



بازتوانی قلب

بازتوانی قلب

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0414

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

بیمار گرامی 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 دو بار از ماهی استفاده کنید (ترجیحا به صورت آب پز یا کبابی)
- افزایش مصرف میوه 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 فرآور شده مثل سوسیس و کالباس
- 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 کنید.

۲. فعالیت فیزیکی

از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. حداقل هفته ای ۳ روز به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید. از پیاده 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 ۶ هفته پس از عمل از فعالیت جنسی خودداری کنند. در مورد سایر بیماران قلبی نیز به طور کلی هر بیماری که بتواند بدون علائم (درد تنگی نفس و ...) دو طبقه از پله ها بالا برود می تواند فعالیت جنسی داشته باشد. بعضی از داروهای مورد استفاده جهت درمان اختلالات جنسی در مردان می تواند با داروهای قلبی تداخل ایجاد نماید. لذا قبل از مصرف این داروها با پزشک مشورت نمایید.

۴. رانندگی:

بیمارانی که سکته قلبی کرده اند تا ۴ هفته بعد از سکته قلبی و بیمارانی که عمل جراحی انجام داده اند ۸-۶ هفته پس از عمل نباید رانندگی کنند. بیمارانی که تحت عمل بالون یا استنت قرار گرفته اند یک هفته بعد می توانند رانندگی را شروع کنند.

۵. بازگشت به کار

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



- ✓ بیمارانی که عمل جراحی قلب باز انجام داده اند از دوماه بعد از عمل
- ✓ بیمارانی که پیوند قلب انجام داده اند از ۲ الی ۳ ماه بعد از عمل جراحی

با تغذیه صحیح می توانیم عوامل خطرزا در سلامت قلب و بیماری های قلبی را از بین ببریم.

هنگام مراجعه به واحد باز توانی به چه مواردی باید توجه کنیم؟

بیماران عزیز لطفا در تاریخ مشخص شده به واحد باز توانی مراجعه نمایید. در روز مراجعه کلیه مدارک پزشکی خود از جمله آنژیوگرافی، جواب بالون، شرح عمل، اکو و ... را به همراه بیاورید. یک دست لباس راحت ترجیحا ورزشی همراه داشته باشید.



آماده کردن ایشان برای بازگشت به فعالیت های روزمره زندگی و فعالیت های شغلی

۵. اصلاح عوامل خطر ساز بیماری های قلبی شامل چربی خون بالا، بی تحرکی و مصرف سیگار .

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

دوره درمانی باز توانی قلبی بسته به شرایط بیمار بین ۱۲ الی ۳۶ جلسه به صورت سرپایی بوده و مورد تعهد سازمان های بیمه گر می باشد.

چه بیمارانی نیاز به باز توانی قلبی دارند؟

- ✓ بیمارانی که سکته قلبی کرده اند دو هفته تا یک ماه پس از سکته قلبی
- ✓ بیمارانی که آنژیوپلاستی شده اند از ۱ تا ۲ هفته پس از آنژیوپلاستی

چرا باید باز توانی قلب انجام دهم؟

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

- ❖ به کنترل فشار خون شما کمک کند.
- ❖ خلق شما را بهتر کند و افسردگی را برطرف کند.
- ❖ به کنترل قند و کلسترول خون شما کمک کند.
- ❖ باعث تنظیم وزن شما شود.
- ❖ خطر مجدد گرفتگی رگ های قلبی و مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی را در آینده کاهش دهد.

آیا از مصرف این قرص اجتناب می کنید؟

- ✓ متأسفانه چنین قرصی وجود ندارد اما **باز توانی قلبی** می تواند همه این فواید را برای شما به ارمغان آورد.

باز توانی قلبی چیست؟

باز توانی قلبی یک دوره درمانی سرپایی است که در مراکز مخصوص به این کار تحت نظر پزشک انجام می گیرد. در واحد باز توانی قلبی خدمات زیر به شما ارائه می گردد:

۱. ویزیت پزشک و بررسی سیر درمان
۲. مشاوره تغذیه و تنظیم رژیم غذایی برای تک تک بیماران
۳. مشاوره روانشناسی جهت اصلاح اختلالات خلقی خصوصا افسردگی
۴. انجام ورزش های خاص بیماران قلبی تحت نظارت پزشک جهت بالا بردن ظرفیت قلبی عروقی بیماران و