



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: راهنمای بازگشت ایمن به زندگی فعال

کد سند: NO-BK-۴۶۶



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

راهنمای بازگشت ایمن به زندگی فعال

چرا فعالیت بدنی مهم است؟

فعالیت بدنی یکی از مؤثرترین روش‌های محافظت از قلب است. فعالیت بدنی منظم می‌تواند:

- ✓ عملکرد قلب را بهبود دهد.
- ✓ فشار خون را کاهش دهد.
- ✓ چربی خون را کنترل کند.
- ✓ قند خون را بهبود بخشد.
- ✓ خطر سکته قلبی و بستری مجدد را کاهش دهد.
- ✓ به حفظ وزن مناسب کمک کند.

بهترین فعالیت‌ها برای بیماران قلبی

- ✓ پیاده‌روی
- ✓ دوچرخه ثابت
- ✓ شنا (در صورت تأیید پزشک)
- ✓ نرمش‌های کششی
- ✓ تمرینات سبک تقویت عضلات



چه مقدار فعالیت بدنی نیاز دارم؟

برای بیشتر بیماران قلبی توصیه می‌شود:

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته
مثال:

- ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع (۵ روز در هفته)

- ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته (فقط در صورت تأیید پزشک)

فعالیت متوسط یعنی چه؟

شدت مناسب فعالیت زمانی است که:

- ✓ ضربان قلب و تنفس کمی افزایش یابد.
- ✓ احساس گرما کنید.
- ✓ هنوز بتوانید صحبت کنید.

اما

✗ نتوانید به راحتی آواز بخوانید.

علاوه بر فعالیت هوازی:

۲ تا ۳ روز در هفته تمرینات تقویتی سبک توصیه می‌شود.
مانند:

- کش ورزشی
 - وزنه‌های سبک
 - تمرینات وزن بدن
- ⚠ از بلند کردن ناگهانی وزنه‌های سنگین خودداری کنید.

🧠 خواب کافی

بیشتر بزرگسالان به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. کمبود خواب می‌تواند باعث:

- افزایش فشار خون
- افزایش وزن
- افزایش خطر بیماری‌های قلبی شود.

😊 مدیریت استرس

استرس طولانی‌مدت می‌تواند سلامت قلب را تحت تأثیر قرار دهد. راهکارهای مفید:

- ✓ پیاده‌روی
- ✓ تنفس عمیق
- ✓ مطالعه
- ✓ ارتباط با خانواده و دوستان
- ✓ انجام فعالیت‌های مورد علاقه

بازگشت به فعالیت‌های روزمره

بیشتر بیماران می‌توانند به تدریج به فعالیت‌های عادی بازگردند. در مورد زمان مناسب برای موارد زیر با پزشک خود مشورت کنید:

- رانندگی
- بازگشت به کار
- فعالیت جنسی
- ورزش حرفه‌ای

ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۲ از ۶

❤️ توانبخشی قلبی

اگر پزشک توصیه کرده است، در برنامه توانبخشی قلبی شرکت کنید. مزایای توانبخشی قلبی:

- ✓ افزایش توان جسمی
- ✓ کاهش خطر سکته قلبی مجدد
- ✓ بهبود کیفیت زندگی
- ✓ افزایش اعتماد به نفس برای بازگشت به فعالیت‌های روزمره

🚫 ترک دخانیات

ترک کامل دخانیات یکی از مهم‌ترین اقدامات برای سلامت قلب است زیرا سیگار و قلیان:

- فشار بیشتری به قلب وارد می‌کنند.
- اکسیژن‌رسانی را کاهش می‌دهند.
- خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهند.



ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۳ از ۶

اگر تازه ورزش را شروع می‌کنید

با این برنامه شروع کنید:

هفته اول:

روزانه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی

هفته دوم:

روزانه ۱۵ دقیقه

هفته سوم:

روزانه ۲۰ دقیقه

سپس به تدریج به ۳۰ دقیقه در روز برسید.

افزایش تدریجی فعالیت از آسیب و خستگی جلوگیری می‌کند.

➤ گرم کردن و سرد کردن را فراموش نکنید

قبل از فعالیت:

- ۵ تا ۱۰ دقیقه آرام راه بروید.

پس از فعالیت:

- ۵ تا ۱۰ دقیقه سرعت فعالیت را به تدریج کاهش دهید.

(این کار از افت ناگهانی فشار خون و ضربان قلب جلوگیری می‌کند.)

🚗 چه زمانی ورزش را متوقف کنیم؟

- 🚗 درد یا فشار قفسه سینه
- 🚗 تنگی نفس شدید
- 🚗 سرگیجه
- 🚗 احساس غش
- 🚗 تپش قلب شدید
- 🚗 ضعف غیر عادی

ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۴ از ۶