

مقدمه :

امروز به علت گسترش زندگی صنعتی و تغییر عادات غذایی و افزایش تنش های روحی (استری) میزان ابتلا به بیماریهای قلبی در جهان قسمت اعظم پروژه های تحقیقاتی و درمانی را به خود اختصاص داده است. مرگ و از کار افتادگی ناشی از بیماریهای قلبی در صدر علل مرگ و میر قرار دارند.

اگر چه امروز اعمال جراحی قلب نسبت به سالیان گذشته با عوارض کمتری همراه است اما همانند هر عمل جراحی دیگری دارای خطرات خاصی می باشد. انسداد عروق قلبی منجر به کاهش خونرسانی به عضله قلب شده و باعث بروز درد قلبی در فعالیت یا استراحت، احساس ضعف و خستگی، تنگی نفس می گردد. در صورت مختل شدن خونرسانی به قسمتی از عضله قلب سکته قلبی بروز کرده و در نتیجه با توجه به وسعت سکته امکان نارسائی قلبی وجود دارد. درمان های طبی و داروئی معمولاً اقدام درمانی می باشند که برای کاهش احتمال انسداد عروقی و کاهش علائم بالینی بکار می روند، ولی در صورت عدم بهبود علائم و یا نحوه و شدت و نوع درگیری عروق کرونر، بیمار به متخصص قلب معرفی می گردد. جراح قلب با تکیه بر یافته ها و معلومات و مهارت و تجربیات خود در مورد هر بیمار و وضعیت بیماری او تصمیم به عمل جراحی می گیرد.

یکی از مهمترین شرایط مفید بودن عمل پیوند عروق کرونر (CABGS)

رعایت دقیق دستورات قبل و بعد از عمل جراحی می باشد. باید سیگار را برای همیشه ترک کرد. با رعایت رژیمهای غذایی و ورزشی از وزن خود کاست.

(آشنایی مختصری با ساختمان قلب)

قلب پرکارترین عضله بدن می باشد. اندازه تقریبی آن در حد مشت گره کرده هر فرد (حدود ۳۰۰ گرم در فرد بالغ) است. قلب در قفسه سینه در پشت استخوان جناغ سینه قرار گرفته است و می

توان ضربان آنرا ندر سمت چپ قفسه سینه زیر پستان چپ لمس نمود. قلب تنها عضله ای از بدن می باشد که هرگز استراحت نمی کند و در طی شبانه روز بالغ بر یکصد هزار بار منقبض می شود. یکی از علل بیماری شریان کرونر: کاهش فعالیت است، عدم تحرک خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد فعالیت روزانه ۳۰-۲۰ دقیقه خطر بیماری کرونر را کاهش می دهد. البته فعالیت های سنگین ورزشی می تواند خطر حمله قلبی را دو برابر افزایش دهد. اگر بیمار احتیاج به عمل قلبی داشته باشد بعد از ترخیص از بیمارستان و سایر درمانها بیمار جهت بازبایی سلامت و توانایی فعالیت باید روزانه میزان پیاده روی را افزایش داد. پیاده روی در فضاهای باز و پارکها در ایجاد آرامش روحی بسیار موثر است. استراحت و خواب منظم در تسریع روند بهبودی موثر است. شبها خوابیده و روزها فعالیت بکند. یکی از فاکتورهایی که در جلوگیری از بیماریهای قلبی موثر است داشتن وزن متناسب با قد است.

ورزش و پیاده روی

کاهش وزن بدن قبل و بعد از عمل جراحی قلب تاثیر زیادی در سیر بهبودی بیمار دارد. با پیاده روی و نرمکش های ظریف می توانید در کوتاه مدت تغییرات شگرفی در وضعیت سلامتی خود مشاهده نمایید.

پیاده روی

مهم ترین فعالیت فیزیکی بیماران که موجب کاهش وزن و سوختن چربی های اضافی بدن می شود، پیاده روی است. در روزهای بعد از عمل در اتاق و حیاط منزل به قدم زدن بپردازند و بعد از ۴ تا ۵ روز می توانید در هوای تمیز و بیرون خانه پیاده روی کنید. در ۲ روز اول به همان میزانی که در بیمارستان راه می رفتید در منزل فعالیت داشته باشید. روز سوم حدود ۱۰۰ متر خارج از منزل راه بروید و تا هفته سوم هر روز ۱۰۰ متر به آن بیافزایید.

پیاده روی در خیابان های مسطح و بدون شیب انجام شود و از پیاده روی در سرازیری و سربالایی خودداری کنید.

بهترین زمان پیاده روی صبح ها و عصرها می باشد. البته باید از پیاده روی

در هوای سرد و گرم و یا طوفانی پرهیز نمود.

۶۰ دقیقه پیاده روی در روز بهترین فعالیت محسوب می شود.

حتی الامکان از بالا و پایین رفتن از پله ها خودداری نمایید. اگر منزل شما در طبقات بالای

ساختمان است از روز چهارم می توانید به آهستگی از پله ها بالا بروید.

حرکات ورزشی مناسب برای بیماران قلبی

این حرکات موجب افزایش قدرت و تحمل قلب بعد از عمل جراحی قلب می شود و لازم است روزانه

۲-۳ بار با تعداد کم (۷-۵ بار) و سپس با افزایش تدریجی تعداد، تا ۲۰ بار انجام شود. حرکات

ورزشی باید قبل از صرف غذا و یا زمانی که احساس خستگی ندارید انجام گیرد.

برنامه ورزشی شما شامل سه مرحله است:

۱- گرم کردن بدن ۲- ورزش های آیروبیک ۳- سرد کردن بدن

۱- گرم کردن بدن:

بعد از پیاده روی، حدود ۱۰-۱۵ دقیقه حرکات نرمشی ذیل را انجام دهید:

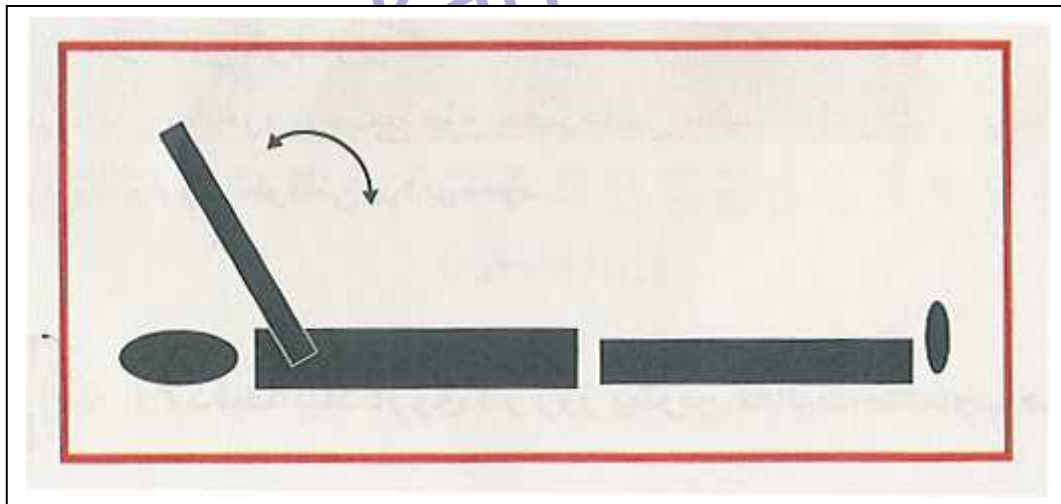
الف) نرمشهای در حالت خوابیده

۱- حرکات دستها بصورت بالا آوردن و پایین بردن همراه با تنفس عمیق

- به پشت بخوابید.

- پاها و دست ها صاف کنار بدن قرار گیرند.

- با تنفس عمیق، دست راست بسمت بالا آورده شود. سپس این عمل برای دست چپ انجام شود.

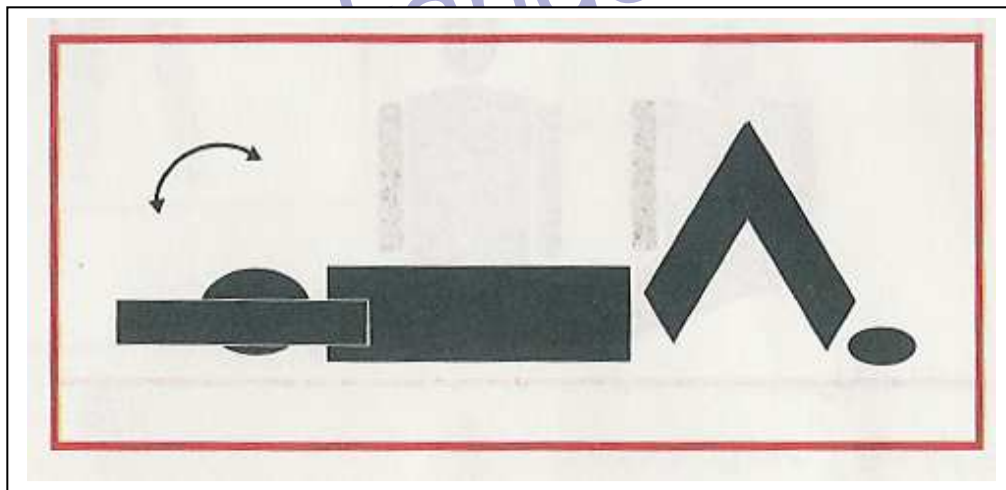


۲- حرکات دست ها با تنم همراه با تنفس عمیق

- به پشت بخوابید.

- زانوها خمیده، کف پاها را روی زمین و دست ها کنار بدن قرار گیرد.

- دست راست (و سپس دست چپ) همراه با تنفس عمیق به بالای سر ببرید.



(ب) ۳

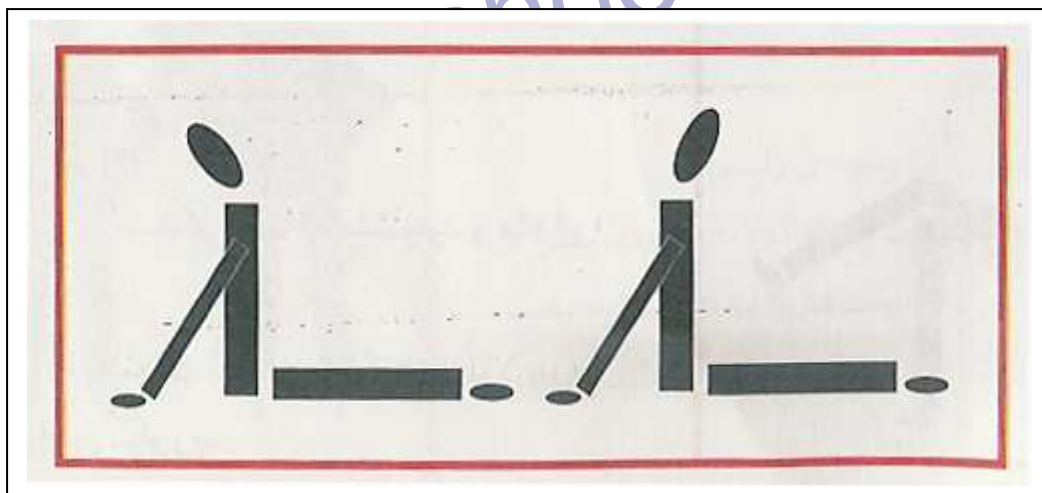
۱- حرکات گردن به جلو و عقب بردن سر

- روی زمین بنشینید.

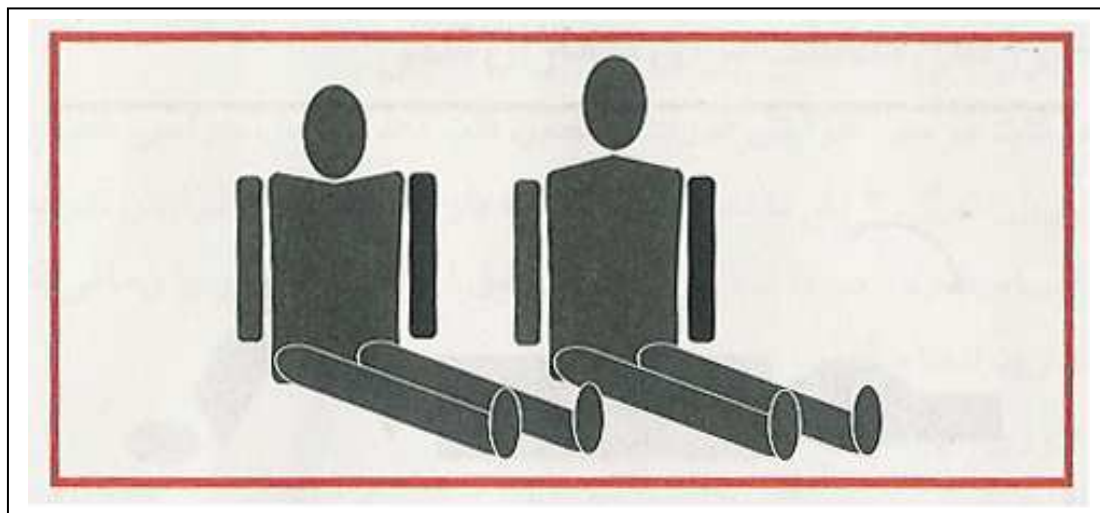
- دست ها را در این حالت به پشت بگذارید و پاها کشیده و کاملاً شل و راحت باشند.

- سر را به آرامی به جلو و عقب خم کنید.

-در صورت ابتلا به ارتروز گردن، از انجام این حرکت خودداری نمایید.



-با دم عمیق شانه ها را بالا برده و یا بازدم شانه ها را شل نمایید.



-برروی صندلی صاف بنشینید و پاها آویزان باشد.

-پاها را به نوبت از زانو راست و خم نمایید.



۴- بالا آوردن ران

- برروی صندلی صاف بنشینید و پاها را آویزان کنید.
- پاها را به نولت از ران خم کرده و بالا ببرید و سپس پایین بیاورید.



(ج) ورزش های در حالت

۱- چرخش شانه ها

- راست بایستید، پاها را در حدود ۲۵ سانتیمتر از هم فاصله بدهید و انگشتان دست را روی شانه قرار دهید.



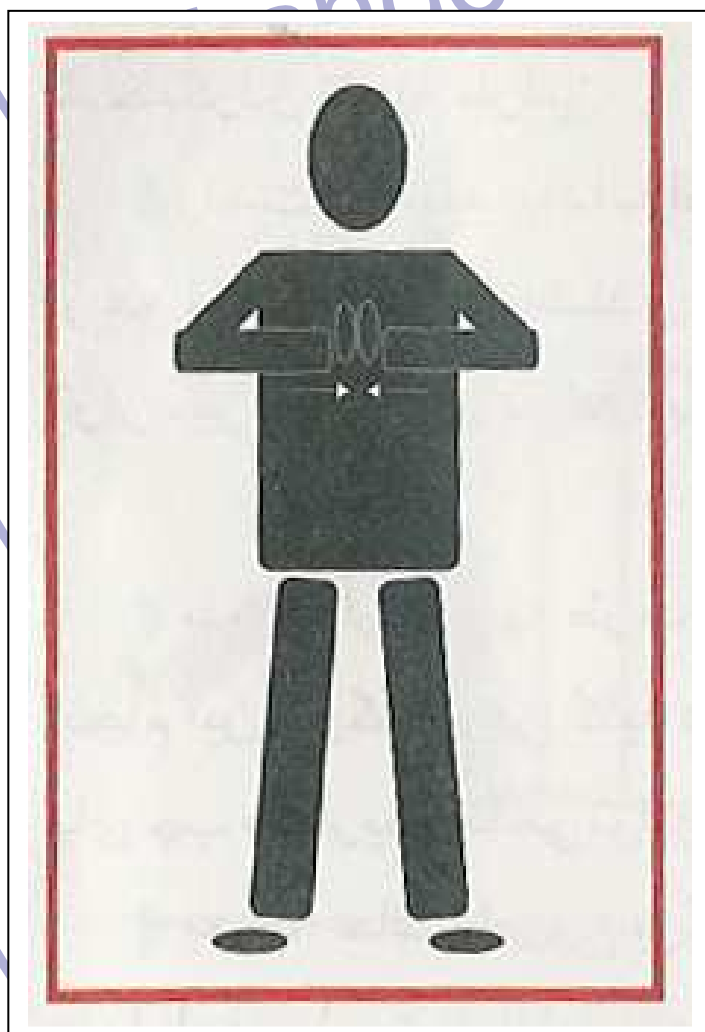
- دست و شانه را به جلو و عقب بچرخانید.

۲- فشار دست ها مقابل هم

-راست بایستید و پاها را ۲۵ سانتیمتر از هم فاصله دهید.

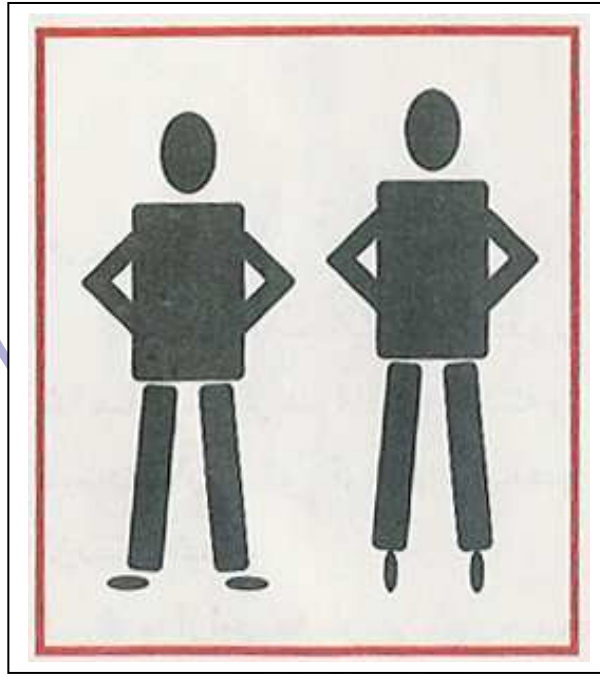
-دست ها را مقابل هم در جلوی سینه قرار دهید به طوری که کف دست ها به هم چسبیده باشد.

-دست ها را به آرامی به هم فشار دهید و تا شماره ۳ بشمارید، آن گاه فشردن دست ها را متوقف کنید.



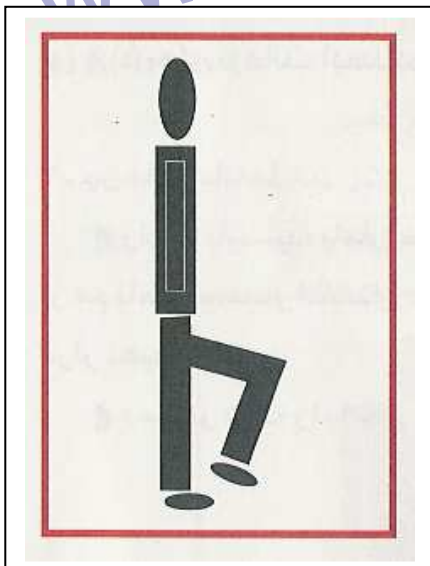
۳- ایستادن بر روی پنجه و پاشنه

- راست بایستید و پاها را ۲۵ سانتیمتر از هم فاصله بدهید و دست ها را به کمر تکیه دهید.
- به طور متناوب روی پنجه پا بایستید و سپس به حالت اولیه برگردید.



۴- بالا آوردن ران

- راست بایستید، دست ها کنار بدن قرار گرفته و پاها را ۲۵ سانتیمتر باز کنید.
- پای چپ را با خم کردن زانو بالا آورید. سپس همین نرمش را برای پای راست انجام دهید.



۵- خم کردن تنه به طرفین

-راست بایستید. پاها را ۲۵ سانتیمتر از هم فاصله داشته باشند و دست ها کنار بدن قرار گیرند. در این حالت، پشت صاف است.

-بدن را از کمر به طرف چپ خم کنید. در انجام این حرکت سعی کنید دست چپ را روی پای چپ بگذارید و تا می توانید به پایین ببرید.

-بعد به حالت شروع برگردید. این حرکت را با طرف راست بدن نیز انجام دهید.

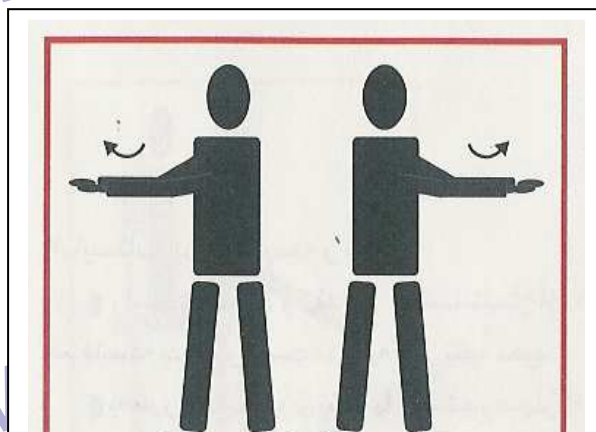


را جلو آورده و به هم

۶- چرخش تنه

-راست بایستید. پاها نزدیک کنید.

-به آرامی به طرفین بچرخید.

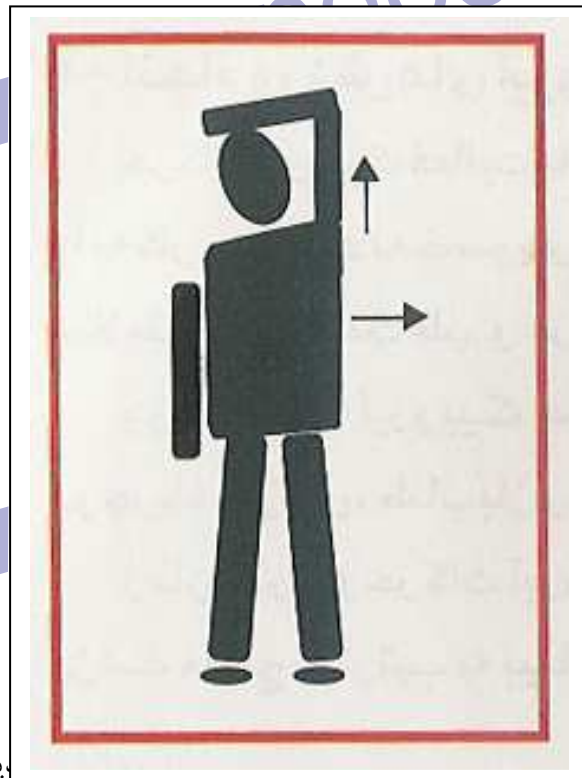


www.kandoocn.com

۷- بالا آوردن دست همراه با دم عمیق

-راست بایستید. پاها را از هم باز کنید. دست ها کنار بدن آویزان باشد.

-دست راست را همراه با دم عمیق بالای سر برده و با بازدم به پایین بیاورید. این حرکت را برای دست چپ تکرار کنید.



۸- دور کردن پا و ماند

-راست بایستید. پاها جدا

-پای راست را به تدریج دور نمایید و حدود ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و این حرکت را برای

چپ انجام دهید.



۹- عقب بردن یک پا و نگهداشتن تا ۱۰ ثانیه

-راست بایستید. پاها حدود ۴۰ سانتیمتر از هم فاصله داشته و با دست به دیوار یا نرده تکیه کنید.

-پاها را به طور متناوب عقب برده و ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگهدارید.



۲-انجام ورزش های آیروبیک

حرکات آیروبیک فعالیت های منظم و بدون وقفه هستند که بخش عمده یا از عضلات را به کار می گیرند به خصوص عضلات ران ها و پاها را. به همین دلیل حرکات آیروبیک سلامتی و استقامت قلب و عروق را تضمین می کند.

ورزش های آیروبیک عبارتند از: راه پیمایی سریع، آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری، طناب بازی و اسکی.

زمان شروع حرکات آیروبیک ۳ ماه بعد از عمل جراحی قلب است که طبق نظر پزشک معالج به ترتیب به بیمار تجویز می گردد.

حرکات موزون آیروبیک (پیاده روی سریع) به اندازه دویدن یا دوچرخه سواری موجب کاهش وزن و سلامت قلب می گردد.

پس از توصیه پزشک در خصوص انجام ورزش های آیروبیک، بعد از گرم کردن بدن خود به مدت ۱۵ تا ۴۵ دقیقه به ورزش مناسب و اصلی خود (پیاده روی سریع، درجا دویدن، دوچرخه سواری یا شنا) پردازید.

۳-سرد کردن بدن

بعد از پایان ورزش آیروبیک به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی آرام نمایید تا بدن به تدریج سرد شود و نبض و تنفس به حالت عادی نزدیک شود.

در صورت عدم تحمل انجام ورزش های آیروبیک و بروز درد سینه حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.