

اصول بازتوانی قلب

تالیف:

دکتر کی‌نوش همایونی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

دکتر شهرداد خسروپناه

متخصص داخلی - فوق تخصص قلب و عروق

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

همایونی، کی نوش
اصول بازتوانی قلبی / تألیف کی نوش همایونی، شهداد غسروپناه، --
تهران: روشن کتاب: انتقاص روشن، ۱۳۸۴ .
۸۷ ص.: مصور، جدول .
فهرست نویسی بر اساس فیبا .
کتابنامه: ص: ۷۷-۸۶ .
۱. بیهاران قلبی: -- تچانیفنی . ۲. قلبی: -- پیمازیها -- ورنان
درمانی . ۳. قلبی: -- پیمازیها -- پیچگیون . الف. غسروپناه، شهداد .
ب. علوان .
۶ الف ۶۸۲ / ۵۸ ۶۸۲
کتابخانه ملی ایران
۲۱۶/۱۷۰۳
۸۴۴ - ۲۳۰۵۰

مکتب مرکزی و فرهنگسرای بک: تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخرآورد - بین نهضت و انقلاب - واحد تفریحی و تفریحی - کوچه شهید باهنر - مجتمع تفریحی و تفریحی -
 طبقه دوم واحد ۱۷ - صندوق پستی ۱۳۱۱۵-۱۵۳۹۱ - تلفن ۶۶۹۱۵۰۶۳۱ (۱ خط) - لایحه ۶۶۹۱۵۰۵۱ - مکتب مرکزی و تفریحی -
 ۶۶۹۱۵۰۱۱۵

مقدمه ناشر

سخن را بسیار خلاصه می کنیم .
ما آمده ایم تا در خدمت جامعه پزشکی باشیم .
به شما ارج می نهیم و دوستان داریم .
آرزویمان موفقیت شماست .
انتظارمان راهنمایی گرفتن از نظرات شماست .
پیروز باشید .

مدیر مسئول انتشارات روشن کتاب و

مدیر عامل و صاحب امتیاز موسسه انتشاراتی آفتاب روشن

یزدان روشانی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۱
تعریف	۲
اهداف توانبخشی قلب	۳
بیماریهای که توانبخشی قلب برایشان کاربرد دارد	۴
بیمارانی که توانبخشی قلب برایشان پرخطر است	۵
عوامل خطرزای بیماریهای قلبی - عروقی	۶
تأثیرات زودرس ورزش هوازی	۱۴
تأثیرات طولانی مدت ورزش هوازی	۲۰
تست ورزش	۲۷
خصوصیات ورزشها	۳۴
موارد منع استفاده از تست ورزش	۳۸
موارد قطع تست ورزش	۴۰
مراحل توانبخشی قلب	۴۱
۱- سکتة قلبی	۴۱
۲- بیماران دارای آنژین صدری	۴۸
۳- بیماران پس از پیوند عروق کرونر	۴۸
۴- بیماران پس از پیوند قلب	۵۱

۵۲	۵- بیماران کار دیومیوپاتی
۵۳	۶- بیماران دریچه‌ای
۵۳	۷- بیماران مبتلا به آریتمی
۵۴	۸- بیماران دارای ضربان‌ساز قلبی
۵۶	۹- بیماران با دفیبریلاتور کاشتنی
۵۸	۱۰- بیماران با نارسایی قلب
۶۳	تغذیه
۶۷	اختلالات روانی
۶۷	۱- اضطراب
۶۷	۲- خشم و خصومت
۶۹	۳- افسردگی
۷۰	۴- انزوای طلبی
۷۳	استرس و نحوه برخورد با آن
۷۵	ریلاکسیشن
۷۶	شناخت درمانی
۷۷	منابع

مقدمه

با افزایش روزافزون بیماریهای قلبی عروقی و پیشرفت عملهای پیوند عروق کرونر و پیوند قلب روز به روز بر تعداد بیماران قلبی نیازمند به توجه ویژه جهت بازگشت به زندگی عادی خود افزوده می شود.

اکثر بیماران پس از سکته قلبی یا پیوند عروق کرونر دچار بیماریهای روحی روانی، افسردگی و اضطراب شده و از دست دادن شغل و ترس از برگشت به کار و زندگی عادی باعث تشدید نگرانی این بیماران می گردد. از طرفی اکثر این بیماران نیازمند کنترل دائم عوامل خطرزای قلبی می باشند تا از پیشرفت بیماری و تکرار حوادث قلبی جلوگیری گردد.

توانبخشی قلب مجموعه ای از اقداماتی است که کمک می کند تا بیماران قلبی بتوانند هرچه زودتر به زندگی عادی و شغل خود برگردند و عوامل خطرزای قلبی را کاهش می دهد. امروزه در اکثر کشورهای پیشرفته توانبخشی قلب جزء درمانهای ضروری پس از دوره حاد بیماری قلب محسوب شده و تأثیرات آن در کاهش مرگ و میر بیماران ثابت شده است.

در کشور ما نیز در چند سال اخیر مراکز توانبخشی قلب شروع به کار نموده که باعث ارتقاء کیفیت زندگی و کاهش عوامل خطرزا می گردد. در این کتاب اهداف توانبخشی قلب، نحوه انجام آن در بیمارانی که توانبخشی قلب برایشان کاربرد دارد شرح داده شده است و جهت آشنایی بیشتر همکاران متخصص قلب، جراحان قلب، توانبخشی، داخلی و پزشکان عمومی تنظیم گردیده است.

تعریف:

توانبخشی قلب برنامه‌ای طولانی مدت است که شامل بررسی بیماریهای زمینه‌ای و عوامل خطرزای قلبی، تغییر و کاهش این عوامل خطرزا، رژیم درمانی، ورزش درمانی، آموزش و مشاوره می‌باشد. این برنامه‌ها به منظور کاهش تأثیرات منفی فیزیولوژیک و روانی بیماری قلبی، کنترل علائم قلبی، تثبیت یا تخفیف پروسه آترواسکلروز، بهبود شرایط روانی و شغلی، کاهش خطر سکتة مجدد و مرگ ناگهانی بکار گرفته می‌شود.

تیم توانبخشی قلب شامل:

(۱) پزشک متخصص توانبخشی

(۲) فیزیوتراپیست آشنا به توانبخشی قلب

(۳) پرستار

(۴) کارشناس تغذیه

(۵) کارشناس روانشناسی

تیم توانبخشی در ارتباط با پزشک متخصص قلب و عروق، جراح قلب و عروق و در صورت نیاز متخصص روانپزشکی می‌باشد.

اهداف توانبخشی قلب:

(۱) بهبود ظرفیت و کارایی^(۱) قلبی - عروقی

(۲) بهبود کیفیت زندگی

(۳) کنترل عوامل خطرزای بیماریهای عروق کرونر

(۴) کاهش احتمال عود بیماری

(۵) کاهش مرگ و موربیدیت^(۲)

(۶) بازگشت سریعتر بیمار به زندگی عادی و شغل

(۷) بهبود وضع روحی روانی و کاهش استرس

بیماریهای که توانبخشی قلب برایشان کاربرد دارد:

- ۱- بعد از سکته قلبی (MI)^(۱)
- ۲- در مبتلایان به بیماریهای عروق کرونر (آنژین صدری پایدار)
- ۳- بعد از آنژیوپلاستی
- ۴- بعد از پیوند عروق کرونر (CABG)^(۲)
- ۵- بعد از تعویض دریچه قلب
- ۶- بعد از جراحی برداشتن آنوریسم بطن
- ۷- بعد از پیوند قلب
- ۸- بیماران با نارسایی قلبی

1- Myocardial Infarction

2- Coronary artery bypass graft