

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	12-December-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	What you need to know about rehabilitation programs for heart patients
PAGE:	15
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

ما يجب أن تعرفه عن

برامج تأهيل مرضى القلب



الأنسولين. أصبح أيضا من المتفق عليه في كل مراكز التأهيل أن أفضل النتائج يحققها النظام الغذائي الذي يضم برنامجا رياضيا لمدة ٤٥ دقيقة على مدى خمسة أيام في الأسبوع إلى جانب غذاء متوازن يتقضى فيه الدهون والكربوهيدرات السهلة مثل السكر الأبيض النقي الذي يمتص من الدم مباشرة كالذي نجده في المشروبات الغازية والمعجنات والبطاطس خاصة المقلية والأرز والخبز الأبيض أما مصادر الكربوهيدرات الجيدة فتشمل الفواكه والخضار والخبز المصنوع من القمح الكامل غير المشور والبقوليات. ٥. تضم أيضا برامج إعادة تأهيل مرضى القلب برامج مختلفة يتم تصميمها بصورة شخصية تختلف من مريض لآخر لرفع مستوى إنتاجه وإعادةه إلى الحياة الطبيعية أسرية كانت أو اجتماعية بل العملية والوظيفية أيضا نظرا لما يجابهه من تغيرات نفسية وفسيولوجية إثر تعرضه لإحدى مضاعفات الإصابة بمرض الشرايين التاجية.

إن برامج إعادة تأهيل مرضى القلب تعد استثمارا حقيقيا لصحة مريض الشرايين التاجية إذ إنها تعيده إلى الحياة الطبيعية وتوفر له من الثقافة الطبية ما يجعله يتفهم تماما حقيقة مرضه وعوامل الخطر التي عليه أن يتجنبها بإعادة تقييم أسلوب حياته فتغير بسيط حقيقي في تفاصيل حياتنا اليومية قد يحمل لنا أياما مليئة بالصحة والعافية.

لاستبدال الشرايين يتضمن الحفاظ على كفاءة عضلة القلب وتجنب كل عوامل الخطر التي تسبب في مضاعفات عديدة.

٣. مراعاة أن يتناول البرنامج كل ما يتيح للمريض من فرص للعودة للصورة السوية الصحية لمكافحة تصلب الشرايين سواء كان ذلك بالأدوية أو النظام الغذائي المدروس أو التوقف عن التدخين وإنقاص الوزن بصورة تحقق التوازن ولا تخل بمعدلات الهدم والبناء الطبيعية في الجسم بما قد يسبب مشاكل أكبر.

٤. يتضمن البرنامج روتة رياضية يحدد فيها الطبيب نوع وطريقة الجهد الرياضى الذى يتعين على المريض أدائه.. وهناك تجارب رائدة في العالم لاستخدام الرياضة في علاج حالات الاكتئاب التي يتعرض لها المرضى عادة بعد إجراء جراحات القلب المفتوح حتى بعد نجاح العمليات التي أصبحت تجرى بكفاءة عالية ونسب نجاح في مصر تعادل النسب العالمية. كما أنه أصبح من المؤكد أن النشاط الرياضى يساعد على علاج حالات ارتفاع ضغط الدم ويدعم علاج مرضى السكر حتى يؤدي إلى تحسين ملحوظ في انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم نتيجة دخوله في دورة الطاقة إلى جانب تحسين نسبة مقاومة

إعادة تأهيل المريض برسم خريطة واقعية لكفاءة المريض العضوية والنفسية يحدد فيها حالته بدقة، ما وصل إليه عوامل الخطر التي مازالت تزد بالخطر أو المضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم أو وجود مرض السكرى أو التدخين أو استمرار التعرض لعوامل الضغط النفسى أو السمعة التي تهدد حياته وارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية إلى جانب الحياة الخاملة التي لا يتخللها مجهود البدنى المطلوب لحياة مفعمة بالعافية والصحة. بالطبع هناك عوامل يمكن التعامل معها ككل العوامل السابق ذكرها لكن هناك عوامل لا يمكن تغييرها كالوراثة مثلا فالمعارف عليه الآن أن أمراض الشرايين تتوارث فلا سبيل للوقاية منها ولكن بالطبع يمكن علاجها أيضا فإصابات الشرايين قبل الخمسين تلاحظ بكثرة في الرجال وتندر في السيدات وإن كانت تندر بمواقب وخيمة إذا ما هاجمت السيدة في مرحلة ما يسمى تجاوزا بسن اليأس.

تتصب أهداف البرنامج على:
١. علاج الآثار العضوية والنفسية للجلطة القلبية.
٢. تصميم برنامج للارتفاع بمدى كفاءة المريض بعد العمليات الجراحية

تؤكد كل الدراسات العلمية الحديثة على ضرورة وأهمية أن يتوقف الإنسان بعد إصابته بأى أمراض شرايين القلب - الذبحة الصدرية أو جلطة الشريان التاجى - التي قد تستدعى إجراء جراحات القلب المفتوح لاستبدال تلك التالفة بغيرها . ليراجع موقفه ويعيد حساباته.. ليس الهدف بالطبع أن يتهاى لقائمة المنوعات.. ولكن ليستقبل الدنيا بقلب ملؤه الثقة وبرغبات تعادل قدرات لم تكن من قبل في حدود المتاح. ولأن الخطر طارق ملول فإن ذكى القلب والعقل من يفتح الباب للطرق الأولى.

إعادة تأهيل مرضى القلب والشرايين التاجية إثر العمليات الجراحية لاستبدال الشرايين في أعقاب الإصابة بالجلطة في أى من الشرايين التاجية هو أحد التخصصات الحديثة في طب القلب الذى يعنى بتخفيف القصور العضوى والنفسى الذى ينتاب مقدرات المريض بعد إجراء العملية أو التعرض للإصابة بالجلطة.

يتعاون في تنفيذ برامج إعادة التأهيل فريق متفاهم ومتعاون من أطباء القلب وجراحه إلى جانب الأطباء النفسيين وإخصائى التغذية والصيدالة والمرضات وإخصائى العلاج الطبيعى والتربية البدنية في منظومة هدفها الأول الخروج بالمريض من تيه الإحساس بالخطر الداهم إثر تشخيص المرض أو إجراء الجراحة.

يبدأ طبيب القلب الذى يتولى

