

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی



به نام خدا

متوجه شدیم که یکی از هنرمندان و چهره های آشنای صدا و سیمای کشورمان یعنی آقای وامدی مجری محبوب و تهیه کننده برنامه های مختلف رسانه ای مثل برنامه صبح بفر ایران و مستقیم آبادی دوباره گذرشون به بیمارستان قلب شهید رجایی افتاده ، بگی نگی فداییش دلمون شور افتاد ، پرسو جو کردیم تا اینکه در یکی از بخش های فعال بیمارستان پیداشون کردیم ، فعال هم که میگم مخصوصا میگم چرا که در این قسمت از بیمارستان از بیمار گرفته تا دکتر و مسئولین همه به جوهرایی در حرکت و فعالیت هستن .

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

بله درسته بفش بازتوانی بیماران قلبی ، که اغلب بیمارها هم در این بفش دارن میدوند و از نظر مسیر به جایی نمیرسن و سرجاشونن، ولی از نظر سلامتی انشاء .. رو به بهبود . مقدمه فیلی طولانی شد کلاف کلامو بدیم دست خود آقای وامدی و از انتخاب این بفش برای مضورشون برامون بگن .
آقای وامدی بفرمایین...

سلام و صد سلام ، هم به شما و هم به مخاطبین شما اگه نفس نفس میزنم ببخشید دیگه بیست دقیقه است که دارم روی دستگاه با سرعت پنج کیلومتر در ساعت مثل شیر میدوم و همنطور هم که شما گفتین از نظر طی مسیر ، سر جامونیم ولی از نظر هیکل ماشاله عین آرنولد ، دروغ میگم ؟
خودتون هیکل ورزشکاری رونیکاه کنین وبگین ایول !!!!!!!



اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

بابا ایول ، آقای وامدی پیکار کردی آرئولد بره بوق بزنه ، چی شد که یه دفعه هوس ورزش و باز توانی به سرتون زد ؟ اونهم با این همه مشغله ای که دارین و اینجا ؟

عجب دوره زمانه ای شده ها ، اگر کسی مثل من که هفت هشت سال پیش تو رگهای قلبش استنت گذاشتن و نیاد باز توانی تعجب داره . کاری که ما ، هی عقب انداختیم وامروز و فردا کردیم ، آدم کار میکنه که بتونه به زندگیش ادامه بده و زندگی بدون سلامتی و سرزنده بودن معنی نداره ،

این مرفهایی که من میزنم سفنان مشاوران پزشکیه ولی کو گوش شنوا . به من هم خیلی گفتن ، ولی مثل اینکه تا آدم مریض نشه و از مال نره ، نمیفهمه که سلامتی و شادابی یعنی چی . از نظر من سوال درست اینه ،

با این همه مشغله چرا به فکر سلامتیتون نیستین و نمایین اینجا ؟

یعنی نیامدن بیشتر تعجب داره تا آمدن .

دقیقا درست میگین انقدر کارهای غیر اصولی عادت شده که اگه یه کار هم سرباش باشه همه تعجب میکنن . زمان «فطه» نه «دایره» و زمان رفته دیگه باز نمی گرده امساس میکنی همیشه فرصت تکرار هست یه باور غلط ، شاید باید ساعت ها رو بجای داشتن یک صفمه گرد جور دیگری میسافتن تا ما بیشتر متوجه فرصت سوزیها میشدیم :یادم میاد چند سال پیش پشت فرمان ماشین کمربندایمنی رو بسته بودم متی دوست و آشنا هام هم وقتی میدیدن مسافره میکردن و میگفتن این سوسول بازی ها چیه از خودت در میاری .

به عبارت دیگه همه اینها سرپشمه اش از جهل انسان به اون موضوعه و مس نکردن منفعت های آتی ، یعنی من به خودم میگم مگه قراره تصادف کنم که کمربند ببندم ، چه نفعی براه داره ،

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

بعد که اطلاع رسانی میشه و آمار کسانی که با بستن کمربند شانس زنده بودنشان بیشتر شده رو اعلام می کنن ارزش کمربند ایمنی مشفص میشه و حالا اگر نبندی تعجب داره .

یعنی آقای وامدی که صبح تا شب تو تلویزیون از شادابی و سلامتی دم میزنه هنوز نسبت به سلامتی خودش واقف نیست و جاهله ، البته این جاهل با اون جاهل سرکوپه فرق داره .

آقای وامدی شکسته نفسی میکنید .

درسته ضرر رو از هرجا بگیریم سوده ولی این نیاز بازتوانی و جبر روزگار و کم توانی به من آموخت چه بهتر قبل از اینکه طبیعت منو مجبور کنه که به فکر خودم باشم ، عادات زندگی درست ، منو به اینجا بکشه ، بی رودرباسی بگم خیلی از روشهای زندگی ما دور از یک زندگی درسته ، نه تنها زندگی مردم عادی که حتی روش زندگی بعضی از آدم مسابی ها و تمصیل کرده هامون همچی بگی نگی درست نیست و اتفاقا چون تو چشم هستن و الگو برای بقیه با یک اشتباه یک قوم زیادی هم دچار اشتباه میکنن . تازه گاهی هم به غلط یا چشم هم چشمی با پز دادن ، انجام یک عادت ضد سلامتی مثل قلیان کشیدن یا سیگار یا خوردن فست فود و " کال پامینو " که همون کله پاچه فودمونه رو به رخ هم میکشن و کلی هم کلاس میذارن !!!!

درست ، مثل اینه که یک پزشک ریه و تنفس ، خودش سیگاری باشه ، که اتفاقا خودم سراغ دارم ، حالا پزشک ریه نیست ولی پزشکه و میدونه چی فوبه و چی بده . این که دیگه جهل نیست بی تفاوتی و بی ایمانی به دانش خودش .

فوب مرفو عوض کردین ها از جواب در رفتین و نگفتین شما کجا اینجا کجا ؟

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

فوشبختانه من یک فواهرزاده دارم که همکار شماسست و تو این بیمارستان سالیان ساله که مشغول لذت بردن از خدمت به بیماران قلبیه

آقای انصاری فر و میگین ؟

بله هم فودشون و هم همسرشون و مدود هزار ساله که به من میگن ، شماها که مشکل قلبی ببخشین قلبی دارین براتون واجبه که زیر نظر پزشک و پرستارهای متفصص این کار ، فعالیت طبیعی قلبتونو باز توانی بکنید

ولی بنده سربه هوا امروز و فردا کردم یا بهتر بگم کفران نعمت کردم تا حالا ،

چرا کفران نعمت ؟

نعمت ازاین با لا تر که یک گروه کاربلد با روشهای تمقیقی وعلمی در یک ممیط بسیار مرفه ای و

شاد با اساتید مجرب ، یه همپی بفشی رو آماده کنن و با کمترین هزینه

و بعد التماس کنن به مریض که بیا این جا مالتو فوب کن . یکیش فود من



اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

مالا واقعا مالتون فوب شده ؟

البته من چند جلسه بیشتر نیامدم ولی باور کنین آره مالم فیلی فوبه مخصوصا مال (رومیم) ، چنتا آدم که همو نمیشناسن همچی تو بفش مشغول ورزش میشن انگار سالیان ساله باهم آشناان زود رفیق میشن و یک فضای فوب صمیمی و کارشناسان پای کار آدم احساس امنیت و شادابی میکنه و فدائیش مس فوب جسمانی هم میکنم . دعا کنین یه ده کیلو هم لاغر بشم دیگه چی میشه .

آقای وامدی ما از بچگی با برنامه های شما پای تلویزیون بزرگ شدیم و خاطرات زیادی از اون زمونا داریم مخصوصا سفرهای شما و بگو بفندهای شما با مردم که فیلی اون دم صبحی مال میداد . واقعا همیشه اونقد شادین ؟ توفونه و خانواده چطور .

آره واقعا آدم شادی هستم فیلی کم موضوعی منو عصبانی میکنه ، از غر کردنم بهانه جویی هم بیزارم ، البته این سوال هارو باید از خانمم بپرسید . ولی خدا وکیلی کسی عصبانیت منو ندیده . نه اینکه بی رگ باشم ، فیلی هم مواسم جمعه و دورو برمو فوب رصد میکنم ولی این چیزا چیزهایی نیست که من از کوره در برم .

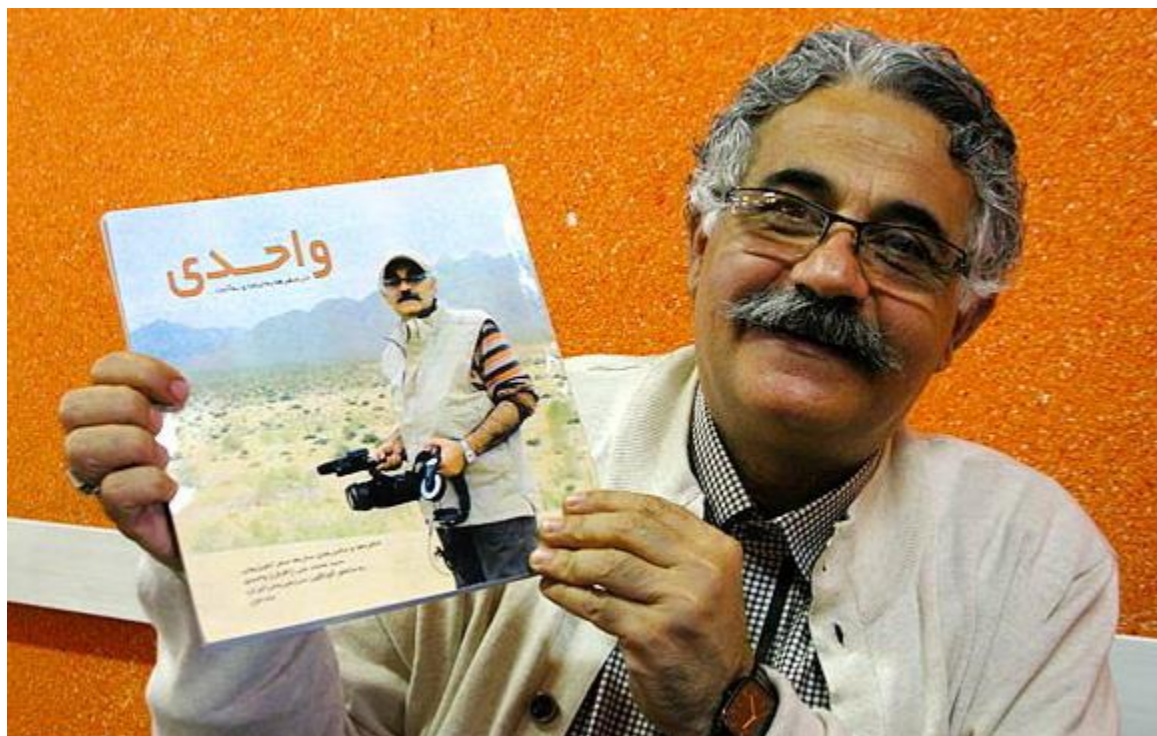
پس چرا نارامتی قلبی پیدا کردین ؟

دو چیز باعث و بانی مریضی من بود ، اول تغذیه نا مناسب بدون برنامه و دوم مدیریت نامناسب استرس ، به عبارتی استرس وقت ، اینکه سرموقع بودن و مضورمون تو برنامه ، رسوندن برنامه به پخش ، فوش قوی ، که یه وقت نکنه ، کسی از ما برنجه چه جلو دوربین چه پشت دوربین .

گفتین پشت دوربین فیلی دوست داشتیم هم خودم وهم مخاطبین ما با زندگی و بیوگرافی شما بیشتر آشنا بشن یک کمی از خودتون بگین .

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

تقریباً توی همه مصامبه ها این سوال و از من میکنند منم برای اینکه جوابو تکرار نکنم قسمتی از خاطرات و بیوگرافیمو در اولین جلد کتابم بناه وامدی در سفرها یاداشت کرده بگیرید بفونین کپی رایت هم نداره .



ازکجا تهیه کنیم ؟

از کتابفروشی بیمارستان ، چند جلدی دادم. حالا میزاری به ورزشمون برسیم یا نه ؟

متما ! ولی این قول هم از شما میگیریم که چند وقت دیگه وقتی کاملاً ورزشکار شدین به گپ دیگه داشته باشیم .

در ادامه این مصامبه با پیشنهاد آقای وامدی ، با یکی از پرستاران تخصصی بخش نوتوانی قلب در رابطه با نحوه مراجعه و دستیابی مددجویان برای دریافت این خدمات تخصصی گفتگوی انجام شد که میتونه برای اونهایی که قدر زمان رو بهتر فهمیدند خبر سلامت بخشی باشه .

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

سرکار خانم فاطمه مبیب زاده ، هم پرستار تخصصی بخش نوتوانی قلب هستند و هم کارشناس آموزش سلامت این وامد ، و تو این عکسی هم که میبینید ، دیده میشن ، برای همین هم از ایشون این سوال ها رو پرسیدم تا مددجویانی که فبر رو می فونند با نوتوانی قلب و نموه مراجعه بیشتر آشنا بشن .



خوب " سرکار خانم مبیب زاده ، میبینم که در کنار آقای وامدی دارین مرتب آموزش انجام فعالیت های سلامت رو میدین و از اونطرف هم مرتب به مانیتوری که ضربان قلب ایشون رو نشون میده نگاه میکنین ، میشه برای مددجویان یا به عبارتی بیماران قلبی بگید که اینجا چه کار هایی انجام میدین ؟

توانبخشی قلبی ...

یعنی ؟

برنامه هایی شامل ورزش ، یادگیری برای تغییر در سبک زندگی ، تغذیه صحیح و حمایت های روانی

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

به عبارت دیگر، ایجاد یک زندگی فعال و تناسب در عملکرد اندام ها و مرکات بدن

این برنامه ها در بخش نوتوانی قلب انجام میشن ؟

بله امروزه اکثر مراکز معتبر درمانی قلب در سراسر جهان ، بخش ویژه ای را بناه توانبخشی قلبی یا

CARDIAC REHABILITATION WARD به این برنامه ها اختصاص دادند

در این بخش نیروهای متخصص مثل متخصصان داخلی قلب ، پرستاران تخصصی ، فیزیوتراپیست ها

و کارشناسان تغذیه و روانشناسی ، بیماران را با توجه به وضعیت بیماریشان هدایت میکنند تا

بتدریج توانایی های فویش را در انجام فعالیت هایی که قبلا انجام می دادند باز یابند .

چه دسته از بیماران قلبی میتوانند در این برنامه ها شرکت کنند ؟

بیماران با مشکل عروق فونرسان به قلب یا بیماران کرونری

بیماران کرونری که برای آنها استنت یا فنر کارگذاری شده است

بیماران کرونری که تمت عمل جراحی قلب قرار گرفته اند

بیماران با مشکلات دریچه ای قلب

اصول اولیه بازتوانی قلبی شامل چه محورهایی میباشد ؟

۱- مرکات ورزشی مناسب فرد

۲- روش های مقابله با تنش

۳- ترک سیگار

۴- الگوی تغذیه سالم

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

الگوی تغذیه سالم یعنی چی ؟

هدف از داشتن یک رژیم غذایی سالم ، کاهش عوامل فطر ساز برای قلب خواهد بود که شامل :

(رسیدن به وزن مناسب

(رسیدن به سطح کلسترول مناسب

کنترل قند

کنترل فشارخون

بسیار خوب ، خانم مبین زاده برای کسانی که تمایل دارند از این برنامه ها استفاده کنند میگویند که چطوری و از کجا و ...

بله ، تمام بیماران قلبی چه در طول مدت بستری و یا پس از ترخیص با یک بار مراجعه به کلینیک نوتوانی مرکز قلب و عروق شهید رجایی میتوانند اطلاعات لازم را دریافت کنند

بطور خلاصه باید بگم که اول توسط پزشک با توجه به مدارک پزشکی که دارند ویزیت میشوند و سپس در صورت لزوم یک تست معمولا ۶ دقیقه ای از اونها روی دستگاه تردمیل یا تست ورزش انجام میشه و با توجه به نتیجه برای فرد برنامه ریزی انجام میگیره که مثلا چند نوبت در هفته و در چه ساعاتی به کلینیک مراجعه کنه و همواره سعی میشه که نظرات و محدودیت های بیماران متما مورد توجه قرار بگیره

هرجلسه مدودا یک ساعت تا یک ساعت و نیم طول میکشه و هزینه اندکی داره مدود ۱۵ هزار تومان

که با امتساب بیمه برای بیماران بستری در جلسات اولیه کمتر هم میشه

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

بیماران با نرمش گرمسازی بدن و سپس دویدن روی ترد میل آغاز میکنند و در ادامه با دستگا های دیگر ورزش ها و نرمش های اندام ها را انجام میدهند و همه این کار ها در حالی انجام میگیره که ضربان قلب و علایم میاتی آنها توسط دستگاههای کنترل از دور توسط تیم تخصصی نظارت شده و کنترل میشه تا در صورت بروز کوچکترین مشکلی به موقع بتونیم به بیماران عزیزمون خدمات مناسب را ارائه کنیم .

خانم مبین زاده الان که آقای وامدی رو اینجا با انرژی و تبسم خاص خودشون دیدم به ذهنم اومد که بپرسم آیا هنرمندان یا ورزشکاران و افراد مطرح رسانه و مدیریتی دیگه هم به اینجا میان ؟

بله به هر حال تهدید سلامتی با کسی شوقی نداره و اتفاقا افرادی که کارهای پراسترسی دارن مثل آقای وامدی ، به نظرم خیلی بیشتر براشون واجبه که از این برنامه ها استقبال کنند برای تأیید این مرفه میفواهم با اجازه اساتید محترم جناب آقای دکتر نومی و همچنین جناب آقای دکتر ملکی که اتفاقا ریاست این بخش به عهده ایشان هست ، آقای وامدی عزیزرو به عنوان اولین سفیر سلامت قلب مرکز معرفی کنم تا به یاری فدا ایشان پییام سلامت این بخش رو برای تمام مردم عزیز مون داشته باشن و با توکل به خدا روزی بیاد که همه چهره های برتر و محبوب کشور عزیزمون ایران به عنوان سفیر سلامت مرکز شناخته بشن.

خیلی عالیو به آقای وامدی هم کسب این عنوان رو تبریک میگم.

و پیام شما ؟

امیدوارم همه بیماران محترم قلبی مراجعه به این بخش رو فراموش نکنند

و کلام آخر !!!!

یاد خدا آرامش بخش دلهاست

اقبال وامدی ، اولین " سفیر سلامت قلب " مرکز قلب و عروق شهید رجایی

ابوالفضل عیدی مسئول روابط عمومی مرکز قلب شهید رجایی