

إرشادات وصفة النشاط البدني لمرضى شرايين القلب التاجية (CAD)

- يمكن لمريض شرايين القلب التاجية (بعد استشارة طبيبه)، ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة كالمشي، شريطة أن تكون حالته مستقرة (لا يعاني من خناق صدري - Angina أثناء الراحة أو أثناء القيام بالأعمال الروتينية اليومية - أي لا ألم في الصدر ناتج من القلب) ولا يعاني من اضطرابات في نظم القلب.
- تكون مدة النشاط البدني 30 دقيقة لمدة 3-5 مرات، ويمكن تقسيم المدة إلى فترتين مدة كل واحدة منها 15 دقيقة.
- ينبغي البدء بالتدرج، وقد يستغرق الأمر من المريض مدة أطول للوصول إلى المدة والتكرار المنشودين، مقارنة بالشخص السليم.
- يتم السماح للشخص بالمشي السريع بعد فترة من التدرج، على أن لا تتجاوز ضربات القلب 20-30 ضربة في الدقيقة فوق مستوى ضربات القلب في الراحة (مثلاً إذا كانت ضربات القلب في الراحة 80 ضربة في الدقيقة، فيمكن له الممارسة حتى الوصول إلى ضربات قلب تبلغ 100-110 ضربة في الدقيقة، وفي كل الأحوال ينبغي أن لا يتجاوز معدل ضربات القلب مستوى يعادل 10-15 ضربة في الدقيقة قبل حدوث آلام الخناق الصدري.
- عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن ثم عليه استشارة الطبيب.
- بعد فترة من ممارسة النشاط الهوائي وتحسن لياقة الشخص، يمكن البدء بتدريبات القوة العضلية، على أن لا يقل التكرار عن 10-12 تكرر (لا تتجاوز 50% من القوة القصوى)، ولمجموعة واحدة، مرتين في الأسبوع، علماً بأن الحالات التالية تعد موانع لممارسة تمارين رفع الأثقال لدى مريض القلب:
 - خناق صدري غير مستقر (Unstable angina).
 - ضغط دم مرتفع خارج عن السيطرة (160 على 100 مم/زئبقي أو أكثر).
 - اضطراب في نبض القلب خارج عن السيطرة.
 - فشل قلبي حديث غير معالج.
 - تضيق شديد في صمامات القلب.
 - اعتلال عضلة القلب التضخمي (HCM).
 - وجود انخفاض في حركة أس تي (ST) في تخطيط القلب.