

بازتوانی قلبی چیست ؟

برنامه بازتوانی قلبی در بیمارستان و یا در سطح جامعه صورت میگیرد . بازتوانی در بیمارانی به کار می رود که پس از مشکلات قلبی یا اعمال جراحی در حال بهبود می باشند. یکی از بهترین کارهایی که شما برای خودتان می توانید انجام دهید، شرکت در برنامه های بازتوانی است . در برنامه بازتوانی تمام چیزهایی که ضروری است تا شما بدست آورید و سالم بمانید همگی در یکجا جمع شده اند و پرسنل پزشکی در تمامی اوقات در دسترس شما می باشند. بازتوانی، جهت تسریع بهبودی و کاهش احتمال مشکلات قلبی بعدی در شما خیلی موثر می باشد.



در برنامه بازتوانی چه کارهایی انجام می شود ؟

- برنامه های بازتوانی به شما جهت تغییر عادات زندگی کمک می کنند . این برنامه ها اغلب در بیمارستان با کمک پزشک ، پرستار یا سایر مشاورین سلامتی شما صورت می گیرند .
- احساس بسیاری از افراد این است که پس از ترخیص از بیمارستان برنامه های بازتوانی بسیار کمک کننده می باشند . این برنامه ها به فرد اجازه می دهند که به یک گروه ورزشی ملحق شده جهت ایجاد تغییرات در شیوه زندگی از کمکهای خاصی بهره مند شوند.

در طول بازتوانی :

- با استفاده از یک تسمه نقاله (ترد میل) ، دوچرخه ، ماشین چمن زنی و یا حتی پیاده روی فعالیت می کنید .
- از لحاظ تغییرات علایم توسط پرستاری یک متخصص پیشگیری و بازتوانی کنترل می شوید.
- به آهستگی فعالیت بدنی را آغاز می کنید و متعاقب آن یک برنامه فعالیت جسمانی ایمن را انجام می دهید که به تدریج کمک می کنند تا قوی تر شوید .
- به تدریج شدت فعالیت خود را افزایش می دهید، که اجازه می دهد تا شما به مدت طولانی تر و شدیدتری فعالیت داشته باشید.
- احتمالاً تمرینات ورزشی را در صورت صلاحدید پزشک آغاز میکنید .
- ضربان قلب ، فشار خون و نوار قلب شما کنترل می شود .
- پس از اتمام برنامه ، شما نسبت به همیشه احساس بهتری داشته و برخی از این تغییرات را جزئی از زندگی روزانه خود قرار خواهید داد .

چه چیز دیگری به من کمک می کند ؟

- ممکن است شما به کلاس بروید و سیگار را ترک نموده و غیرسیگاری شوید.
- یک متخصص تغذیه به شما در تهیه یک برنامه سالم غذایی کمک خواهد کرد تا شما غذاهای حاوی مقادیر اندکی چربی ترانس ، چربی اشباع و کلسترول مصرف کنید.

- شما سلامت قلبی عروقی خود را بهبود می بخشید .
- خود را وزن کرده و در صورت نیاز وزن خود را کاهش می دهید .
- شما مهارت های مربوط به کسب به آرامش را جهت کمک به کنترل و کاهش استرس خواهید آموخت .

شما افراد دیگری را که دچار حوادث مشابه شده اند ملاقات میکنید.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است . شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

هر چند وقت یکبار باید من به بازتوانی بروم ؟

آیا بازتوانی تحت پوشش بیمه سلامتی می باشد ؟

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران - دکتر اکبر نیک پژوه