

การออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงใด

ท่านจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และเหมาะสมกับท่านที่สุดก่อนกลับบ้าน ตามระดับความสามารถของร่างกาย ที่ผ่านการประเมินโดยนักกายภาพบำบัด



ควรออกกำลังกายมากน้อยเท่าใด

- ออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรรู้สึกหายใจเร็วขึ้น แต่ยังไม่เหนื่อย (ระดับ 11 เริ่มรู้สึกเหนื่อย) อาจทดสอบด้วยการพูดคุย ถ้าไม่สามารถพูดติดต่อกัน 8 - 10 คำต่อ เนื่องขณะออกกำลังกาย นั่นคือท่านออกกำลังกายหนักเกินไป
- ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการอุ่นเครื่อง และจบด้วยการคลายอุ่นทุกครั้ง
- การออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งนั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นได้ การเพิ่มกิจกรรมที่เหนื่อยจนได้เวลารวม 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วัน ใน 1 สัปดาห์ จะดีที่สุด



ท่านควรจะหยุดเดิน / ออกกำลังกายเมื่อ

- เหนื่อยหอบ
- เวียนศีรษะ
- เจ็บหน้าอก
- ใจสั่น
- ปวดข้อและเมื่อยล้า

กิจกรรมที่ต้องระวัง

ภายหลังได้รับการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจผ่านสายสวน

สำหรับการใส่สายสวนบริเวณขาหนีบ

- หลีกเลี่ยงการเบ่งอุจจาระ ภายหลังการใส่สายสวน 3 - 4 วัน
- งดกิจกรรมประเภทวิ่ง กระโดด หรือมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ภายใน 5 วันหลังใส่สายสวน เช่น เทนนิส แบดมินตัน
- หลีกเลี่ยงการยก ผลัก หรือดึงสิ่งของที่หนักมากกว่า 4 กิโลกรัม ใน 1 สัปดาห์ภายหลังใส่สายสวน
- ท่านสามารถขึ้นและลงบันไดอย่างช้าๆ ได้
- ไม่ควรขับรถใน 1 สัปดาห์ภายหลังใส่สายสวน
- ท่านสามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันปกติได้ ภายใน 1 สัปดาห์ หลังใส่สายสวน

สำหรับการใส่สายสวนบริเวณข้อมือ

- หลีกเลี่ยงการยกสิ่งของที่หนักมากกว่า 1 กิโลกรัม ภายใน 24 ชั่วโมงภายหลังใส่สายสวน
- งดกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวและหยุดอย่างรวดเร็ว ภายใน 2 วัน หลังใส่สายสวน เช่น การตีกอล์ฟ เล่นเทนนิส ดีเบต รวมถึงการวิ่งเหยาะ
- งดกิจกรรมที่ใช้ข้อมือ เช่น การขี่รถจักรยานยนต์ การบิดหมุนเครื่องจักรให้ทำงานด้วยมือ ภายใน 2 ชั่วโมงภายหลังใส่สายสวน
- ท่านสามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันปกติได้ ภายใน 2 วัน หลังใส่สายสวน

ข้อควรจำ

- แพทย์จะให้ยาต้านเกล็ดเลือดเป็นเวลาหลายเดือน ยาเหล่านี้ ช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดดำชั้นผนังหลอดเลือดหัวใจ อย่าหยุดยาเองโดยเด็ดขาด
- ท่านสามารถกลับไปทำงานได้ใน 1 - 2 สัปดาห์ภายหลังใส่สายสวน
- ท่านสามารถกลับไปมีเพศสัมพันธ์กับคู่สมรสของท่านได้ เมื่อท่านรู้สึกพร้อมหรือประมาณ 1 - 3 สัปดาห์ภายหลังใส่สายสวน โดยค่อยๆ เริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ
- หากมีอาการปวดบริเวณแผลที่ใส่สายสวน มีเลือดออก หรือบวมขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์

โปรแกรมการเดินออกกำลังกายที่บ้าน

1. อุ่นเครื่อง ด้วยการออกกำลังกายแขน-ขาเบาๆ ประมาณ 5-10 นาที
2. การเดินออกกำลังกาย
 - ใช้เวลา/ ระยะทาง
 - ความถี่
3. คลายอุ่น ด้วยการเดินให้ช้าลง และยืดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5 - 10 นาที
4. ความก้าวหน้าของการเดินออกกำลังกาย

