

การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

ศิริวัลท์ วัฒนสินธุ์¹ สิริพิมพ์ ชูปาน²

¹ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

² อาจารย์ สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

ปัจจุบันโรคหัวใจเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและทั่วโลก ผู้ป่วยโรคหัวใจควรได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจตั้งแต่ระยะอยู่ในโรงพยาบาลจนจำหน่ายกลับบ้าน ซึ่งบุคลากรในทีมสุขภาพถือเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจให้มีสมรรถภาพหัวใจที่ดี และพ้นหายจากความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว บทความวิชาการนี้มีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้บุคลากรทางด้านสุขภาพและผู้ป่วยโรคหัวใจมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจแบ่งเป็นสี่ระยะ ได้แก่ ระยะผู้ป่วยใน ระยะผู้ป่วยนอกระยะแรก ระยะผู้ป่วยนอกระยะหลัง และระยะการคงสภาพของผู้ป่วย การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจที่มีประสิทธิภาพต้องมีการประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยและการวางแผนการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย การฟื้นฟูสมรรถภาพของหัวใจของผู้ป่วยจะประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัยความร่วมมือของบุคลากรทางด้านสาธารณสุขในทีมสหสาขาวิชาชีพ รวมทั้งความร่วมมือของผู้ป่วยและครอบครัวในการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย/ การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ/ ผู้ป่วยโรคหัวใจ

Exercise for Cardiac Rehabilitation

Siriwan Vatanasin¹ Siripim Chupan²

¹ Associated Professor, Adult Nursing Division, Faculty of Nursing, Burapha University

² Lecturer, Nursing Administration Division, Faculty of Nursing, Burapha University

Abstract

At present, heart disease is a major public health problem in Thailand and the world. Patients with heart disease should receive cardiac rehabilitation from the hospital until delivery to the home. Health care providers play a vital role to take care patients with heart disease by increasing their heart capacity and recovering from their illness. This academic paper aims to provide knowledge about exercise for cardiac rehabilitation to health professionals and patients with heart disease. Cardiac rehabilitation is divided into four stages: Inpatient, Immediate Outpatient, Intermediate Outpatient, and Maintenance Phases. Effective cardiac rehabilitation requires a physical and mental assessment of the patient and appropriate plan for cardiac rehabilitation. Moreover, successfully cardiac rehabilitation of patients with heart disease requires the cooperation of a multidisciplinary team, patients and their families.

Keyword: Exercise/ Cardiac rehabilitation/ Patients with heart disease