“Cardiac Rehabilitation” การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ คือ การทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจกลับมามีร่างกายและจิตใจกลับมาสู่ภาวะปกติสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้ รวมถึงการป้องกันไม่ให้เกิดโรคซ้ำ การปรับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การลดน้ำหนัก การคุมอาหาร การ งดสูบบุหรี่ รับประทานยาให้สม่ำเสมอ ลดความเครียด และ “ที่สำคัญที่สุด คือ การออกกำลังกาย”

ทั้งนี้ การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะทำให้ผู้ป่วยมีหัวใจที่แข็งแรงขึ้น แต่ถ้าไม่เหมาะสมหรือมากเกินไป ก็อาจเป็นอันตรายต่อหัวใจ การออกกำลังกายหรือฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจของผู้ป่วยโรคหัวใจดีที่สุด คือ การปรึกษาแพทยผู้เชี่ยวชาญ ด้าน การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะบุคคล หากในกรณีที่ไม่สามารถไปพบแพทย์ได้ อาจเริ่ม ต้นง่าย ๆ ด้วยตนเองตามหลักการดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เช่น การเหยียดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ตามด้วยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เช่น การเดินช้า ๆ ก่อนเดินเร็ว ซึ่งการอบอุ่นร่างกาย มีประโยชน์ดังนี้

– จะช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ

– และคอยช่วยกระตุ้นระบบหลอดเลือดหัวใจและปอดให้ทำงานต่อเนื่อง 20-60 นาที

2. ระยะการออกกำลังกายต่อเนื่อง ให้เพิ่มความแรงของการออกกำลังกาย จนถึงระดับที่เหมาะสม ▬▬พยายามทำให้ต่อ เนื่อง 20-60 นาที

3. เคลื่อนไหวเบา ๆ หลังการออกกำลังกาย (Cool Down) หลังจากออกกำลังกายต่อเนื่อง ให้ค่อย ๆ ลดความแรงของ การออกกำลังกายลงช้า ๆ ก่อนหยุด 5-10 นาที ตามด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งการคูลดาวน์ มีประโยชน์ ดังนี้

– ช่วยป้องกันอาการหน้ามืด เป็นลม ความดันโลหิตต่ำ

– และยังช่วยลดปัญหาปวดเมื่อยหรือบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

“การรับประทานยา การทำบอลลูน หรือผ่าตัด เป็นการแก้ที่ปลายเหตุเท่านั้นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำแล้วซ้ำอีก จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนนิสัย ทั้งการรับประทานให้พอเหมาะพอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลจิตใจไม่ให้เครียด พักผ่อนนอน หลับเพียงพอและหลีกเลี่ยงของเสพติดมึนเมาต่างๆ”

การออกกำลังกายให้ถูกวิธี

1.เลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง โดยพิจารณาจากปัญหาสุขภาพ หากมีอาการข้อเข่าเสื่อม ควร หลีกเลี่ยงการวิ่งหรือกระโดด และควรออกกำลังกายในน้ำแทน เช่น เดินหรือเต้นแอโรบิคในน้ำ

2.เลือกอุปกรณ์ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย เช่น ใส่รองเท้าสำหรับเล่นกีฬา ใส่ถุงเท้าที่ระบายอากาศ

3.ออกกำลังกายเมื่อร่างกายปกติ หากรู้สึกไม่สบาย ควรรอให้หายก่อนอย่างน้อย 2 วัน ก่อนเริ่มออกกำลังกายใหม่

4.ไม่ออกกำลังกายทันทีหลังกินอิ่ม การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอาจทำให้เกิดอาการจุกเสียด อาเจียน และ อาจมีผลต่อ หัวใจ ควรทิ้งระยะเวลาอย่างน้อย 2 ชั่วโมงจึงค่อยไปออกกำลังกาย

5.ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะหากร่างกายขาดน้ำ หัวใจจะต้องทำงานหนักขึ้น ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ประมาณ 1□2-1 ชั่วโมง ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย สามารถดูได้ง่าย ๆ ว่าตนเองชดเชยน้ำเพียงพอในขณะที่ออกกำลังกายหรือไม่ โดยดูสีของ น้ำปัสสาวะหลังออกกำลังกาย ถ้าสีของปัสสาวะเข้ม แสดงว่าขณะออกกำลังกายร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ

6.ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนจนเกินไป หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแดด ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ ดี ไม่คับหรืออึดอัดจนเกินไป

หากมีอาการเหล่านี้ ควรหยุดออกกำาลังกายทันที และรีบปรึกษาแพทย์

– รู้สึกอึดอัดหรือไม่ปกติ บริเวณส่วนบนของร่างกาย เช่น ทรวงอก คอ คาง แขน ลิ้นปี่

– ใจสั่น

– มึนศีรษะ เวียนศีรษะ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน หอบ เหนื่อยมาก ขณะออกกำลังกาย

– รู้สึกเจ็บ ปวด ตึง ตามกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ ขณะที่ออกกำลังกาย หรือหลังออกกำลังกาย

คำแนะนำสำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย

ระดับความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ ระดับเบาถึงปานกลางในระยะแรก สามารถวัดได้โดยการ จับชีพจร หรือใช้ความรู้สึกเหนื่อยเป็นตัวกำหนด การใช้ชีพจรเป็นตัวกำหนดในภาวะแรกของการออกกำลังกายแบบเบา ควรออกกำลังกายในระดับนี้ เมื่อทำได้ดีแล้ว จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม การออก กำลังกาย เพื่อให้หัวใจแข็งแรงเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยโรคหัวใจทุกคนสามารถทำได้และควรทำให้เป็นนิสัย ซึ่งการออกกำลังที่เหมาะสม ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ถูกหลัก เพราะการออกกำลังกายที่ถูกหลักจะลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายและหัวใจของเราได้