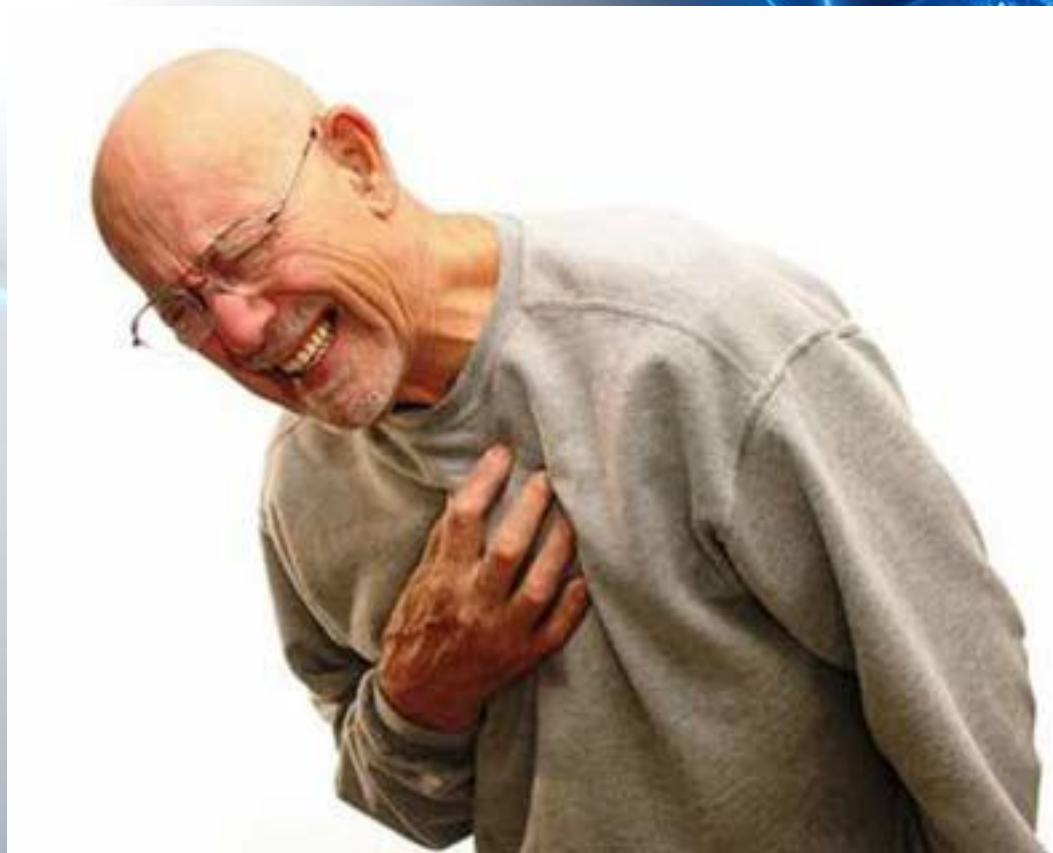


# باز توانی قلبی



نرگس خیرالهی  
کارشناسی ارشد مراقبت ویژه

الحمد لله رب العالمين

WWW.TEBYAN.NET

Tebyan.net  
WWW.TEBYAN.NET





- بیماری‌های قلبی - عروقی علت اصلی مرگ را در سراسر دنیا تشکیل می‌دهد. در سطح جهان، 30% از مرگ‌ها (تقریباً 17 میلیون مرگ در سال) قابل انتساب به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.
- حدود 80 میلیون (نزدیک به یک نفر از هر 3 نفر) آمریکایی دچار بیماری‌های قلبی - عروقی هستند و تقریباً هر سال 8 میلیون نفر از جمعیت این کشور دچار حمله قلبی می‌شوند.
- هر سال حدود 7 میلیون عمل قلبی - عروقی (جراحی و غیرجراحی) در بیمارستان‌های آمریکا انجام می‌شود.
- تنها در سال 2006، برآورد کل هزینه مستقیم و غیرمستقیم مرتبط با درمان بیماری‌های قلبی - عروقی بالغ بر 400 میلیارد دلار بوده است.
- پیشگیری اولیه همچنان یک اولویت سلامت محسوب می‌شود. بازتوانی قلبی جزء مهمی از برنامه جامع پیشگیری ثانویه بیماری‌های قلبی - عروقی را تشکیل می‌دهد که می‌تواند مرگ‌ومیر قلبی - عروقی تعدیل شده از نظر سن را تا حدود 50 کاهش دهد.

- بازتوانی قلبی نخستین بار از سوی خدمات سلامت عمومی ایالات متحده به عنوان یک برنامه جامع درازمدت مشتمل بر «ارزیابی پزشکی، تجویز برنامه ورزشی، اصلاح عوامل خطرزای قلبی، آموزش و مشاوره» تعریف شد.
- این برنامه‌ها به طور اختصاصی برای «محدود ساختن آثار فیزیولوژیک و روانشناختی بیماری قلبی، کاهش خطر مرگ ناگهانی یا انفارکتوس مجدد، کنترل علائم قلبی، پایدار کردن یا معکوس نمودن روند آترواسکلروز و تقویت وضعیت روانی - اجتماعی و شغلی برخی از بیماران منتخب» طراحی شده بودند.
- انجمن بازتوانی قلبی - عروقی و ریوی آمریکا و انجمن قلب آمریکا (AHA) این تعریف را مختصری بازنگری کرده‌اند و چنین عنوان نموده‌اند: «بازتوانی قلبی اشاره به مداخلاتی هماهنگ و چند رویه دارد که برای بهینه‌سازی کارکرد فیزیکی، روانشناختی و اجتماعی بیمار قلبی طراحی شده‌اند و علاوه بر این، هدف از آنها پایدار نمودن، کند کردن یا حتی معکوس نمودن روند زمینه‌ای آترواسکلروز و متعاقباً کاهش مرگ‌ومیر و مورییدیته است»

- نامزدهای برنامه باز توانی قلبی
- از قدیم، باز توانی قلبی پس از انفارکتوس حاد میوکارد (MI) مورد استفاده قرار می گرفته است اما بسیاری از بیماران دیگر نیز از فواید برنامه های ساختاریافته باز توانی قلبی بهره می برند.
- مراکز خدمات بیمه ای کشور های توسعه یافته (مواردی چون جراحی بای پس شریان کرونری (CABG)، آنژین صدری پایدار، مداخله کرونری از طریق پوست (PCI)، ترمیم یا تعویض دریچه قلب و پیوند قلب را به عنوان سایر اندیکاسیون های باز توانی قلبی رسمی به رسمیت می شناسند.
- همچنین شواهد موجود از سودمندی باز توانی قلبی برای بیماران دچار نارسایی قلب خبر می دهند. در حال حاضر، خدمات بیمه ای در کشور های پیشرفته برنامه های باز توانی قلبی را تا سقف حداکثر 3 جلسه در هفته برای مدت 3 ماه پوشش می دهد.

## جدول 1. اندیکاسیون های بازتوانی قلبی

بیماران دارای سابقه:

بیماری آترواسکلروتیک شریان کرونری

نشانگان حاد کرونری

انفارکتوس میوکارد

جراحی بای پس شریان کرونری

مداخله کرونری از طریق پوست

آنژین صدری پایدار

بیماری آترواسکلروتیک عروق محیطی

بیماری شریان های محیطی

پیوند قلب

نارسایی پایدار احتقانی قلب

جراحی دریچه قلب

دستگاه های کمک بطنی (ventricular assist devices)

• بازتوانی قلب، شامل مجموعه ای از خدمات طبی شامل تغییر سبک زندگی بیمار در جهت سبک زندگی سالم و برنامه های ارتقاء سلامت بیماران مانند کنترل ریسک فاکتورهای بیماریهای قلبی عروقی که در نهایت باعث افزایش سطح کیفی زندگی بیماران قلبی و تسریع در بازگشت به کار و روند طبیعی زندگی آنان می شود.

- برنامه هایی که در این بخش برای مراجعین ارائه و اجرا می شوند شامل:
- ویزیت توسط پزشک بازتوانی قلب و چکاپ کلی
- کنترل ریسک فاکتورهای بیماری قلبی عروقی مانند پرفشارخون (HTN) ، چربی خون بالا (HLP)، دیابت شیرین (DM)
- در صورت نیاز به مشاوره و ویزیت، ارجاع به کلینیک های تخصصی قلب و داخلی می باشد.



- سایر برنامه ها شامل :
- ترک سیگار و دیگر مواد مضر
- کنترل وزن، کنترل تعارضات و بیماریهای روانی که بر قلب و عروق و روند بیماری قلبی اثرات سوء دارند مثل استرس، اضطراب و افسردگی و... جلسات Relaxation
- برنامه مشاوره تغذیه و رژیم درمانی و کنترل وزن و ارائه دستورات تغذیه سالم، برنامه فیزیوتراپی و مشاوره فعالیت های فیزیکی مناسب، مراقبت های پرستاری، برنامه های ورزشی طبی استاندارد با دستگاه های مجهز و مدرن با مانیتورینگ قلبی بر اساس نتایج اکوکاردیوگرافی و تست ورزش و سایر اندکس ها مانند اقدامات درمانی انجام گرفته مثل CABG ، PTCA و نوع بیماریهای قلبی هر شخص، می باشد.

- برنامه بازتوانی قلب برای بیماران قلبی، چه افرادی که عمل جراحی مثل CABG یا PTCA انجام داده باشند و چه انجام نداده باشند اجرا می شود. طبق نتایج آخرین تحقیقات در مراکز بازتوانی قلبی خارج و داخل کشور، اثرات بازتوانی قلب بسیار مفید و مؤثر می باشد و باعث کنترل علائم بیماری قلبی، افزایش توان قلبی عروقی افزایش توان فعالیت - ورزشی، کنترل ریسک فاکتورهای بیماری قلبی عروقی و حتی کنترل پیشرفت بیماری قلبی می شود و از نظر اقتصادی نیز Cost-effective می باشد که باعث کاهش نیاز به عمل جراحی قلب مجدد یا PTCA مجدد می شود.

- اعضا و قسمت های بخش بازتوانی قلب:
- پزشک بازتوانی قلب، واحد مشاوره روانشناسی، واحد مشاوره تغذیه، واحد فیزیوتراپی، واحد Nursing واحد آموزش (Education) بیماران و خانواده ها، بخش ECP و سالن های Training مجهز به تجهیزات ورزشی، پیشرفته با قابلیت کنترل سانترال می باشد.

خدماتی که در این بخش ارائه می شوند دو قسمت می باشند: یک قسمت فاز مشاوره ای Inpatient و یک قسمت برنامه Outpatient می باشند.

فاز Inpatient برای بیماران قلبی بستری در بیمارستان انجام می شود و شامل ویزیت مشاوره پزشک بازتوانی قلب و مشاورات و مراقبت های پرستاری، روانشناسی، تغذیه و فیزیوتراپی می باشد.

فاز Outpatient برای بیمارانی که از خارج بیمارستان و مطب پزشکان مراجعه می کنند و یا بیمارانی که قبلا تحت مشاوره Inpatient قرار گرفته بودند، اجرا می شود.



- در فاز Inpatient بیماران جراحی قلب، مبتلایان به سکته قلبی و بیماری‌هایی که تحت آنژیوپلاستی (بالون) قرار گرفته‌اند با بخش بازتوانی قلب آشنا شده در کلاسهای آموزشی بیماریهای قلبی، کاهش عوامل خطر ساز قلبی، میزان فعالیت جسمی، نحوه تغذیه و کاهش استرس شرکت می‌کنند. در این کلاسها بیماران به همراه خانواده خود شرکت کرده ضمن بازدید از بخش و نحوه انجام فعالیت های ورزشی جهت شرکت در برنامه فاز Out patient و مراقبتهای لازم در منزل تأکید می‌شود.

- با توجه به اهمیت این مرحله در بازتوانی قلب، کلاسها با حضور تیم بازتوانی قلب متشکل از متخصصین قلب و توانبخشی و نیز کارشناسان پرستاری، فیزیوتراپی، تغذیه و روانشناسی برگزار میشود و به سؤالات بیماران در زمینه های مختلف پاسخ داده می‌شود.

- فاز Outpatient مرحله اصلی بازتوانی قلب است که در بیماران جراحی قلب پس از 4 هفته، در بیماران مبتلا به سکته قلبی پس از 6 هفته، و در بیماران آنژیوپلاستی پس از 10 روز، قابل اجرا می باشد.

- در این مرحله بیماران معرفی شده توسط متخصصین و جراحان قلب پس از تشکیل پرونده جهت انجام تست ورزش و معاینات سیستم قلبی-عروقی به کلینیک قلب ارجاع می شوند. سپس با توجه به تست ورزش و نتایج قبلی اکو، آزمایشها و پرونده بیمار برای هر بیمار نسخه ورزشی خاصی (از نظر شدت، زمان و مقدار جلسات ورزشی مورد نیاز) تجویز می شود.

- برنامه ورزشی فاز Outpatient شامل بخشهای ذیل می باشد:

- 1. تمرینات گرم کردن

- 2. تمرینات ورزشی تردمیل - دوچرخه ثابت و دوچرخه دستی

- 3. تمرینات سرد کردن و کششی که در طی این مراحل بیمار تحت مونیتورینگ (پایش) سیستم قلب و عروق می باشد.





- در این فاز نیز بیماران در جلسات آموزشی تغذیه، روانشناسی و آرام سازی (ریلاکسیشن) شرکت می کند .
- مرحله بازتوانی در فضای آزاد که شامل ورزش مطرح دوچرخه سواری و پیاده روی سریع در محیط های سبز مراکز توانبخشی می باشد تا ضمن اجرای برنامه بازتوانی بیمار به لحاظ روحی – روانی نیز از روحیه بالا، نشاط و امید به زندگی بیشتری برخوردار شود.













*Hanging Lake, Glenwood Canyon, Colorado*





## شواهد اثربخشی

- یک برنامه جامع بازتوانی قلب در صورتی که برای بیماران درست انتخاب شده به کار رود، به نتایج مثبت متعددی منجر می‌گردد. علایمی همچون:
- آنژین، تنگی نفس و خستگی در بیمار کاهش می‌یابند.
- علایم مربوط به افسردگی به دنبال یک حادثه قلبی عمده نیز کاهش می‌یابند.
- عملکرد ورزشی و توانایی انجام فعالیت‌های مربوط به زندگی روزمره افزایش پیدا می‌کنند.
- کیفیت زندگی و توانایی فرد بیمار در مراقبت از خود نیز بهتر می‌شود.
- میزان بستری شدن در بیمارستان و غیبت از کار کاهش پیدا می‌کند.



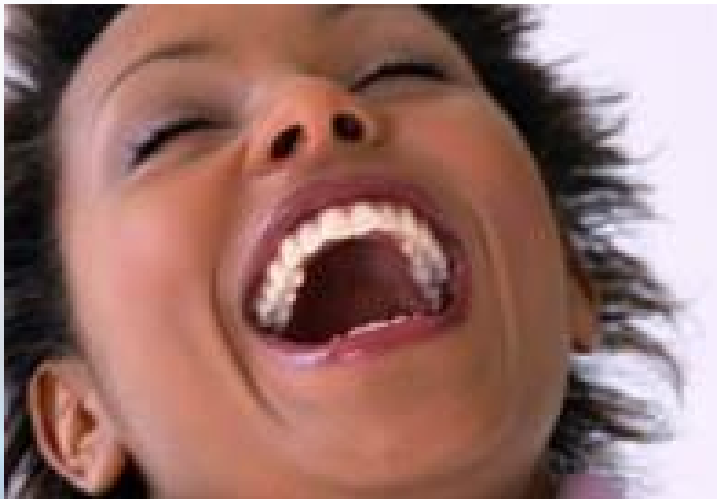
# روش های آرامسازی Relaxation



# DISTRACTION

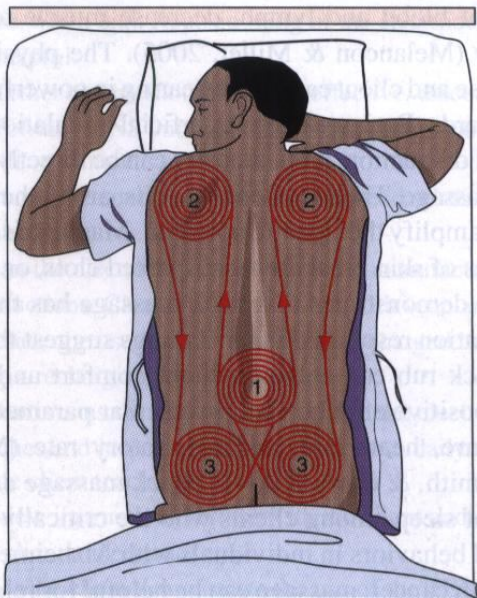
## انحراف مسیر فکری

- یادآوری خاطرات لذت بخش و هیجان آور و ارتباط با حواس پنج گانه
- موسیقی - دعا - آواز خوانی
- تنفس ریتمیک
- طنز و فکاهیات - فیلمهای کمدی



# ماساژ MASSAGE

- درمان دردهای عضلانی - کاهش اضطراب - آرام سازی
- سبب تحریک و بسته شدن دروازه می گردد.



1 One suggested pattern for a back massage.



# تکنیکهای آرام سازی

## RELAXATION TECHNIQUES

- درمان درد مزمن - سردرد میگرن و
- سبب کاهش اضطراب و ترس - کاهش فشار خون -  
کاهش تنفس - کاهش ضربان قلب - کاهش انقباض  
عضلانی - کاهش نیاز به اکسیژن
- سبب کنترل اعمال بیمار توسط خودش

# BIO FEEDBACK

## بیو فیدبک

- یک روش درمانی است که با بکارگیری ابزار های الکترونیکی اطلاعاتی را در مورد اعصاب و عضلات و فعالیت های خودمختار بدن اندازه گیری و پردازش می کند و در غالب فیدبک صوتی و یا تصویری به بیمار و پزشک میدهد. و بیمار به این صورت میتواند کنترل ارادی بیشتری در مورد عضلات، اعصاب و سیستم خود مختار خود داشته باشد.



# طریقت باطنی (مراقبه) MEDITATION

- مدیتیشن اصطلاحی جهانی و لاتین می باشد که معادل این اصطلاح در فارسی و عربی به عنوان مراقبه می باشد.
- این اصطلاح برای بیان حسی معنوی و تجارب روحی و ذهنی خودجوش و هدفمند به کار می رود .
- مراقبه یک روند فراذهنی و مجموعه ای از تمرینات درونی است که سبب رشد و پرورش روحی می گردد.

تنفس ریتمیک

# RHYTHMIC BREATHING EXERCISES

# یوگا



- یوگا با تنظیم فشار خون، کلسترول و قند خون مانند دارویی برای قلب عمل می کند. بر اساس تحقیقات انجام شده ارتباط بین یوگا و مدیتیشن و سلامت قلب به اثبات رسیده است. در تحقیقی که در انجمن قلب آمریکا به مدت 6 هفته بر روی گروهی از داوطلبان انجام شده بود. در پایان این برنامه به میزان 17% عملکرد قلب این افراد بهتر شده بود و در نتیجه تحقیقات مشابه این عدد تا 70% هم گزارش شده است.

- یوگای قلبی دارای 4 مرحله : حرکات ابتدایی، تمرینات تنفسی، تمرینات ریلکسیشن و مدیتیشن و در ابتدا هفته ای 2 بار و هر بار 2 ساعت به مدت 3 ماه توصیه شده است.

# Acupuncture



- طی مطالعات صورت گرفته بیماران پس از جراحی باز قلبی از طب سوزنی سود برده اند.



# کروماتو ترایی رایحه درمانی

- استفاده از رایحه بهار نارنج در طی مطالعه ای برای بهبود کیفیت خواب بیماران قلبی مورد استفاده و با نتایج مثبتی همراه بوده است.
- در مطالعه دیگری پس از جراحی قلب باز پس از 8 ساعت ماساژ با رایحه نعناع، استخودوس و لاوندر به صورت معنا داری اضطراب بیماران را کاهش داد و تا 2 ساعت پس از هر دوره ماساژ نیز پایدار بود.



توصیه های مهم تغذیه ای به بیماران قلبی

1 - مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه می شود. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ ها می شود.

2 - مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.

3 - تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز 4

وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می کنند، در نوجوانی فشار

خون پایین تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به

حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری های ناتوان کننده در افرادی که

زودتر به فشار خون مبتلا می شوند، بیشتر است.





4 - سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

5 - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

6 - نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

7 - از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده چند باره از روغن های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.

8- چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا 1 ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی (مثل گل گاو زبان) استفاده کنید.

10- موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون - روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

11 - حداقل 3 بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت‌های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.



12 - مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی شماری

هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

13 - از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که

بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

14 - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

15 - ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.



16 - از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.

17 - سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

# نکات تغذیه ای

**مواد غذایی حاوی پتاسیم** که در زیر به آنها اشاره می شود، ممکن است

باعث پیشگیری و حتی کاهش پرفشاری خون شود:

آناناس، موز، کیوی، پرتقال، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور،

آلو، سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، سبزی ها

و حبوبات





■ میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کمی سدیم هستند و باید به میزان زیادی مصرف شوند.

■ مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب

ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با

پرفشاری خون و تاخیر در روند التهابی عروق

ارتباط دارد.

■ مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین

افراد سالم سبب کاهش فشار خون می‌شود.

## مصرف کافی کلسیم و منیزیم مفید است

کمبود کلسیم می‌تواند باعث ایجاد و تشدید بیماری شود.

**دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز** منابع کم سدیم و تأمین‌کننده

کلسیم هستند.

**مصرف اسیدهای چرب «امگا - 3»** نیز اثرات خوبی در کاهش

فشار خون دارد که در انواع ماهی به وفور یافت می‌شود.

❖ مواد قندی مورد نیاز باید از عسل، شکر قهوه ای، کشمش و خرما

تأمین شود.

❖ بهترین شکل نشاسته، سیبزمینی پخته یا پخارپز و نان از آرد گندم

سبوس دار است.

❑ تمامی تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت و

سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند فشار خون را افزایش داده و مقاومت دارویی نسبت به

داروهای ضد فشار خون ایجاد کند.

❑ یکی از علل بروز ازدیاد فشار خون، ناشی از مصرف افراط‌آمیز چای، قهوه، نوشابه‌های

کولادار و شکلات است.

➤ مصرف بیش از حد چای - خصوصاً چای جوشیده - برای کلیه‌ها خطرناک‌تر است.

➤ اگر چای به صورت کمرنگ مخلوط با کمی شیر نوشیده شود، بهتر است زیرا بدین ترتیب

«تئین» از چای جدا می‌شود.



## غذاهای خطرناک :

مشتقات آرد سفید، شکر سفید و همه شیرینی‌های پخته‌شده با آنها. ادویه و ترشی‌ها مخصوصاً سرکه و نمک بیش از اندازه، همه غذاهای سرخ‌کرده و چرب، سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت مقادیر

بالای سدیم.



با تشکر از توجه شما



Taknaz.ir

Nafis.com