

10 วิธีในการปกป้องหัวใจ

หลังจากเริ่มมีอาการของโรคหัวใจ

ความรู้สึกอึดอัดในหน้าอกอาจปรากฏขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเป็นครั้งคราว

เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บหน้าอก ผู้ป่วยบางรายลดการมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางสังคม

หรือกิจกรรมยามว่างซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพวกเขา ในความเป็นจริง

ทราบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน และสร้างวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

พวกเขาก็ยังสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมี "ความสบายใจ" "ความสุข" และ "ความพึงพอใจ"

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำจากนักกิจกรรมบำบัด - "10 วิธีในการปกป้องหัวใจ":

ชีวิต

[1] พักสั้น ๆ หลังมื้ออาหาร

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ ทำงานบ้าน หรือออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหาร

เนื่องจากเลือดในกระเพาะอาหารจะเข้มข้นสำหรับการย่อยอาหารหลังมื้ออาหาร หากคุณอาบน้ำ

หรือออกกำลังกายอย่างหนักหลังอาหารทันทีจะทำให้เพิ่มภาระให้กับหัวใจ

ดังนั้นจึงแนะนำให้ควรทำกิจกรรมข้างต้นหลังอาหารหนึ่งชั่วโมงจึงจะเหมาะสมกว่า

[2] การเคลื่อนไหวที่ดีต่อสุขภาพของลำไส้

อาการท้องผูกจะทำให้ผู้ป่วยจำนวนมากต้องกลั้นหายใจ

หรือออกแรงมากเกินไประหว่างการขยับถ่ายซึ่งจะทำให้การใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจ

หรือความดันโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และทำให้รู้สึกไม่สบาย ดังนั้น

การพัฒนานิสัยการกินที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การดื่ม "น้ำในปริมาณที่เหมาะสม"

การกินอาหารที่มีเส้นใยสูงให้มากขึ้น เช่น ผัก และผลไม้

รวมถึงการออกกำลังกายในระดับปานกลางสามารถช่วยให้การ

ซึมผ่านของลำไส้ซึ่งทำให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปอย่างราบรื่น และหลีกเลี่ยงอาการเจ็บหน้าอกได้

[3] อาบน้ำด้วยน้ำอุ่นได้โดยไม่ต้องกังวล

สิ่งสำคัญคือต้องปรับอุณหภูมิของน้ำในขณะที่อาบน้ำ อุณหภูมิของน้ำที่ร้อนเกินไป

และการแช่ตัวร่างกายจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว และชีพจรเต้นเร็วขึ้นซึ่งจะเป็นการเพิ่มภาระให้กับหัวใจ

อุณหภูมิของน้ำเย็นเกินไปจะทำให้หลอดเลือดหดตัว เพิ่มความดันโลหิต และเพิ่มภาระให้กับหัวใจ

ดังนั้นควรเลือกอุณหภูมิน้ำอุ่นเวลาอาบน้ำ ไม่ร้อนจัด หรือเย็นเกินไป

[4] ความรักอันหวานชื่นระหว่างสามีภรรยา

ผู้ป่วยโรคหัวใจโดยทั่วไปสามารถกลับมามีเพศสัมพันธ์ได้ 1 เดือนหลังจากหายป่วย

แต่ยังขึ้นอยู่กับการทำงานของหัวใจซึ่งใกล้เคียงกับความต้องการใช้ออกซิเจนเพื่อเดินขึ้นบันได 2 ชั้น

อย่างไรก็ตาม เราควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หลังอาหาร หลังดื่ม หรือเมื่อมีอาการรุนแรง

เพราะต้องการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในปริมาณมาก และเพิ่มภาระให้กับหัวใจเพิ่มขึ้นด้วย

เวลาว่าง

[5] เลือกกิจกรรมอย่างระมัดระวังเพื่อเสริมสร้างร่างกาย และจิตใจของคุณ

เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และสร้างวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพเพื่อให้ร่างกาย และจิตใจของคุณแข็งแรง

แต่อย่าลืมว่าควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมบางอย่างที่จะทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไป เช่น ว่ายน้ำ ห้องอบไอน้ำ

และว่ายน้ำในฤดูหนาว เนื่องจากความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างสิ่งแวดล้อม

และร่างกายมีมากเกินไปจึงทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และเพิ่มภาระให้กับหัวใจ นอกจากนี้

ผู้ป่วยโรคหัวใจควรคำนึงถึงหลักการหายใจออกเมื่อออกแรงเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายที่เกิดจากการ

ใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือความดันโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

[6] อุ่นใจด้วยการพกพยาติดตัวไปกับคุณ

ภายใต้สถานการณ์ปกติหลังจากกล้ามเนื้อหัวใจตาย หากมีอาการคงที่แล้ว คุณสามารถเดินทางไกลได้

เช่น เทียบบินระยะไกล

แต่หากอาการเจ็บหน้าอกของคุณยังไม่คงที่แสดงว่าคุณไม่เหมาะกับการเดินทางไกล

และคุณควรปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ดังกล่าว นอกจากนี้

หากแพทย์กำหนดให้ยากลิเซอริล

ไทรโนเตรตผู้ป่วยโรคหัวใจต้องพกติดตัวไว้เพื่อรับมือกับอาการหัวใจวายกะทันหัน

การทำงาน

[7] กลับไปทำงานเพื่อเพิ่มความมั่นใจ

นอกจากนี้ ปริมาณที่ต้องการใช้ออกซิเจนสำหรับงานประเภทต่าง ๆ ก็แตกต่างกันอีกด้วย การใช้ร่างกาย



และงานกลางแจ้งบางอย่างมีการใช้ออกซิเจนสูงกว่างานธุรการในร่มทั่วไป

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจที่ใช้แรงงาน

แพทย์จะส่งตัวไปยังแผนกกิจกรรมบำบัดเพื่อติดตามผลต่อไปหากจำเป็น

นักกิจกรรมบำบัดจะวิเคราะห์ประเภทของงานสำหรับพวกเขา และให้การประเมิน การฝึกอบรม

และคำแนะนำในการทำงานตามแต่ละบุคคล

สภาวะของจิตใจ

[8] ผ่อนคลายโดยไร้กังวล

ผู้ป่วยโรคหัวใจควรเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ และทำจิตใจให้สงบ เมื่อคุณประหม่า

หรือมีอารมณ์มากเกินไป คุณอาจรู้สึกบีบคั้นและเจ็บหน้าอก ดังนั้น ไม่ว่าจะในสถานการณ์ใด ๆ เช่น

งานอดิเรก เล่นไฟนกระจอก

ดูละครที่น่าตื่นเต้น หรือวิ่งตามรถเมลล์

ควรควบคุมกิจกรรมเหล่านี้ที่อาจทำให้อารมณ์แปรปรวนให้ได้มากที่สุดเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

กระทันหัน และอาการบีบคั้นหัวใจ

นอกจากนี้ เมื่อเผชิญกับความตึงเครียดทางอารมณ์ ผู้ป่วยสามารถพยายามหายใจอย่างช้า ๆ และลึก ๆ

เพื่อสงบสติอารมณ์ได้ หากแพทย์สั่งจ่ายยาไกลเซอรอล

ไนโตรไนเตรตให้รับประทานเพื่อบรรเทาอาการเจ็บหน้าอกที่เกิดจากความตึงเครียดทางอารมณ์

ผู้ป่วยสามารถรับประทานยาได้เมื่อมีความจำเป็น

สิ่งแวดล้อม

[9] ให้ความสนใจกับดัชนีอากาศ

หาก "ดัชนีคุณภาพอากาศที่ดีต่อสุขภาพ" ต่ำถึง 7 หรือสูงกว่า แสดงว่ามลพิษทางอากาศนั้นสูงมาก

ไม่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจทำกิจกรรมกลางแจ้งใด ๆ เพราะในสถานการณ์เช่นนี้

หัวใจจะส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ลำบาก ดังนั้น

ผู้ป่วยโรคหัวใจจึงควรใส่ใจกับคุณภาพอากาศ และพยายามอยู่ในสถานที่ซึ่งมีการระบายอากาศได้ดี

ดัชนีคุณภาพอากาศที่ดีต่อสุขภาพ

[10] ระวังเมื่ออากาศเย็น หรือร้อนจัด

ในสภาพอากาศที่ร้อน และเย็นควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เมื่ออากาศร้อน ร่างกายจะอ่อนล้าได้ง่าย

และการขับเหงื่อมากเกินไปจะทำให้ใช้พลังงานมากซึ่งจะเพิ่มภาระให้กับหัวใจ หากคุณอยู่กลางแจ้ง

คุณควรหาที่ร่ม หรืออยู่ในห้างสรรพสินค้าเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อน

เมื่อมีการเตือนภัยสภาพอากาศหนาวเย็นให้สวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ

และดูแลให้ภายในอาคารอบอุ่น

หากผู้ป่วยมีข้อสงสัยใด ๆ ข้างต้น สามารถปรึกษาแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านอื่น ๆ ได้