

心血管疾病患者冬天運動 注意這些保平安



最近天氣越來越冷了，我在家都不太敢出門運動

其實冬天更要活動一下喔！國外研究說，心血管疾病的人冬天適度運動，可以增強免疫力、預防復發，還能讓心情更好



是嗎？那我該怎麼運動比較安全？

可以在家做伸展、爬樓梯，
或天氣好時出門散步，但要注意幾件事：



先看天氣

太冷、太濕別勉強



洋蔥式穿衣

流汗時能方便脫衣



留意失溫症狀

像發抖、說話不清
就要趕快休息



身體要保暖

記得戴手套、圍巾、厚襪子



防曬與補水也不能忘

冬天也會曬、也會流汗喔



冬天也要動起來
運動讓身體更暖、心情也更好！

ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ออกกำลังกายในฤดูหนาว

เพื่อความปลอดภัยต้องระวังสิ่งเหล่านี้



ช่วงนี้อากาศหนาวขึ้นเรื่อยๆ ผมเลยไม่ค่อยกล้าไปออก
กำลังกายนอกบ้าน

จริงๆ แล้ว หน้าหนาวยังต้องออกกำลังกายนะ!
งานวิจัยจากต่างประเทศระบุว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจ
และหลอดเลือด หากออกกำลังกายอย่างเหมาะ
สมในฤดูหนาว จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกัน
อาการกำเริบของโรคและยังช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น



จริงเหรอ แล้วควรออกกำลังกายยังไงถึงจะปลอดภัย?

สามารถยืดเหยียดร่างกายที่บ้าน เดินขึ้น-ลงบันได
หรือออกไปเดินเล่นเมื่ออากาศดี แต่ต้องใส่ใจสิ่งต่อไปนี้:



เช็คสภาพอากาศก่อน
หากหนาวหรือชื้นเกินไป อย่าฝืน
ออกกำลังกาย



สังเกตอาการภาวะตัวเย็น
เกิน
เช่น ตัวสั่น พุดไม่ชัด ควรหยุดพัก
ทันที



ใส่เสื้อผ้าหลายๆ ชั้น
เพื่อสะดวกในการถอดเสื้อได้ที่ละตัว
เมื่อเหงื่อออก



อย่าลืมกันแดดและดื่มน้ำ
ฤดูหนาวก็มีแดดและร่างกายก็ยัง
เสียเหงื่อได้



รักษาความอบอุ่นของ
ร่างกาย
อย่าลืมสวมถุงมือ ผ้าพันคอ และ
ถุงเท้าหนา ๆ



ฤดูหนาวก็ต้องขยับร่างกาย
การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น
และทำให้อารมณ์ดีขึ้นด้วยนะ!

Penderita Penyakit Kardiovaskular Berolahraga di Musim Dingin

Perhatikan Hal-Hal Ini Untuk Menjaga Keamanan



Beberapa hari ini cuaca semakin dingin, saya tidak berani keluar rumah untuk olahraga

Sebenarnya harus lebih banyak bergerak di musim dingin! Penelitian luar negeri mengatakan, berolahraga yang memadai bagi penderita penyakit kardiovaskular dapat meningkatkan imunitas tubuh, mencegah kambuh, dan dapat merasa lebih baik



Benarkah? Jadi harus bagaimana agar dapat berolahraga lebih aman?

Dapat melakukan perengangan, naik turun tangga di rumah, atau keluar jalan sehat saat cuaca bagus, tetapi harus memerhatikan beberapa hal berikut ini:



Terlebih dulu melihat ramalan cuaca

Jangan terlalu memaksakan diri jika terlalu dingin atau terlalu lembap



Perhatikan gejala hipotermia

Misalnya kalau gemeteran, tidak bisa berbicara jelas, maka harus segera beristirahat



Mengenakan pakaian berlapis-lapis

Untuk memudahkan menanggalkannya pakaian saat berkeringat



Jangan lupa perlindungan matahari dan pelembab!

Anda akan terkena sinar matahari dan keringat bahkan di musim dingin!



Harus menjaga kehangatan tubuh

Ingat untuk memakai sarung tangan, syal dan kaos kaki tebal



Di musim dingin juga harus bergerak dan berolahraga agar tubuh semakin hangat dan hati semakin senang!

Bệnh nhân mắc bệnh tim mạch cần lưu ý những điểm này

* khi tập thể dục vào mùa đông để đảm bảo an toàn *



Dạo này thời tiết càng lúc càng lạnh, tôi đều ở nhà, không dám ra ngoài tập thể dục.



Thật ra mùa đông lại càng nên vận động đấy! Các nghiên cứu nước ngoài cho thấy, người mắc bệnh tim mạch nếu vận động vừa phải vào mùa đông có thể tăng cường miễn dịch, phòng ngừa tái phát, và còn giúp tinh thần thoải mái hơn.



Thế ư? Thế tôi nên vận động thế nào cho an toàn?



Bạn có thể giãn cơ tại nhà, leo cầu thang, hoặc khi thời tiết đẹp thì ra ngoài đi dạo, nhưng cần lưu ý những điểm sau:



Xem thời tiết
quá lạnh hoặc quá ẩm thì
đừng miễn cưỡng



**Chú ý dấu hiệu hạ
thân nhiệt**
như run rẩy, nói không
rõ thì phải nghỉ ngay



Mặc nhiều lớp
(kiểu “củ hành”)
để dễ cởi bớt khi ra mồ hôi



**Đừng quên chống
nắng và bổ sung nước**
mùa đông vẫn có nắng và
vẫn ra mồ hôi



Giữ ấm cơ thể
nhớ đeo găng tay, quàng
khăn, mang tất dày



Mùa đông cũng phải vận động.

Tập thể dục giúp cơ thể ấm áp hơn
và tâm trạng cũng vui vẻ hơn!

Individuals with cardiovascular disease should pay attention to these safety tips when exercising in winter



The weather has become so cold recently, I'm a little concerned about going outside to exercise.

Actually, it's even more important to exercise in winter. Research conducted overseas indicates that individuals with cardiovascular disease who engage in moderate exercise in winter benefit from enhanced immunity, reduction in the recurrence of ailments and improved mood.



Really? Then how do I exercise in a way that is safe?

Do stretches at home, walk upstairs, or go for a walk outdoors when the weather is good. However, there are still a few things you need to pay attention to:



First check the weather
If it is too cold or wet, do not force yourself to go out



Be aware of hyperthermia

If you find yourself shaking or unable to speak clearly, then take a rest as soon as possible



Wear layers of clothing
This makes it easier to take off clothes if you start to sweat



Remember sun protection and stay hydrated



Keep warm
Remember to wear gloves, a scarf and thick socks



You can still be exposed to the sun's rays and become dehydrated in winter



It is important to remain active in winter, exercise keeps the body warm and elevates the mood.