



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

باز توانی قلب



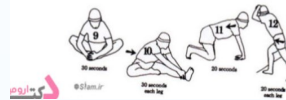
کد شناسنامه پمفلت آموزشی : P.E:1401/07/30-00137	
عنوان	باز توانی قلب
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۱۰/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر مرضیه نیک پرور - متخصص قلب و عروق	

تمرینات تعادلی: وضعیت بدن شما در این حالت باید صاف باشد و شما در مرکز ثقل در حالت ایستا و پویا با آن هم جهت باشید (تنها ۵ تا ۱۰ دقیقه با چشم های بسته).



سرد کردن شامل: تمرینات کششی و کنترل تنفس ۵ دقیقه هر تمرین و هر تمرین ۳ تا ۴ بار تکرار

سرد کردن بعد از ورزش



اثرات فعالیت منظم ورزشی: تقویت استخوان و عضلات و بهبود فعالیت قلب و ریه پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی کاهش کلسترول و قند خون کاهش خطر سکته مغزی به بیمار در بهتر خوابیدن کمک می کند. به بیمار احساس سرزندگی می دهد. انرژی و قدرت بیشتری به فرد می بخشد.

“سلامت و تندرست باشید”

منبع: <http://thc.tums.ac.ir>

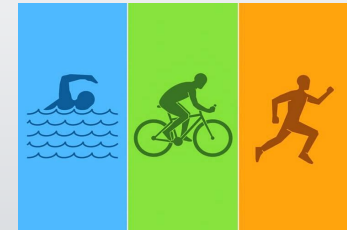


نمونه ای از انواع ورزش ها شامل:

* **گرم کردن شامل:** تمرین هایی با شدت کم جهت کنترل تنفس روزانه به مدت ۵ دقیقه

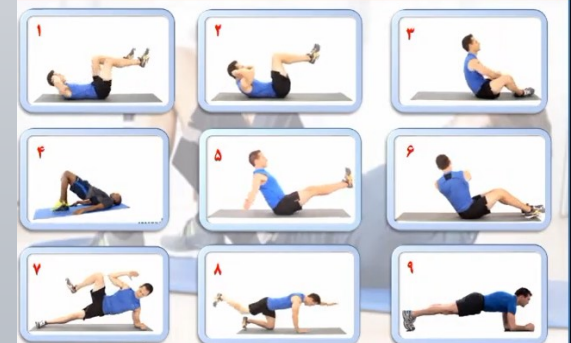


* **تمرینات هوازی شامل:** پیاده روی، دوچرخه سواری و بالا رفتن از پله روزانه ۳۰ دقیقه متوالی و یا ۳ تا ۱۰ دقیقه



* **تمرینات مقاومتی شامل:** استفاده از عضلات اصلی اندام ها و تنه روزانه ۱۵ دقیقه ۴ تمرین (۲ ست ۱۰ تایی تا ۱۲ تایی)

تمرینات استقامت و قدرت عضلانی



با آرزوی سلامتی برای شما مطالب زیر به منظور آشنایی شما با بازتوانی قلب تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بازتوانی قلب چگونه انجام می شود؟

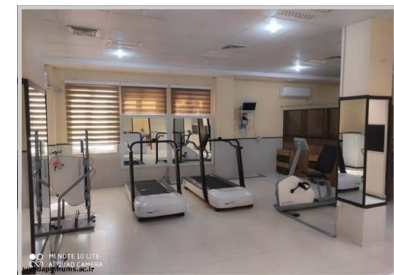
توانبخشی قلبی (باز توانی قلب) روشی سازمان یافته برای کمک به افراد جهت بهبود وضعیت قلب آنها است و همچنین جهت پیشگیری از بیماری های بعدی از جمله حمله قلبی می باشد.

در این روش به شما آموزش داده می شود تا به میزان صحیحی از قلب خود استفاده کنید. همچنین در مورد اثرات کوتاه مدت و بلند مدت بیماری قلبی مرتبط با خودتان از جمله حملات قلبی، جراحی های قلبی یا روش های درمانی مانند استنت گذاری و آنژیوپلاستی به شما آموزش های کوتاه مدت و بلند مدت داده می شود.

قلب شما با فعالیت بدنی منظم و برنامه ریزی شده قوی تر شده و انرژی او نیز بهبود یافته و روحیه او ارتقا پیدا می کند.

مشاوره تغذیه ای در برنامه توانبخشی می تواند به کاهش وزن، ترک سیگار، کاهش فشار خون و کاهش کلسترول کمک کنند.

متخصصان توانبخشی قلب همچنین می توانند با پزشک یا متخصص قلب و عروق شما ارتباط داشته باشند و در جریان دقیق درمان بیماری شما قرار گیرند.



چه افرادی نیاز به توانبخشی قلب دارند؟

* بیماران با سابقه حمله قلبی

* بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر

* آئزین صدری یا نارسایی قلبی

* جراحی قلب از جمله جراحی بای پس عروق کرونر

* آنژیوپلاستی عروق کرونر (بالون آنژیوپلاستی) و استنت گذاری

* تعویض دریچه

برنامه بازتوانی قلب چه مزایایی دارد؟

انجام فعالیت های ایمن همراه با مانیتورینگ قلبی

ارتباط نزدیک بیماران با درمانگر

آموزش سبک سالم زندگی

شناسایی و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی

سلامتی و احساس شادابی

برگشت سریعتر به کار و زندگی طبیعی

کاهش نیاز به مصرف داروها

کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس بیمار از فواید یک برنامه بازتوانی قلب است که باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران قلبی می شود.

برنامه توانبخشی قلب شامل چند جلسه آموزشی است؟

معمولا یک برنامه ۱۲ الی ۱۸ هفته ای است که ۳ بار در هفته (شنبه، دوشنبه و چهارشنبه) یا (یکشنبه، سه شنبه و پنجشنبه) به صورت جلسات یک ساعته برگزار می شود و دارای سه مرحله است.



* مرحله ی اول: آموزش ورزش به شما و سایر مددجویان کمک

می کند تا یاد بگیرید که چگونه با خیال راحت ورزش کنید، عضلاتتان را تقویت کنید و استقامت قلب خود را بهبود ببخشید. شما در طول تمرین خود از مانیتورینگ قلب استفاده می کنید تا کارکنان بتوانند نسبت تحمل قلب شما را به افزایش فعالیت ارزیابی کنند.

* **مرحله دوم:** آموزش، مشاوره و پشتیبانی به شما و خانواده محترمان کمک می کند تا وضعیت قلبتان را بهتر درک کنید و راه هایی را که می توانید خطرات مشکلات قلبی را در آینده کاهش دهید، پیدا کنید. همچنین به شما کمک می کند یاد بگیرید چگونه با استرس مربوط به شیوه زندگی جدید خود سازگاری پیدا کرده و با ترس از آینده مقابله کنید.

* **مرحله سوم:** یک برنامه تمرینی است برای حفظ و پشتیبانی از آنچه که در مرحله دوم آموزش دیده اید. در این مرحله شما در حین ورزش مانیتور قلب ندارید، اما به صورت دوره ای بر حسب نیاز فشار خون و ضربان قلبتان ارزیابی می شود.

خدمات دیگر بازتوانی قلبی:

* فیزیوتراپی و ورزش درمانی

* مشاوره تغذیه: یک متخصص تغذیه در تهیه یک برنامه سالم غذایی متناسب با شرایط خودتان به شما کمک خواهد کرد.

* برنامه تنظیم و کنترل وزن

* مشاوره ترک سیگار

* مشاوره روانشناسی و آموزش مهارت های کنترل استرس و کسب آرامش و خانواده درمانی

* ملاقات افراد با شرایط مشابه و تجربه فعالیت در کنار آنها

* آموزش سبک زندگی سالم و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی به سایر افراد خانواده

