



## بازتوانی قلب

### تعریف:

بازتوانی قلبی به عنوان یک برنامه جامع درازمدت مشتمل بر «ارزیابی پزشکی، تجویز برنامه ورزشی، اصلاح عوامل خطرزای قلبی، آموزش و مشاوره» تعریف شده است. این برنامه‌ها به طور اختصاصی برای کاهش خطر مرگ ناگهانی یا انفارکتوس مجدد، کنترل علائم قلبی، یا معکوس نمودن روند آترواسکلروز و تقویت وضعیت روانی - اجتماعی و شغلی بیماران طراحی گردیده است. «

با این حال، به کارگیری برنامه‌های اختصاصی بازتوانی قلب سبب اصلاح وضعیت تغذیه‌ای، افزایش فعالیت فیزیکی، کاهش عوامل خطرزا و تندرستی بیماران و در نتیجه کاهش مرگ و میر و ناتوانی می‌شود.

در حال حاضر بازتوانی قلبی یکی از اجزای اصلی برنامه درمانی در همه گروه‌های بیماران قلبی-عروقی می‌باشد، با این وجود بازتوانی قلبی بیشتر برای بیمارانی که دچار یکی از موارد زیر می‌باشد پیشنهاد می‌گردد:

- بیماری آترواسکلروتیک شریان کرونری
- حمله قلبی و انفارکتوس میوکاردا
- جراحی قلب، جراحی دریچه قلب، پیوند قلب
- آنژیوپلاستی (بالن)
- آنژین
- نارسایی احتقانی قلب
- دستگاه‌های کمک بطنی (باتری، ضربان ساز و.....)

### اجزای یک برنامه جامع بازتوانی قلب:

- در تمام برنامه‌های بازتوانی قلب لازم است در بدو ورود بیمار به برنامه، ارزیابی دقیق در مورد شرایط بیمار انجام شود. این ارزیابی ابتدایی شامل شرح حال و معاینه فیزیکی بیمار، بررسی داده‌های مربوط به آزمون‌ها یا مداخلات صورت گرفته برای او و نیز طبقه‌بندی خطر است. سپس هر بیمار باید یک برنامه مختص به خود برای پیشگیری ثانویه دریافت کند که هدف از آن، هدف قرار دادن عوامل خطرزای اختصاصی آن بیمار است. اجزای این برنامه عبارتند از: انجام آزمایشات و تست‌های لازم، مشاوره تغذیه، مشاور اعصاب و روان، کنترل وزن و فشارخون، ترک سیگار، فعالیت فیزیکی و ورزشی.
- بیشتر برنامه‌های بازتوانی از ورزش‌های تحت نظارت استفاده می‌کنند تا هم اطمینان حاصل نمایند که بیمار فعالیت‌های توصیه شده را به درستی انجام می‌دهد و هم بیمار را از نظر بروز علائم قلبی در جریان ورزش کنترل نمایند. هدف از این برنامه، ارتقای عملکرد ورزشی فرد بیمار، تشویق او به ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی وی می‌باشد.