

# ورزش در نارسایی قلب

- فواید ورزش کردن:
- خواب بهتر
- احساس خستگی کمتر
- تنفس بهتر
- اعتماد به نفس بالاتر

## توجه به یک نکته مهم

همیشه قبل از شروع یک نوع ورزش، باید با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید تا مطمئن شوید فعالیتی انجام میدهید که منطبق با نیازهای فردی و توانایی های شماست

چگونه متوجه شویم میزان فعالیتی که انجام می‌دهیم برای ما مناسب است:

- مهمترین نکته این است که در انجام یک فعالیت احساس راحتی داشته باشید. یعنی بتوانید در حین ورزش کردن صحبت کنید و دچار تنگی نفس نشوید؛ در این صورت این فعالیت مناسب است

# نکات مهم در ورزش کردن

- زمانی را برای ورزش کردن انتخاب کنید که خوب استراحت کرده باشید و احساس خستگی نکنید(مثلا اول صبح یا بعد از خواب).
- یک برنامه ورزشی روزانه برای خود داشته باشید تا بدانید هر روز چه فعالیت هایی را باید انجام بدهید.
- بهتر است ورزش های خود را در طول روز پخش کنید. مثلا به جای یک وعده در روز، دوبار در روز انجام دهید(صبح و بعد از ظهر).
- اگر بعد از انجام ورزش در آخر روز احساس خستگی کردید، باید بدانید در آن روز میزان فعالیت شما بیش از حد معمول بوده است.
- ممکن است بدن شما برای سازگاری با این شرایط(تنظیم فعالیت و استراحت) کمی وقت نیاز داشته باشد و این امر نباید باعث مایوس شدن شما بشود. به بدن خود فرصت بدهید تا خودش را با شما هماهنگ کند.

# فعالیت هایی که بیماران نارسایی قلب میتوانند انجام دهند:

- پیاده روی
- فعالیت های ساده منزل
- باغبانی
- حرکات کششی ساده
- شست و شو
- رفتن به خرید

# فعالیت هایی که بیماران نارسایی قلب نباید انجام دهند:

- فعالیت هایی که مجبور هستید دستان خود را بالای سرتان بیاورید مثل نقاشی ساختمان، شستن دیوارها، شستن پنجره ها
- بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین
- فعالیت هایی که مجبور به حبس نفس خود هستید
- بالا رفتن از پله ها
- کارهای سخت در خانه یا حیات خانه
- رفتن به حمام یا وان داغ

# نکاتی پیرامون فعالیت در نارسایی قلب

- سعی کنید فعالیت های مختلفی را که قادر به انجام آنها هستید به طور متنوع و در ساعات مختلف انجام دهید تا از تکراری بودن آنها خسته نشوید
- لباس های گشاد، لباس های راحت و کفش های طبی بپوشید و زمانی که در طول فعالیت مایعات مصرف میکنید، حتما میزان آنها را یادداشت کنید