

نکات ورزشی بیماران نارسایی قلب

- قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید
- قبل از شروع فعالیت ورزشی، بدن خود را گرم کنید و و بعد از اتمام فعالیت هم به آهستگی بدن خود را با انجام حرکات ورزشی آهسته سرد کنید و به یک باره ورزش را شروع و به اتمام نرسانید
- اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی آب مینوشید تا بدن شما دچار کاهش مایعات نشود
- دستورالعمل های محدودیت مایعات را از پزشک یا پرستار خود دریافت کنید
- از کار و فعالیت زیاد خودداری نمایید تا به قلبتان فشار وارد نشود
- زمانی که بیمار هستید ورزش نکنید
- در طول ورزش از انجام فعالیت بیش از حد که شما را خسته کند بپرهیزید

- بالا رفتن از پله ها را به عنوان بخشی از فعالیت خود انتخاب نکنید
- در روزهایی که هوا نامساعد است فعالیت ورزشی را در منزل انجام دهید
- برای ورزش در مناطقی که دارای تپه های زیادی است راه نروید
- بلافاصله پس از ورزش دوش آب گرم نگیرید
- اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس یا درد قفسه سینه شدید حتما استراحت کنید و فعالیت خود را با شدت کمتر ادامه دهید
- اگر درد و ناراحتی قلبی شما با مصرف دارو بهتر نشد، حتما دست از فعالیت کشیده و سریعا با ۱۱۵ تماس بگیرید

فعالیتی برای شما سنگین است که:

- بیش از ۱۰ دقیقه دچار تنگی نفس شوید
- ضربان نبض شما طی ۲ تا ۵ دقیقه به میزان استراحت برنگردد
- قلب شما با ریتمی نامنظم بزند
- به طور غیر معمول خسته شوید
- حالت تهوع یا استفراغ پیدا کنید
- گرفتگی شدید پا پیدا کنید
- دچار سبکی سر، گیجی یا ضعف شوید
- در صورت بروز هر یک از این علائم، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید