

بیماران قلبی بخوانند



یکی از مشکلات بیماران قلبی فعالیت بدنی است. همراه با فعالیت بدنی بیماران دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق یا خستگی زودهنگام می‌شوند.

جام جم آنلاین: مرد حدودا 60 ساله‌ای را به اورژانس آوردند که چهره‌اش آشنایی داشت. مراجعات وی معمولا در ساعات اولیه صبح حدود ساعت‌های هشت، 9 بود. مردی چاق بود که صبح‌ها حین رفتن به سر کار دچار علائم می‌شد، اما این بار پس از انتقال چند نایلون پلاستیک میوه از طبقه همکف به منزلش در طبقه دوم دچار درد قفسه سینه و افت ناگهانی هوشیاری شده بود.

یکی از مشکلات بیماران قلبی فعالیت بدنی است. همراه با فعالیت بدنی بیماران دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق یا خستگی زودهنگام می‌شوند. سوالی که برای بیماران مطرح می‌شود این است که چه میزان کار و فعالیت می‌تواند برایشان بی‌خطر باشد؟

قلب برای فعالیت نیاز به خون دارد تا نیازهای تغذیه‌ای و اکسیژن کافی برایش تأمین شود. اگر میزان اکسیژنی که به قلب می‌رسد با میزان فعالیتی که قلب می‌کند همخوانی نداشته باشد، از کارافتادگی و اختلال در قلب بروز می‌کند.

اولین نشانه معمولا درد قفسه سینه است. وقتی خون بخوبی از درون قلب نارسا به اندام‌ها و مغز نرسد، خستگی، تاری دید و سرگیجه بروز می‌کند.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی باید درک صحیحی از قلب و نیازهای آن داشته و با انواع فعالیت‌ها و میزان شدت آنها آشنا باشند تا بتوانند فعالیت‌های روزمره را براساس توان قلبی خود انجام دهند. تعدادی از فعالیت‌ها و ورزش‌ها مثل وزنه‌برداری، بسکتبال حرفه‌ای یا بالارفتن سریع از پله برای این بیماران خطرناک و کشنده است.

افراد قلبی در زمان‌های خاص باید میزان فعالیت خود را کاهش دهند. مثلا پس از صرف غذا در هوای سرد یا مرطوب و در ساعات اولیه صبح بیشترین امکان برای بروز علائم قلبی است.

در این زمان‌ها باید کمتر به قلب فشار وارد کرد. لازم است فعالیت جدی و معمول روزانه را در این موقعیت‌ها کاهش داد. همچنین بعد از صرف صبحانه یا در هوای سرد زمستان نباید مثل معمول پیاده‌روی کرد.

برای حمل بار باید دقت کرد هر چه بار حمل شده بیشتر باشد به قلب فشار بیشتری وارد می‌شود. این افراد باید بار با وزن کمتری را با سرعت راه رفتن معمول انتقال دهند و هر زمان که اندکی خستگی احساس کردند بار را بر زمین بگذارند.

دقت کنید سریع بالارفتن از پله یا حمل بار از طریق پله از کارهای سنگین است که بیماران قلبی در حد ممکن باید از آنها امتناع کنند.

قدم‌زدن و دوچرخه‌سواری در زمین مسطح از شناکردن سبک‌تر محسوب می‌شود. از فعالیت‌های ورزشی که به قلب فشار می‌آورد می‌توان به طناب زدن و دویدن اشاره کرد.

شغل‌هایی که فرد در پشت میز کارش را انجام می‌دهد یا تنها با ایستادن (مغازه‌دار) انجام می‌شود کمترین فشار را دارد.

حمل بار سنگین و کارگری از کارهای سنگین محسوب می‌شود. گاهی لازم است شغل بیمار پس از ابتلا به بیماری قلبی تغییر یا تعدیل شود.

دکتر بهروز هاشمی - متخصص طب اورژانس