به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی درمانی قلب دکتر حشمت

آموزش به مددجو

ورزش و بیماری قلبی

تهیه و تنظیم :کمیته آموزش به بیمار

۱۳۹۸

مقدمه:

مقدمه :

انجمن قلب آمریکا در حال حاضر عدم انجام تمرینات بدنی و ورزش را در لیست عوامل خطر اصلی بیماری قلبی اضافه نموده است سایر عوامل خطر قلبی دیگر شامل سیگار کشیدن، افزایش فشار خون و بالا بودن کلسترول خون می باشد.

تمرینات بدنی نه تنها در مبارزه علیه بیماری قلبی کمک می کند، بلکه برای افراد خانه نشین و بدون تحرک، تنها اضافه کردن کمی تمرین بدنی به برنامه همیشگی روزانه، می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، پوکی استخوان، سرطان پستان و روده بزرگ، اضطراب و استرس را کاهش دهد.

علل وجود آورنده بیماری های قلبی بسیار متنوع هستند؛ از گرفتگی عروق کرونر تا نقص دریچه‌ای و مشکلات مادرزادی بیماری‌های قلبی که موجب کاهش کارآیی قلب در پمپاژ و خون‌رسانی اعضای بدن می‌شود. با وجود بیماری های قلبی اغلب بافت های بدن به اکسیژن و مواد تغذیه ای بی کفایتی قلب خود را نشان می دهد و علائم عدم توانایی عملکرد در قلب پدیدار می شود. با ظهور این علائم شخص دچار ناتوانی در انجام امور روزمره می‌شود.

- ***بطور مطلوب شما باید ۳ تا ۵ بار در هفته برای مدت زمان ۲۰ تا ۵۰ دقیقه ورزش کنید تا ضربان قلب شما به میزان هدف برسد.***
- ***در هر حال، در مجموع ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در هر روز، مثل بالا رفتن از پله، پیاده روی تا محل کار، و یا باغبانی میتواند برای سلامتی شما مفید واقع شود.***
-

در این میان فقط فعالیتهای هوازی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری پیشنهاد نمی شوند بلکه تمرینات مقاومتی، یا تمریناتی که منجر به کاهش وزن می شوند، از اجزا مهم یک برنامه مناسب جهت تناسب اندام هستند. زیرا توانائی و نیروی شما را افزایش داده و منجر به کاهش چربی بدن شده و به اصلاح سطوح کلسترول خون کمک می نمایند.

فواید تمرینات منظم:

*بهبود عملکرد قلب و ریه ها

*کاهش میزان فشار خون در زمان استراحت

*کاهش میزان چربی اضافه بدن

*کاهش کلسترول نوع مضر خون

*افزایش کلسترول نوع مفید خون

*افزایش سطوح انرژی

*افزایش قدرت تحمل در مقابل اضطراب و افسردگی

*کنترل یا پیشگیری از گسترش دیابت

*کاهش ریسک صدمات ارتوپدی

تمرینات مناسب چیست؟

الف) تکرار: ۳-۵ بار در هفته

ب) طول مدت: ۲۰-۶۰ دقیقه

ج) شدت فعالیت: در حدود میزان ضربان قلب هدف شما

تأثیر ورزش در روند بهبودی بیمار قلبی

برنامه‌های ورزشی انتخاب شده با شدت مناسب با تاثیر بر سیستم های مختلف بدن موجب افزایش کارآیی شخص می‌شود. مثلاً موجب افزایش قدرت بطن چپ در پمپاژ خون می‌شود.

انجام برنامه‌های توانبخشی قلبی موجب بهبود ظرفیت ورزشی در بیماران طی بررسی‌های مختلف دیده شده است که حداکثر توانایی و ظرفیت ورزشی در بیماران قلبی از ۱۵درصد به ۲۵درصد افزایش یافته است و این افزایش به معنای کسب استقلال فرد در زندگی فردی می شود.

ورزش با تاثیر بر خود قلب موجب انتشار بهتر اکسیژن بین سلول‌های قلبی می‌شود و به این ترتیب احتمال بروز سکته‌های مجدد و یا بی‌نظمی در ریتم قلب به‌شدت کاهش می‌یابد. به‌طور کلی نیز ورزش موجب بهبود شرایط جسمی افراد می‌شود، ولی مهارت اصلی در طراحی یک برنامه درمانی، تعیین دقیق مشخصات برنامه ورزشی است که موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و یا بهبود شرایط جسمی، روحی و اجتماعی بیمار می‌شود

Photo : Hossein Salehi ara FARS NEWS AGENCY

نکاتی که در طراحی یک برنامه ورزشی برای بیمار قلبی، باید به آن توجه نمود:

*برای رسیدن به این هدف باید ارزیابی کاملی از شرایط بیمار به‌عمل آید و با تعیین میزان خطر در طی ورزش، وجود مشکلاتی نظیر چاقی، دیابت، فشارخون بالا، کهولت سن و... بررسی شود و با توجه به این موارد یک برنامه مناسب ورزشی تجویز شود.

*با توجه به احتمال آسیب به بافت قلب در طی یک برنامه ورزشی کنترل نشده، جداً توصیه می شود که قبل از شروع ورزش حتماً با یک متخصص تجویز ورزش و یا متخصص قلب آشنا با برنامه توانبخشی و ورزشی مشورت کنید.

*شرکت در برنامه توانبخشی قلبی موجب پیشگیری از مرگ ناگهانی و کاهش سکته‌های مکرر و کاهش نیاز به بستری شدن، کاهش علایم بیماری‌های قلبی نظیر آنژین و تنگی نفس حین انجام فعالیت، کاهش و توقف روند تصلب شرائین و در نهایت افزایش کارآیی بیمار در زندگی روزمره می‌شود. به این ترتیب بیمار زندگی با کیفیت بالاتری را تجربه خواهد کرد.

لطفا نظرات و پیشنهادات خود را به آدرس پست الکترونیکی زیر ارسال فرمایید:
Nursemanagement92@gmail.com

منبع: کتاب سلامتی با ورزش.
تالیف شیدا داوری ۱۳۹٤

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه فرمایید:
www.tavanir.org.ir/sport/