

Dr. Esfandiar Norouzi Clinic

بازتوانی قلبی

راهنمای جامع و عملی بیماران
پس از سکته قلبی،
آنژیوپلاستی، جراحی قلب و
نارسایی قلب

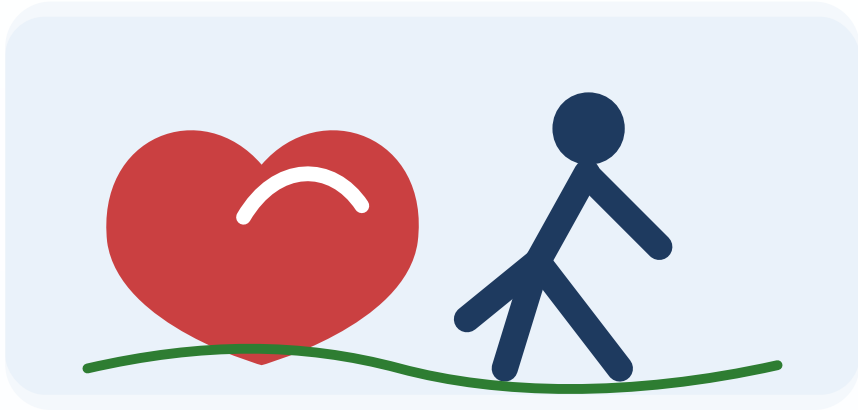
بازتوانی قلبی فقط ورزش
نیست؛ برنامه‌ای منظم برای
بازگشت ایمن به زندگی، کاهش
بستری مجدد، کنترل عوامل
خطر و افزایش اعتماد به نفس
بیمار است.



دکتر اسفندیار نوروزی - متخصص قلب و عروق

چرا بازتوانی قلبی مهم است؟

اهمیت موضوع



پس از سکته قلبی، آنژیوپلاستی، جراحی قلب یا تشدید نارسایی قلب، درمان فقط با دارو و ویزیت تمام نمی‌شود. بیمار باید دوباره یاد بگیرد چگونه ایمن راه برود، چگونه فعالیت کند، چه زمانی استراحت کند و چه علامتی را جدی بگیرد.

بازتوانی قلبی یک برنامه چندرشته‌ای است که ورزش کنترل‌شده، آموزش، اصلاح تغذیه، کنترل فشار خون و چربی، ترک سیگار و حمایت روانی را کنار هم قرار می‌دهد. هدف آن این است که بیمار از ترس و بی‌حرکتی خارج شود و با برنامه‌ای مطمئن به زندگی روزمره برگردد.

پنج ستون اصلی بازتوانی

برنامه کامل، فقط ترمیم نیست

بازتوانی قلبی

✓ ورزش کنترل شده

✓ آموزش بیمار

✓ تغذیه سالم

✓ کنترل عوامل خطر

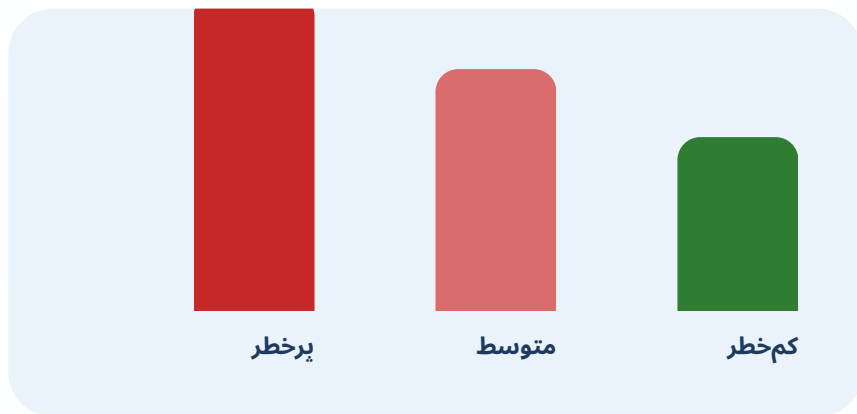
✓ حمایت روانی

برخی بیماران تصور می‌کنند بازتوانی قلبی یعنی چند جلسه راه رفتن روی تردمیل؛ اما برنامه استاندارد پنج جزء اصلی دارد. تمرین ورزشی، آموزش بیمار، کنترل عوامل خطر، مشاوره تغذیه و مراقبت از وضعیت روانی باید همزمان دیده شوند.

وقتی این اجزا کنار هم قرار می‌گیرند، بیمار فقط قوی‌تر نمی‌شود؛ بلکه بهتر داروهای خود را می‌شناسد، بهتر با علائم هشدار برخورد می‌کند، رژیم غذایی واقع‌بینانه‌تری پیدا می‌کند و کمتر از فعالیت بدنی می‌ترسد.

چه کسانی باید ارجاع شوند؟

اندیکاسیون‌های رایج

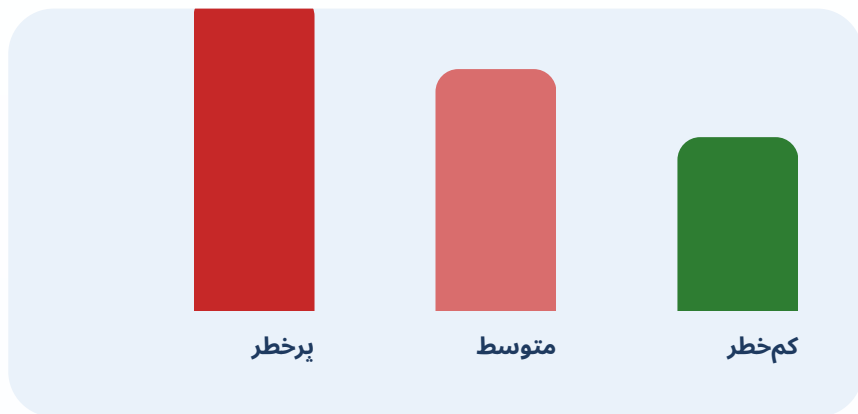


بازتوانی قلبی برای بسیاری از بیماران قلبی مفید است؛ به‌ویژه پس از سکته قلبی، آنژیوپلاستی و استنت، جراحی بای‌پس، جراحی یا ترمیم دریچه، آئترین پایدار، نارسایی قلب با کاهش عملکرد پمپ قلب و بیماری شریان محیطی.

سن بالا به‌تنهایی مانع نیست. حتی سالمندان نیز اگر پایدار باشند، از برنامه متناسب با توان خود سود می‌برند. تصمیم‌نهایی باید بر اساس وضعیت بالینی، علائم، فشار خون، ریتم قلب، ظرفیت فعالیت و نظر پزشک انجام شود.

چه زمانی نباید شروع کرد؟

ایمنی و موارد احتیاط

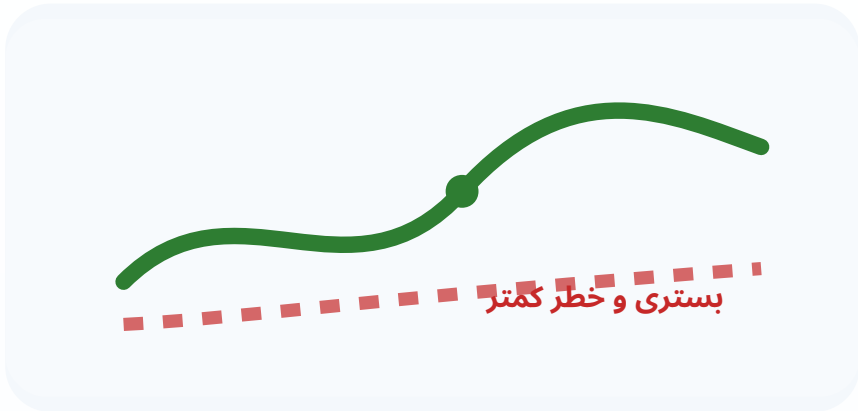


بازتوانی قلبی در بیمار پایدار بسیار ایمن است، اما در بعضی شرایط باید شروع آن به تعویق بیفتد. درد سینه ناپایدار، نارسایی قلبی دکمپانسه، آریتمی کنترل نشده، افت یا افزایش شدید فشار خون، تنگی شدید و علامت دار دریچه آئورت، آمبولی ریه اخیر و عفونت فعال از مواردی هستند که نیاز به ارزیابی دوباره دارند.

اصل مهم این است که بیمار نباید با ترس مطلق از حرکت، بی حرکت بماند؛ اما حرکت نیز باید حساب شده و متناسب با خطر باشد. در شروع برنامه، شدت فعالیت باید آرام و تدریجی افزایش یابد.

فواید بالینی بازتوانی

چرا ارزش پیگیری دارد؟

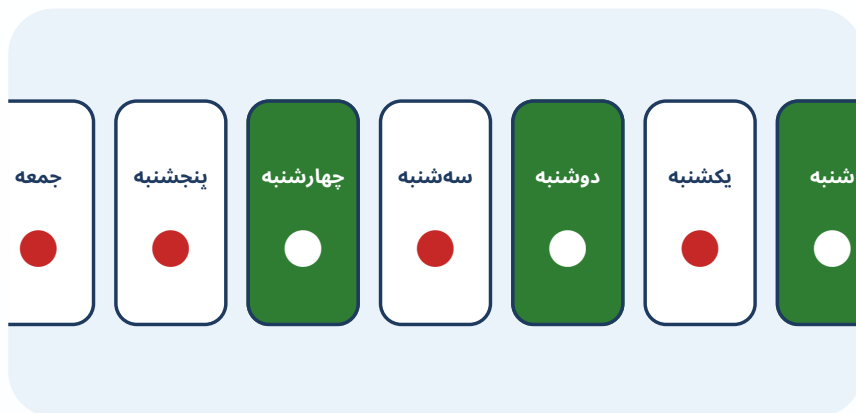


بازتوانی قلبی ظرفیت فعالیت را افزایش می‌دهد، تنگی نفس و خستگی را کمتر می‌کند، دفعات آنژین را کاهش می‌دهد و به بیمار کمک می‌کند با اطمینان بیشتری به کارهای روزانه برگردد.

شرکت منظم در برنامه بازتوانی می‌تواند بستری مجدد و مرگ قلبی را کاهش دهد. هرچه بیمار جلسات بیشتری را کامل کند و آمادگی هوایی او بهتر شود، احتمال سود بالینی بیشتر است.

شدت ورزش چگونه تعیین می‌شود؟

برنامه باید نسخه شخصی داشته باشد

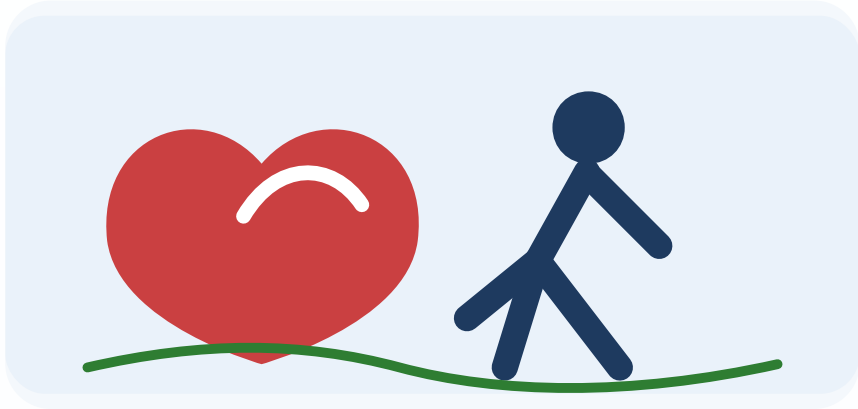


ورزش در بازتوانی قلبی نباید ناگهانی و سلیقه‌ای باشد. شدت تمرین بر اساس سن، بیماری زمینه‌ای، نتیجه تست ورزش یا ارزیابی عملکردی، فشار خون، ضربان قلب و علائم بیمار تنظیم می‌شود.

برای بیشتر بیماران، شروع با پیاده‌روی منظم، تمرینات سبک و افزایش تدریجی مدت و شدت فعالیت بهترین راه است. تمرینات شدیدتر یا متناوب فقط برای بیماران انتخاب‌شده و تحت نظارت مناسب توصیه می‌شود.

بازتوانی و نارسایی قلب

حرکت کنترل شده، درمان است



در گذشته بسیاری از بیماران نارسایی قلبی از ورزش منع می‌شدند؛ اما امروز می‌دانیم بی‌حرکتی طولانی باعث افت عضله، کاهش تحمل فعالیت، افسردگی و وابستگی بیشتر می‌شود.

در بیمار پایدار، تمرین کنترل شده می‌تواند کیفیت زندگی، توان راه رفتن و تحمل فعالیت را بهتر کند. البته شروع برنامه باید آهسته‌تر باشد و بیمارانی که تنگی نفس شدید، احتقان، افت فشار یا آریتمی فعال دارند ابتدا باید پایدار شوند.

قلب و روان از هم جدا نیستند

بازتوانی روانی و اجتماعی

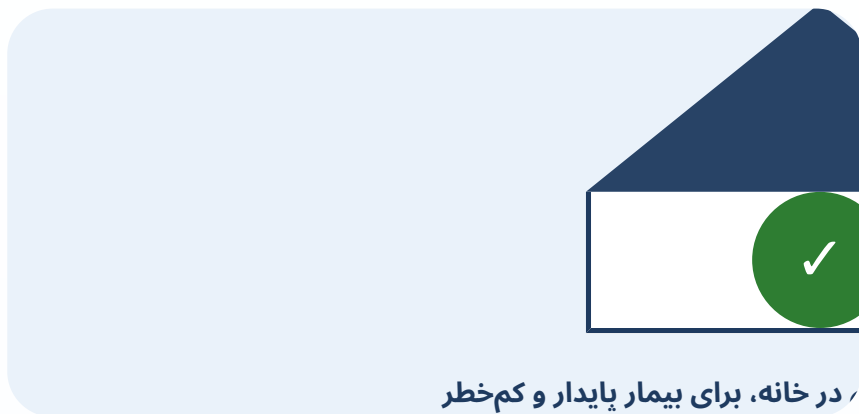


بسیاری از بیماران پس از سکته قلبی یا جراحی دچار اضطراب، ترس از فعالیت، بی‌خوابی، افسردگی یا احساس شکنندگی می‌شوند. این حالت‌ها واقعی‌اند و می‌توانند بازگشت بیمار به زندگی را کند کنند.

بازتوانی قلبی با آموزش، حمایت، ارتباط منظم با تیم درمان و تجربه موفق فعالیت ایمن، اعتماد به نفس بیمار را بازسازی می‌کند. هدف این است که بیمار نه بی‌پروا شود و نه اسیر ترس بماند.

بازتوانی در خانه

وقتی دسترسی به مرکز سخت است



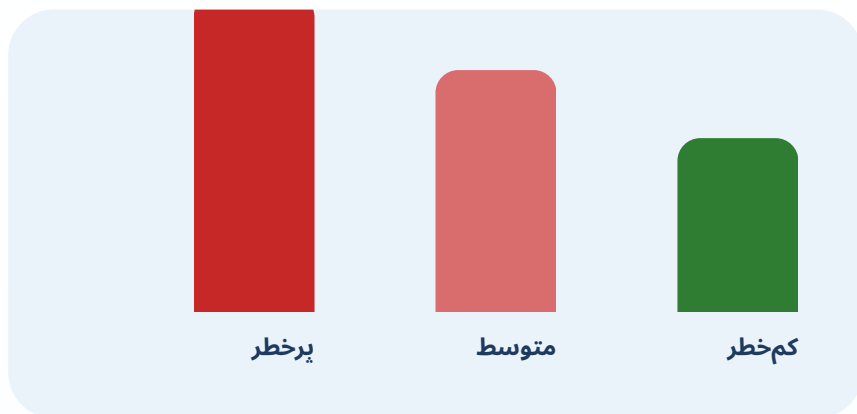
در خانه، برای بیمار پایدار و کم خطر

همه بیماران امکان حضور منظم در مرکز بازتوانی را ندارند. فاصله، هزینه، کار، مشکلات رفت و آمد و محدودیت‌های خانوادگی می‌توانند مانع شوند. در بیماران کم‌خطر و پایدار، برنامه خانگی با آموزش درست و پیگیری منظم می‌تواند گزینه خوبی باشد.

در برنامه خانگی، بیمار باید هدف روزانه، شدت مجاز فعالیت، علائم هشدار، زمان استراحت و نحوه ثبت فشار خون و ضربان قلب را بداند. برنامه خانگی نباید به معنای رها شدن بیمار بدون نظارت باشد.

اشتباهات رایج بیماران

چیزهایی که برنامه را خراب می‌کند



یکی از خطاهای رایج این است که بیمار پس از ترخیص کاملاً بی‌حرکت می‌شود و از هر فعالیتی می‌ترسد. خطای مقابل آن است که بیمار خیلی زود به فعالیت سنگین، کار پرفشار یا ورزش شدید برمی‌گردد.

قطع خودسرانه دارو، شروع ورزش بدون گرم کردن، ادامه فعالیت با درد سینه یا سرگیجه، بی‌توجهی به فشار خون بالا، سیگار کشیدن، تغذیه پر نمک و خواب ناکافی از عواملی هستند که سود بازتوانی را کاهش می‌دهند.

پرسش‌های رایج

پاسخ کوتاه و عملی

داروها ✓

فشار خون ✓

پیاده‌روی ✓

تغذیه ✓

خواب ✓

علائم هشدار ✓

اگر هنگام فعالیت درد سینه، تنگی نفس غیرعادی، سرگیجه، تعریق سرد، تپش قلب شدید یا ضعف ناگهانی ایجاد شد، فعالیت باید متوقف شود و بیمار بر اساس شدت علائم با پزشک یا اورژانس تماس بگیرد.

پیاده‌روی معمولاً بهترین شروع است، اما مقدار آن برای همه یکسان نیست. بهتر است بیمار از مدت کوتاه شروع کند و هر هفته به آرامی زمان فعالیت را افزایش دهد. هدف، استمرار و ایمنی است، نه رکورد زدن.

چک لیست بیمار

قبل از هر جلسه یا پیاده روی

داروها ✓

فشار خون ✓

پیاده روی ✓

تغذیه ✓

خواب ✓

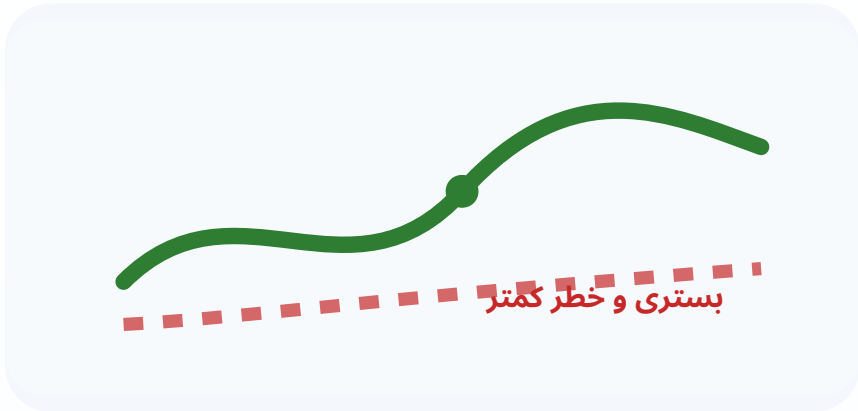
علائم هشدار ✓

قبل از فعالیت، داروها طبق دستور مصرف شده باشند، بیمار غذای سنگین نخورده باشد، کفش مناسب داشته باشد و در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد تمرین نکند. اگر فشار خون یا قند خون خارج از محدوده معمول است، باید احتیاط بیشتری انجام شود.

بعد از فعالیت، بیمار باید به بدن خود گوش دهد. خستگی خفیف طبیعی است، اما درد سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، سیاهی رفتن چشم، تپش قلب غیرعادی یا ضعف طولانی مدت علامت هشدار است.

جمع‌بندی

بازگشت به زندگی با برنامه



بازتوانی قلبی یکی از مؤثرترین درمان‌های پس از بیماری قلبی است. این برنامه به بیمار کمک می‌کند ایمن‌تر حرکت کند، داروها و عوامل خطر خود را بهتر بشناسد، از بستری مجدد پیشگیری کند و کیفیت زندگی بهتری داشته باشد.

پیام اصلی این است: قلب پس از بیماری فقط به دارو نیاز ندارد؛ به آموزش، حرکت تدریجی، تغذیه بهتر، آرامش روانی و پیگیری منظم نیاز دارد. بازتوانی قلبی همین مسیر را برای بیمار قابل اجرا می‌کند.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تلفن: 09120365992

آدرس: تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک 40، واحد 15

این بوکلت برای آموزش عمومی بیماران تهیه شده است و جایگزین ویزیت، معاینه و تصمیم‌گیری اختصاصی پزشک نیست.