود مشورت کند.

آیا می دانید؟!

ایا می دانید شرکت در جلسات باز توانی قلبی می تواند تا ۲۵ درصد میزان مرگ و میر ابتلا مجدد به بیماری های قلبی را کاهش دهد؟



منابع :

TEXTBOOK OF CARDIOLOGY BRAUNWALD-2013.

شماره تماس در صورت داشتن هر گونه سؤال :

(داخلی ۲۹۵) - ۰۳۱۱۲۶۰۰۹۶۱۴

www.chamran.mui.ac.ir

غذا را کم نمک طبخ کنید و از گذاشتن نمک پاش سر سفره غذا خودداری کنید.

کاهش مصرف قندهای ساده مثل شکر و قند.

در صورت نداشتن دیابت از عسل و خرما به عنوان شیرین کننده استفاده کنید.

در این مدت از لبنیات کم چرب استفاده نمایید.

۲- فعالیت فیزیکی:

از بلند کردن اجسام سنگین جدا خودداری کنید.

حداقل دو هفته ای ۳ روز به میزان ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.

از پیاد روی در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد و سطوح شیب دار خودداری کنید.

۳- فعالیت جنسی:

بهتر است بیمارانی که عمل جراحی انجام داده اند تا شش هفته پس از عمل از فعالیت جنسی خودداری کنند.

در مورد سایر بیماران قلبی نیز به طور کلی هر بیماری که بتواند بدون ایجاد علائم (درد، تنگی نفس و ..) دو طبقه ساختمان را

با پله بالا برود می تواند فعالیت جنسی داشته باشد.

بعضی از دارو های مورد استفاده جهت درمان اختلالات جنسی در مردان می تواند با داروهای قلبی تداخل ایجاد نماید، لذا

قبل از مصرف این داروها با پزشک متخصص مشورت نمایید.

۴- رانندگی

بیمارانی که سکتة قلبی کرده اند تا ۴ هفته بعد از سکتة قلبی و بیمارانی که عمل جراحی انجام داده اند ۸-۶ هفته پس از

عمل نباید رانندگی کرد.

بیمارانی که تحت بالون یا استنت قرار گرفته اند از یک هفته

بعد می توانند رانندگی را شروع کنند.

بازتوانی قلبی چرا؟

اگر پزشک شما قرصی برای شما قرصی را برای شما تجویز کند که فواید زیر را داشته باشد:

انرژی شما را افزایش دهد - عضلات شما را تقویت کند - به کنترل فشارخون شما کمک کند - خلق شما را بهتر کند و افسردگی را برطرف نماید. - به کنترل قند و کلسترول خون شما کمک کند - باعث تنظیم وزن شما شود. - خطر گرفتگی مجدد رگهای قلبی و مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی را در آینده کاهش دهد...

آیا این قرص را مصرف می کنید؟

متأسفانه جنین قرصی وجود ندارد اما بازتوانی قلبی میتواند همه این فواید را داشته باشد.



بازتوانی قلبی چیست؟

بازتوانی قلبی یک دوره درمانی سرپایی است که در مراکز مخصوص به این کار تحت نظارت پزشک انجام می گیرد. در واحد بازتوانی قلبی خدمات زیر به شما ارائه می شود:

۱- ویزیت پزشک و بررسی سیر درمان ۲- مشاوره تغذیه و تنظیم رژیم غذایی برای تک تک بیماران ۳- مشاوره روانشناسی جهت اصلاح اختلالات خلفی خصوصاً افسردگی ۴- انجام ورزشهای خاص بیماران قلبی تحت نظارت پزشک جهت بالا بردن ظرفیت قلبی عروقی بیماران و آماده کردن ایشان برای برگشت به فعالیت های روزمره زندگی و فعالیت های شغلی ۵- اطلاع عوامل خطر ساز بیماری های قلبی شامل چربی خون بالا، فشارخون بالا، بی تحرکی و مصرف سیگار

فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را در شما به نصف می رساند.

دوره درمانی بازتوانی قلبی بسته به شرایط بیمار بین ۳۶-۱۲ جلسه به صورت سرپایی بوده و مورد تعهد سازمان های بیمه گر می باشد

چه بیمارانی نیاز به بازتوانی قلبی دارند؟

کلیه بیماران ذیل نیاز به بازتوانی قلبی دارند:

- ۱- بیمارانی که سکت قلبی کرده اند دو هفته تا یک ماه پس از سکت قلبی
- ۲- بیمارانی که تحت بالون یا استنت در رگهای قلبی قرار گرفته اند از دوهفته بعد از بالون
- ۳- بیمارانی که عمل جراحی قلب باز، جهت پیوند عروق یا ترمیم دریچه انجام داده اند از دوماه بعد از عمل
- ۴- بیمارانی که پیوند قلب انجام داده اند از ۳-۲ ماه بعد از عمل جراحی



با تغذیه درست، میتوانیم عوامل خطر را در سلامت قلب و

بیماری های قلبی را از بین ببریم.

هنگام مراجعه به واحد بازتوانی به موارد زیر توجه نمایید:

بیماران عزیز لطفا در تاریخ مشخص شده به واحد بازتوانی مراجعه نمایید. در روز مراجعه کلیه مدارک پزشکی خود از جمله جواب آنژیوگرافی، جواب بالون، شرح عمل، اکو و... را به همراه بیاورید.

یک دست لباس راحت ترجیحاً ورزشی همراه داته باشید.

از زمان ترخیص تا قبل از شروع بازتوانی چه باید کرد؟

بیمار عزیز پس از ترخیص از بیمارستان و قبل از مراجعه به واحد بازتوانی باید نکات زیر را رعایت کنید.

۱- تغذیه سالم:

* مصرف چربی های امگا ۳ را افزایش دهید بدین منظور می توانید در هفته دوبار از ماهی استفاده کنید. (ترجیحاً به صورت آب پز یا کبابی).



* افزایش مصرف کیوه و سبزیجات به میزان حداقل ۵ واحد در روز



* کاهش مصرف چربی های اشباع مثل روغن های جامد و جایگزینی آن با چربی های غیر اشباع مثل روغن زیتون و روغن هسته انگور

* خودداری از مصرف غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس

