

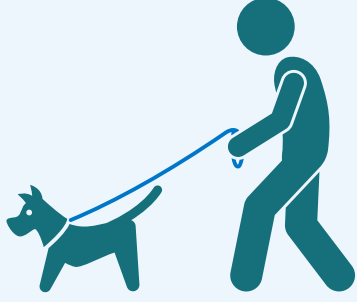
إن برامج إعادة التأهيل القلبية يمكنها تحفيز التعافي، وتقوية القلب وإنقاذ الحياة.

وتساعد المشاركة في إحدى هذه البرامج الأشخاص على:

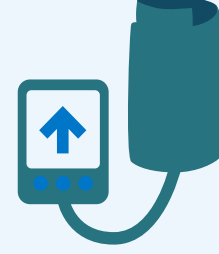
تقليل ألم الصدر، وأعراض فشل القلب، وفي بعض الأحيان تقليل الحاجة إلى الأدوية



خفض احتمالية الإصابة بنوبة قلبية أخرى، أو الخضوع لجراحة القلب، أو دخول المستشفى، أو احتمالية الوفاة



العودة إلى الحياة، وللأنشطة اليومية

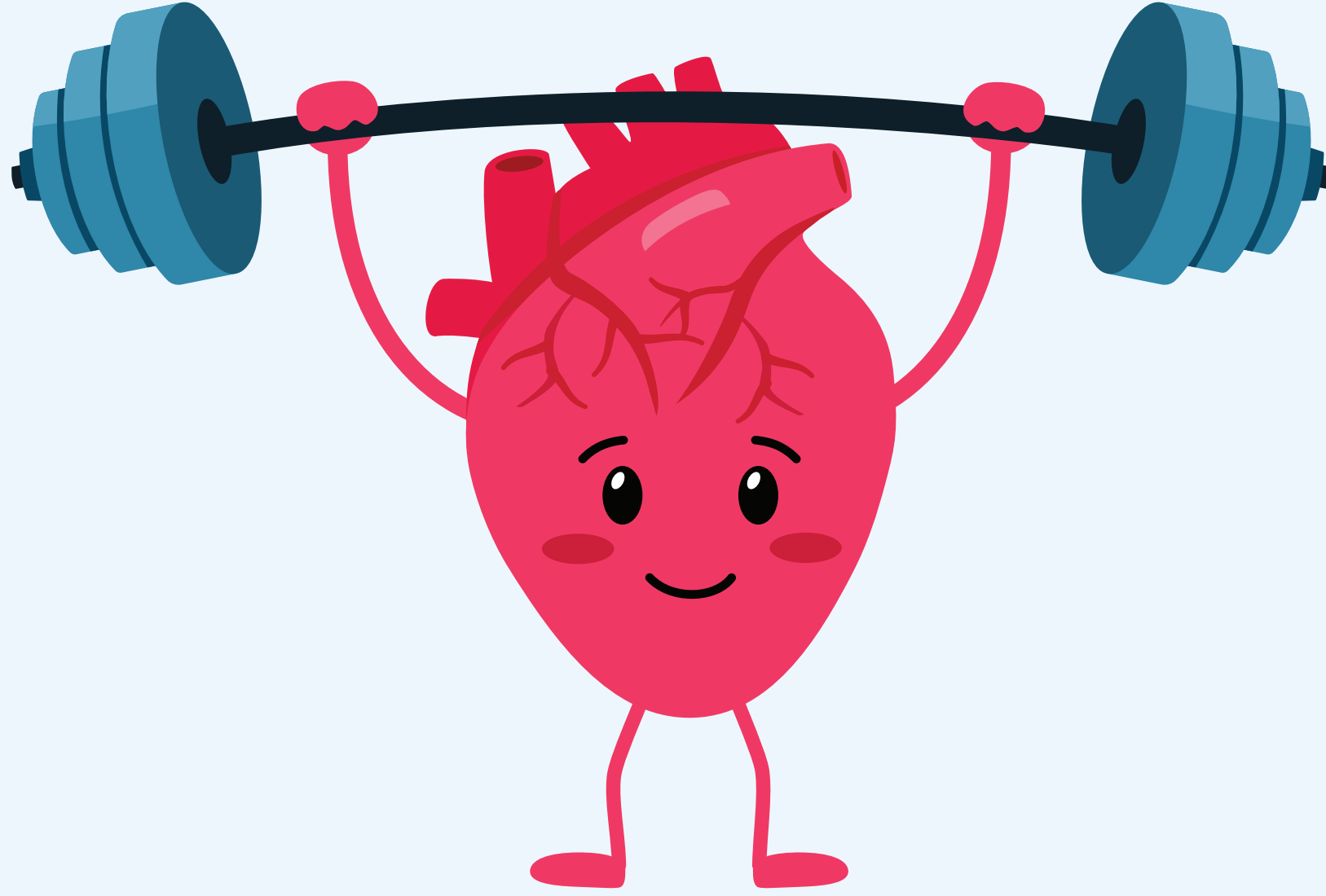


إدارة عوامل الخطورة - ارتفاع ضغط الدم، الكوليسترول، الوزن

تحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعني بك حول التسجيل في برنامج إعادة تأهيل قلبي!

يمكن أن تجد برامج في العديد من المستشفيات والعيادات، وفي بعض الأحيان، يمكن حتى المشاركة من المنزل.

إعادة التأهيل القلبي عبارة عن برنامج توصي به فرق الرعاية الصحية بعد الإصابة بنوبة قلبية، أو بعد الخضوع لجراحة في القلب وفشل القلب.



برامج إعادة تأهيل قلبي مفصلة لكل مريض. وهي توفر التعليم والمهارات اللازمة من أجل:

مراقبة عوامل المخاطر وإدارتها - الوزن، وضغط الدم، والسكري.

اتباع خطتهم العلاجية، وتناول الأدوية بثقة.

تحسين الصحة الذهنية، وتقليل الإجهاد وتعلم أنشطة يقظة الذهن.

الإقلاع عن التدخين بمساعدة استشارة المتخصصين والأدوية.

تناول الأطعمة الصحية للقلب، والتركيز على نظام غذائي منخفض الدهون والأملاح وغني بالخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والأسماك.

بذل نشاط أكبر عبر ممارسة التمارين تحت إشراف وتمارين القوة.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة CardioSmart.org/CardiacRehab

@ACCinTouch #CardioSmart

