



مرکز قلب تهران

■ آموزش به بیمار و خانواده



■ اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی (۳)

■ کنترل اضطراب و استرس

■ انجام ورزش و فعالیت جسمانی

اسفند ۱۴۰۱

دفتر آموزش پرستاری مرکز قلب تهران

● کنترل اضطراب و استرس :

اضطراب احساس مبهم و ناخوشایندی تعریف می شود که با دلشوره و نگرانی همراه است و استرس احساس تنش یا فشاری تعریف می شود که معمولاً در اثر یک عامل خارجی و شناخته شده به وجود می آید مثل فشارهای اقتصادی، اختلافات خانوادگی و یا بیماری یکی از اعضاء خانواده. هم اضطراب و هم استرس می تواند برای قلب شما خطرزا باشد چون علاوه بر ایجاد تپش قلب و ضربانات نامنظم قلبی، باعث ترشح هورمونی در بدن می شود که در افراد مبتلا به تنگی عروق می تواند باعث انسداد رگ شده و احتمال سکته قلبی را افزایش می دهد. علائم اضطراب و استرس به دو گروه تقسیم بندی میشوند :

- **علائم جسمی :** تپش قلب، خستگی و کاهش انرژی، کاهش یا افزایش وزن، تنگی نفس، انقباض عضلات، سر درد و گرگرفتگی، به هم خوردن خواب .
- **علائم ذهنی:** کاهش تمرکز و حافظه ، بیقراری ، اشتغال ذهنی بیش از حد در مورد امور روزمره ، کاهش اعتماد به نفس، ترس یا عصبانیت بیش از حد . داشتن استرس و اضطراب در طول دوره زندگی طبیعی است و همه آن را تجربه می کنند. اغلب افراد با رعایت مواردی می توانند بر این احساس غلبه کنند ولی در صورت طولانی شدن یا شدید بودن این حالت نیاز به مشاوره روانپزشکی خواهند داشت. برای کنترل استرس از روش های زیر کمک بگیرید :
- در مورد احساس و افکار نگران کننده با یک فرد قابل اعتماد صحبت کنید .

- همزمان در چند موقعیت استرس زا قرار نگیرید مثلاً اگر قرار است عمل جراحی کنید همزمان جابجایی منزل نداشته باشید.
- همانگونه که گاهی شما به دیگران کمک می کنید در صورت لزوم خودتان هم از دیگران کمک بگیرید .
- مثبت فکر کنید و به زندگی خوشبین باشید .
- متناسب با درآمد خود خرج کنید و از تحمیل هزینه های اضافی که باعث نگرانی های مالی می شود خوداری کنید .
- معمولاً افراد با دعا و نیایش احساس آرامش می کنند. شما هم سعی کنید به زندگی معنوی خود اهمیت بدهید .
- کارهایی را که دوست دارید در زمان فراغت انجام دهید مثل تماشای فیلم ، رفتن به پارک ، گوش دادن موسیقی ، یوگا.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید و از هرگونه موقعیت استرس زا قبل از خواب بپرهیزید مثل مشاجره های خانوادگی یا دیدن فیلم های ترسناک یا غمناک.
- کسب هر گونه اطلاعات در مورد بیماری فعلی و روش درمان آن به کاهش استرس و اضطراب شما کمک می کند .



● انجام ورزش و فعالیت جسمانی :

یکی از عوامل خطرزای بیماری های قلبی کم تحرکی است که خوشبختانه با ساده ترین و کم هزینه ترین روش ها قابل اصلاح است. کم تحرکی باعث افزایش چربی های بد خون ، افزایش قند خون ، افزایش فشار خون و افزایش وزن بدن شده و نیز با کاهش جریان خون در رگها احتمال لخته شده خون را افزایش می دهد. با انجام ورزش های سبک مثل نرمش ، شنا و پیاده روی حتی به مدت ۳۰ دقیقه و ۳ روز در هفته می توانید اثرات مثبت ورزش را روی تقویت عضلات قلب و بهبود تنفس خود احساس کنید .

اگر تا به حال جزء افراد کم تحرک بوده اید موارد زیر را رعایت کنید :

- به طور تدریجی فعالیت خود را افزایش دهید .
- پیاده روی را شروع کنید (۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه) و به تدریج زمان آنرا افزایش دهید.
- پیاده روی در فضاهای باز و پارک ها توان روحی و جسمی شما را افزایش می دهد.
- از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال ، والیبال ، وزنه برداری یا ورزش های خطرناکی مثل صخره نوردی اجتناب کنید .
- در صورتی که به انجام ورزش های حرفه ای علاقه دارید ، قبل از شروع ورزش حرفه ای با پزشک خود مشورت کنید .